GYMNADAMES ST-PREX

SALLE DE GYMNASTIQUE – VIEUX MOULIN

PROGRAMME DE AOÛT A DECEMBRE 2021

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| DATES | HEURES | MATIERES | QUI | LIEUX |
| 26 août | 20h15 – 21h30 | Marche  Pensez à prendre vos bâtons | Nathalie | Vieux Moulin |
| 2 septembre | 20h15 – 21h30 | Zumba cool | Esther | Vieux Moulin |
| 9 septembre | 20h15 – 21h30 | Body sculp | Lorène | Vieux Moulin |
| 16 septembre | 20h15 – 21h30 | Zumba cool | Esther | Vieux Moulin |
| 23 septembre | 20h15 – 21h30 | Yoga | Macarena | Vieux Moulin |
| 30 septembre | 20h15 – 21h30 | Danse cool | Esther | Vieux Moulin |
| 7 octobre | 20h15 – 21h30 | Body sculp | Lorène | Vieux Moulin |
| 14 octobre | 20h15 – 21h30 | Yoga | Macarena | Vieux Moulin |
| 21 et 28 oct | VACANCES | VACANCES | VACANCES | VACANCES |
| 4 novembre | 19h30 | Souper annuel  Les infos suivront mais vous pouvez déjà vous inscrire jusqu’au 31 oct sur le site www.gymnadames.ch | Toutes | Infos suivront |
| 11 novembre | 20h30 – 21h30 | Gym douce | Esther | Vieux Moulin |
| 18 novembre | 20h30 – 21h30 | Body sculp | Lorène | Vieux Moulin |
| 25 novembre | 20h30 – 21h30 | Yoga | Macarena | Vieux Moulin |
| 2 décembre | 20h00 – 21h00 | Aqua gym (sur inscription) | A définir | Cherrat |
| 9 décembre | 20h30 – 21h30 | Yoga | Macarena | Vieux Moulin |
| 16 et 23 décembre | VACANCES | BELLES FETES DE  FIN  D’ANNEE | | |



**Prenez un petit linge avec vous et respectez les distances**

**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** [**www.gymnadames.ch**](http://www.gymnadames.ch)

**Présidente : Nathalie Krattinger Tél : 021/652.96.80**

**Vice Présidente : Sandrine Buchet Tél : 078/ 625.74.19**