



Reprise SG St-Maurice 2023-2024

Gym Parent-Enfant (2-4 ans) salle CS, le lundi 28.08.2023, de 09h30 à 10h30 resp. Solange Widmer-Bagutti tél. 079/561 00 38

Gym Infantine (4-6 ans) salle de gym de l'EP, le mardi 29.08.2023 de 16h45 à 17h45, resp. Viviane Rossier-Frei tél. 024 4851661 ou 079/366 01 15

Athlétisme-Jeux (6-9 ans) salle de gym de l'EP + extérieur le jeudi 31.08.2023 de 17h00 à 18h30

Athlétisme-Jeux (10-14 ans) salle de gym de l'EP + extérieur le lundi 21.08.2023 de 17h30 à 19h00 + un 2^{ème} entraînement le mercredi 16h30-18h00

JEUNES COUREURS MIXTES Y- COMPRIS DEMI-FOND

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

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 29.08.2023 19h30 à 20.30
CAF : cuisses, abdos, fessiers, step.

Gym Pilates mixte salle de l'EP le jeudi 24.08.2023. 19h00 à 20h00
Souplesse, renforcement, équilibre, respiration, améliorer le bien-être quotidien...

Dames 1 salle de l'EP le mercredi 20.09.2023 de 19h30 à 21.h00
Cardio, renforcement avec petit matériel, retour au calme...en musique.

Dames 2 salle de l'EP le lundi 18.09.2023 de 19h15 à 20h30
Gym douce, souplesse, léger renforcement, détente...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)

