

# GYMNADAMES ST-PREX

SALLE DE GYMNASTIQUE - VIEUX MOULIN

## PROGRAMME DE AOÛT A DECEMBRE 2019

DATES	HEURES	MATIERES	QUI	LIEUX
29 août	19h30 - 21h00	Marche Celles qui ont des bâtons peuvent les prendre	Nathalie	Départ depuis Le Vieux Moulin
5 septembre	20h15 - 21h30	Zumba	Esther	Vieux Moulin
12 septembre	20h15 - 21h30	Yoga	Macarena	Vieux Moulin
19 septembre	20h15 - 21h30	Stretching	Patricia	Vieux Moulin
26 septembre	20h15 - 21h30	Renforcement musculaire	Diana	Vieux Moulin
3 octobre	20h00 - 21h30 19h40 Vieux Moulin	Self défense	Miguel Féo	Morges Riond Bosson 2
10 octobre	20h15 - 21h30	Zumba	Esther	Vieux Moulin
17 et 24 octobre	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES
31 octobre	20h15 - 21h30	Tennis'équilibre	Diana	Vieux Moulin
7 novembre	19h30	<b>Souper Annuel</b> Les infos suivront. Vous pouvez déjà vous inscrire par le biais du site ou à <a href="mailto:gymnadames@gmail.com">gymnadames@gmail.com</a>	Toutes	Infos suivront
14 novembre	20h15 - 21h30	Stretching	Patricia	Vieux Moulin
21 novembre	20h15 - 21h30	Yoga	Macarena	Vieux Moulin
28 novembre	20h15 - 21h30	Zumba	Esther	Vieux Moulin
5 décembre	20h15 - 21h30	Cuisses Abdos Fessiers	Diana	Vieux Moulin
12 décembre	20h15 - 21h30	Yoga	Macarena	Vieux Moulin
19 décembre	VACANCES	VACANCES	VACANCES	VACANCES

Les inscriptions se font par le biais du site [www.gymnadames.ch](http://www.gymnadames.ch) ou par email [gymnadames@gmail.com](mailto:gymnadames@gmail.com) Merci de respecter les délais.

**Chaussez de bonnes baskets pour les diverses leçons de gym.  
Soyez à l'heure en salle par respect pour les monitrices. Merci**

**Lorsqu'un changement intervient, l'information est communiquée,  
selon nos possibilités, lors de la leçon ou sur le site**

<b>Présidente :</b>	<b>Nathalie Krattinger</b>	<b>Tél : 021/652.96.80</b>
<b>Vice Présidente :</b>	<b>Sandrine Buchet</b>	<b>Tél : 078/ 625.74.19</b>

**Cotisation annuelle  
100.-**