



FSG CHAMPAGNE

FSG CHAMPAGNE
Société de Gymnastique
HORAIRES DES COURS - Année scolaire 2020-2021



Au coeur de Champagne

Groupes	Âges/ Années scolaires HarmoS	Jour	Horaires	Monitrices/Moniteurs
Parents+enfants <i>Les mamans, les papas et les grands-parents sont les bienvenus</i> <i>Prière de vous annoncer auprès de d'Isabelle HODEL avant la première leçon !</i>	Nouveau ! Dès 2 ans et demi	Judi	16h30 à 17h30	Isabelle HODEL 079/267.97.72 Monitrice spécialisée P&E
Enfantine (Mixte) <i>Prière d'annoncer votre enfant à Odile GAGNEBIN avant la première leçon !</i>	1 ^{ère} à 2 ^{ème}	Judi	17h45 à 18h45	Odile GAGNEBIN 078/608.29.33 Corinne AMPEZZAN 078/933.93.76 Monitrices enfantine & J+S sport des enfants
Jeunesse Filles petites	3 ^{ème} à 5 ^{ème}	Vendredi	17h45 à 18h45	Mégane BANDERET 079/158.73.49 Monitrice J+S sport des enfants (en formation) Tiffany HODEL 078/679.84.04 Monitrice J+S sport des enfants
Jeunesse Filles moyennes	6 ^{ème} à 8 ^{ème} (voire 9 ^{ème} En attendant evtl. reprise groupe Mixte))	Lundi	16h30 à 17h30	Corinne MARTIN 079/412.54.50 Experte esa – ad interim Mégane BANDERET 079/158.73.49 Monitrice J+S sport des enfants (en formation)
Jeunes gymnastes (Garçons)	3 ^{ème} à 8 ^{ème}	Mardi	17h30 à 18h30	Vincent DECKERT 079/902.13.31 Moniteur J+S sport des enfants Avec 1 nouvel aide-moniteur
Jeunesse Mixte AFS (Agrès-Force-Sol-Souplesse)	Mixte Filles & Garçons Dès 9 ^{ème} (jusqu'à 20 ans)	Mardi	18h40 à 19h40	COURS EN STANDBY <i>Reprise possible avec un Moniteur spécialisé AGRES d'Amis-Gym Yverdon (voir news sur site Internet)</i>
Dames Gym Bien-Être	Adultes Dames	Judi	19h00 à 20h00	Corinne Martin 079/412.54.50 Experte esa – sport des adultes Suisse Instructrice Gym Dos FSG
Dames Gym Energie	Adultes Dames <i>Le seul groupe d'adultes qui se produit lors de la soirée annuelle de la société</i>	Judi	20h15 à 21h30	Corinne Martin 079/412.54.50 Experte esa – sport des adultes Suisse
Dames + Hommes Gym Fit	Adultes Mixte Dames/Hommes	Mardi	19h45 à 20h45	Corinne Martin 079/412.54.50 Experte esa – sport des adultes Suisse
Fit en Hiver Training Dames + Hommes Préparation au ski – programme FSG/SUVA Ouvert aux non-membres sur inscription (voir au dos !)	Reconduit en 2020 (6 oct-15 déc) Intégré à la Gym Fit Dames/Hommes CHF. 5.- /leçon pour non-membres	Mardi	19h45 à 20h45 	Corinne Martin 079/412.54.50 Experte esa – sport des adultes Suisse

COVID-19 : Mise en place des mesures de protection en gymnastique - sport de masse !
(disponibles sous www.fsg-champagne.ch) – Reprise des cours 31.8.2020
La soirée de la société 2021 aura lieu à la grande salle de Champagne, les 23 et 24 avril 2021.
Générale le jeudi 22 avril 2021

Renseignements complémentaires :
Mme Corinne Martin, présidente, 079/412.54.50 – www.fsg-champagne.ch

Groupes		
Parents+ enfants	Avec 1 enfant	CHF. 80.-
	Avec 2 enfants	CHF. 100.-
Enfantine (mixte)		CHF. 50.-
Jeunesse filles petites et moyennes		CHF. 50.-
Jeunes gymnastes (garçons)		CHF. 50.-
Jeunesse mixte AFS (filles et garçons) (Agrès – Force – Souplesse)	Jusqu'à 16 ans	CHF. 50.-
	Dès 17 ans révolus	CHF. 80.-
Gymnastique Bien-Être ou Energie Dames ou Gym Fit mixte Dames+Hommes		CHF. 120.-
Pour les dames qui s'inscrivent à 2 cours : Forfait pour 2 cours pour toute l'année		CHF. 170.-

1 leçon d'essai, sans engagement, avant inscription définitive et obligation de payer la cotisation annuelle !

