



# Société de Gym "Ottanelle" Vernayaz

## Programme 2020 - 2021

### Comité :

Mariéthoz Gaëlle (présidente)	079/281.76.94
Borgeat Nathalie (vice-présidente)	079/485.81.05
Mottet-Pochon Nicole (caissière)	027/764.10.89
Fournier Sabine (secrétaire)	027/764.24.55
Monnier Annie (membre)	079/375.20.86

### !!! INFORMATION !!!!

Notre déménagement dans la nouvelle salle de sport entraîne plusieurs changements d'horaire et de jours de cours.

De plus, en raison du coronavirus qui nous a obligé à arrêter la saison précédente à la mi-mars déjà, le prix des cotisations pour l'ensemble des cours a été revu à la baisse pour la saison 2020-2021.

Bonne saison gymnique à toutes et tous!

### Enfants

Types de cours	Age	Date et heure	Prix
<b>Parent/Grand-parent - enfant</b> Lauber Joëlle 079/607.89.48	Enfants de 2 à 4 ans	Lundi 16h05 - 17h15 dès le 24 août	80.00
<b>Gymnastique enfantine</b> Borgeat Nathalie / Aymon Claudia 079/485.81.05 / 027/723.50.56	Mixte de 1H à 2H	Lundi 16h05 - 17h15 dès le 24 août	80.00
<b>Badminton Junior</b> Morisod Benoît 078/652.66.23	Mixte de 8H à 11CO <i>Raquettes <u>non</u> fournies par la société.</i>	Lundi 17h30 - 18h45 dès le 24 août	80.00
<b>Zumba Kids</b> Nabais Magda 077/473.55.00	Mixte de 3H à 8H	Mardi 17h30 - 18h30 dès le 25 août	80.00
<b>Polysports</b> Gay Morgane 079/900.43.56	Mixte de 3H à 8H	Mercredi 18h00 - 19h00 dès le 26 août	80.00

### Ados - jeunes

Types de cours	Age	Date et heure	Prix
<b>Badminton Junior</b> Morisod Benoît 078/652.66.23	Mixte de 8H à 11CO <i>Raquettes <u>non</u> fournies par la société.</i>	Lundi 17h30 - 18h45 dès le 24 août	80.00
<b>Zumba Fun</b> Nabais Magda 077/473.55.00	Mixte de 9CO à 18 ans	Mardi 18h30 - 19h30 dès le 25 août	80.00
<b>Cardio tonic</b> Darbellay Christel 079/400.11.80	Mixte dès 9CO	Mardi 19h30 - 20h30 dès le 25 août	80.00 Dès 18 ans : 120.00

## Adultes

Types de cours	Age	Date et heure	Prix
<b>Badminton (échauffement en groupe, matchs)</b> Monnier Annie 079/375.20.86	Mixte dès 15 ans	Lundi 18h45 - 20h15 dès le 24 août	80.00
<b>Renforcement musculaire</b> Darbellay Christel / Mérinat Ariane 079/400.11.80 / 079/674.18.03	Mixte dès 18 ans	Lundi 20h15 - 21h15 dès le 24 août	120.00
<b>Gym douce - Stretching</b> Mérinat Ariane / Costa Martyne 079/674.18.03 / 079/588.62.56	Mixte dès 18 ans	Lundi 20h15 - 21h15 dès le 24 août	120.00
<b>Nordic walking</b> Bruchez Doris 024/485.24.64 / 079/473.41.62	Mixte dès 15 ans <i>1er cours en automne et au printemps : départ parking home Ottanel à Vernayaz</i>	Mardi 8h45 - 10h15 1er cours en automne le 25 août 2020 1er cours au printemps le 23 mars 2021	80.00 (les 20 cours)
<b>Gym de maintien senior</b> Revaz Lugon Carine 079/376.98.78	Mixte dès 60 ans	Mardi 16h30 - 17h30 dès le 6 octobre	120.00
<b>Danse du monde</b> Mottet-Pochon Nicole 027/764.10.89	Mixte de 18 à 99 ans <i>Le cours a lieu à la salle polyvalente.</i>	Mardi 19h00 - 20h15 dès le 15 septembre	120.00
<b>Cardio tonic</b> Darbellay Christel 079/400.11.80	Mixte dès 9CO	Mardi 19h30 - 20h30 dès le 25 août	80.00 Dès 18 ans : 120.00
<b>Zumba In Mix &amp; Strong</b> Nabais Magda 077/473.55.00	Mixte dès 18 ans	Mardi 20h30 - 21h30 dès le 25 août	120.00
<b>Nordic walking doux</b> Bruchez Doris 024/485.24.64 / 079/473.41.62	Mixte dès 15 ans <i>1er cours en automne et au printemps : départ parking home Ottanel à Vernayaz</i>	Mercredi 9h00 - 10h30 1er cours en automne le 26 août 2020 1er cours au printemps le 24 mars 2021	80.00 (les 20 cours)
<b>Yin yoga (pratique douce)</b> Tison Laurence 079/298.91.90	Mixte dès 15 ans	Mercredi 18h00 - 19h00 dès le 26 août	80.00 Dès 18 ans : 120.00
<b>Vinyasa yoga (pratique dynamique)</b> Tison Laurence 079/298.91.90	Mixte dès 15 ans	Mercredi 19h00 - 20h00 dès le 26 août	80.00 Dès 18 ans : 120.00
<b>Gym du dos</b> Costa Martyne 079/588.62.56	Mixte dès 18 ans	Mercredi 19h00 - 20h00 dès le 26 août	120.00
<b>Pilates (renforcement au sol des muscles de maintien)</b> Crettol Evelyne 079/948.15.63	Mixte dès 15 ans <i>Le cours a lieu à la salle Praffleuri de Collonges.</i>	Vendredi 8h30 - 9h30 dès le 28 août	80.00 Dès 18 ans : 120.00

Les prix indiqués sont les cotisations annuelles. Les personnes participant à 2 cours ou plus paient le plein tarif du premier cours et le 50% du ou des cours suivants (sauf pour le Nordic walking et le NW doux qui restent à 80.-).

**Profitez d'essayer ces cours, le mois de septembre est gratuit!**

site internet : [www.vernayaz.ch](http://www.vernayaz.ch)