

# Reprise SG St-Maurice 2026-2027

**Gym Parent-Enfant** (2-4 ans) salle CS, le lundi 31.08.2026, de 09h30 à 10h30 resp. Gwendoline Lang 079/403 53 01

**Gym Infantine** (4-6 ans) salle de gym de l'EP, le mardi 01.09.2026 de 16h45 à 17h45, resp. Alexander Gross 079/501 76 92

**Athlétisme-Jeux** (7-10 ans) salle de gym de l'EP + extérieur le jeudi 27.08.2026 de 17h00 à 18h30

**Athlétisme-Jeux** (11 ans et +) salle de gym de l'EP + extérieur le lundi 24.08.2026 de 17h30 à 19h00 + un 2<sup>ème</sup> entraînement le mercredi au stade de Monthey où Lavey-Village (septembre/octobre)-> horaire à définir

## **JEUNES COUREURS MIXTES Y- COMPRIS DEMI-FOND**

EP/promenade du Rhône + stade + CMC le ... + prévoir 2/3 entraînements supplémentaires. Reprise le 20.08.2026

**Responsable Athlétisme** : Jean Bonvin, 079/664 92 25

## **SEND = Sport/ Endurance**

Danaël Gosparini, 079/452 92 07

**Fitness-Cardio mixte** salle de l'EP, le mardi 25.08.2026 19h30 à 20.30  
CAF : Step ; renforcement cuisses, abdos. Fessiers... en musique.

**Gym Pilates mixte** salle de l'EP le jeudi, 20.08.2026, 18h45 à 20h00  
Souplesse, renforcement, équilibre, respiration, améliorer le bien-être quotidien...

**Dames** salle de l'EP le lundi 14.09.2026 19h30 à 20h30-45

Cardio, renforcement avec petit matériel, souplesse détente, retour au calme...en musique

## **Gym loisir Hommes**

En attente.

**Responsable gymnastique** : Michèle Allet 079/656 16 37

Remarques : EP=école primaire ; CS=centre sportif ; pour les athlètes=EP, terrains extérieurs, bord du Rhône, Stade Monthey, UCI Aigle (jeunes coureurs ->fond et demi-fond)