Gymnastique parents+enfants	<p>La gym parents+enfants c'est: Susciter, encourager et maintenir la joie de faire de l'exercice auprès des enfants et des adultes en leur proposant des leçons riches et variées. Les jeunes enfants et les adultes jouent, essaient, découvrent, inventent, expérimentent, vivent et bougent tous ensemble avec plaisir.</p> <p>Les parents sont incités à bouger activement avec leur enfant.</p> <p>La gymnastique p+e s'attache principalement à donner des impulsions valables pour encourager au mieux l'épanouissement physique et psychique de l'enfant ainsi que pour transmettre une expérience de mouvement en groupe. Elle vise en outre également à conserver, voire améliorer, le potentiel physique de l'adulte.</p>
Gymnastique enfantine (mixte)	<p>La gymnastique enfantine c'est: Eveiller et encourager de manière ludique l'exercice varié et global. Développer les sens, le comportement en société et le langage figure également parmi les objectifs aux côtés de l'acquisition des éléments gymniques simples.</p> <p>La plupart des enfants de cette discipline gymnique se retrouvant pour la première fois seuls dans un groupe avec des enfants du même âge, la sociabilité et le développement jouent également un rôle à l'instar des connaissances en gymnastique.</p>
Gymnastique jeunesse	<p>La gymnastique jeunesse est une discipline sportive polyvalente qui propose, outre différentes formes d'exercices dans les disciplines classiques (agrès, gymnastique, danse, athlétisme, jeux), également des sports tendances. En fonction de leurs capacités psychiques et émotionnelles, les enfants et les jeunes apprennent à prendre conscience de leur corps. De plus, la richesse et la variété des activités sportives permettent d'encourager la coordination et la condition physique.</p> <p>Le groupe jeunesse mixte AFS concentre ses activités sur la discipline agrès, ainsi que sur l'entraînement de la force et de la souplesse sous différentes formes, jeux inclus.</p>
<p>Sport des adultes (esa) : 3 COURS : 1 mixte Dames/Hommes et 2 réservés aux Dames</p> <p>Gym Fit ● Dames + Hommes (D/H)</p> <p>Gymnastique Bien-Être ● Dames (D)</p> <p>Gymnastique Energie ● Dames (D)</p>	<p>Le sport des adultes (esa) - sports gymniques Dames/Hommes (D +D/H) -s'adresse aux adultes soucieux de leur santé et de leur forme physique.</p> <p>3 niveaux d'intensité : La Gym Fit mixte pour Dames et Hommes est un cours qui s'adresse aux adeptes de Fitness en cours collectifs. Il associe entraînement cardio-vasculaire, force, équilibre et souplesse.</p> <p>La Gym Bien-Être pour Dames est un cours de gym sans impact qui vise à assurer une bonne qualité de vie au quotidien ! Il a pour objectifs d'améliorer le bien-être, la stabilité du tronc (abdos/dos), l'équilibre, le renforcement de la musculature profonde et la souplesse. Conditions : être à même d'effectuer des exercices au sol (couchée et à genoux) et debout.</p> <p>La Gym Energie pour Dames est un cours qui varie les plaisirs d'un entraînement complet et dynamique orienté tendances fitness. Les leçons sont axées sur un bon maintien de la condition physique alliant aérobie, renforcement musculaire, équilibre, agilité et souplesse. C'est actuellement le seul groupe d'adultes qui prépare deux productions sur scène pour la soirée annuelle de la société.</p>

FIT EN HIVER : 11 cours intégrés à la Gym Fit D/H ouverts aux non-membres dès 18 ans, à CHF. 5.- la leçon : MARDI soir, de 19h45 à 20h45, d'octobre à décembre 2020 (6.10 au 15.12.2020)

Un entraînement physique complet (force, endurance et souplesse) enseigné sous diverses formes sociales (circuit, plénum, interval training). Un programme pour vous permettre d'aborder et de traverser l'hiver avec élan et en pleine forme !

Non-membres = Places limitées : Inscriptions auprès de Corinne Martin 079.412 54 50 ou coxcom@greenmail.ch.

N'hésitez pas à nous contacter pour de plus amples renseignements. Corinne Martin, présidente, 079/412 54 50 - www.fsg-champagne.ch