

GYMNADAMES ST-PREX

SALLE DE GYMNASTIQUE - VIEUX MOULIN

PROGRAMME DE JANVIER A JUIN 2022

DATES	HEURES	MATIERES	QUI	LIEUX
13 janvier	20h15 - 21h30	Gym douce	Esther	Vieux Moulin
20 janvier	20h15 - 21h30	Yoga	Macarena	Vieux Moulin
27 janvier	20h15 - 21h30	Body sculpt	Lorène	Vieux Moulin
3 février	20h15 - 21h30	Stretching	Macarena	Vieux Moulin
10 février	20h00	Assemblée générale Présence souhaitée. Certificat Covid obligatoire. Si absente, veuillez-vous excuser auprès de la Présidente	TOUTES	Salle Abbé Mermet Vieux Moulin
17 février	20h15 - 21h30	Body Fit / cardio	Laurent	Vieux Moulin
24 février		RELÂCHES		
3 mars	20h15 - 21h30	Zumba cool	Esther	Vieux Moulin
10 mars	20h15 - 21h30	Body sculpt	Lorène	Vieux Moulin
17 mars	Plus d'infos suivront	Sortie raquettes	Plus d'infos suivront	Plus d'infos suivront
24 mars	20h15 - 21h30	Zumba cool	Esther	Vieux Moulin
31 mars	20h15 - 21h30	Body sculpt	Lorène	Vieux Moulin
7 avril	20h15 - 21h30	Aquagym (ou autre)	Plus d'infos suivront	Piscine
14 avril	20h15 - 21h30	Yoga	Macarena	Vieux Moulin
21 et 28 avril		VACANCES PÂQUES		
5 mai	20h15 - 21h30	Gym douce	Esther	Vieux Moulin
12 mai	20h15 - 21h30	Body sculpt	Lorène	Au bord du lac
19 mai	20h15 - 21h30	Stretching	Macarena	Au bord du lac
26 mai		ASCENSION		
Mercredi 1 ^{er} juin	19h30	Swing golf Repas après le parcours. Sur inscription jusqu'au 25 mai par le biais du site ou à gymnadames@gmail.com	Plus d'infos suivront	Lavigny
9 juin	19h30 - 21h30	Marche à Buchillon	Nathalie Plus d'infos suivront	Départ école de Buchillon
16 juin	20h15 - 21h30	Yoga	Macarena	Vieux Moulin
23 juin	19h30 - 21h30	Balade à vélo	Nathalie	Devant le bar St-Barth
Dès le 30 juin	VACANCES	BEL ÉTÉ A TOUTES		



Prenez un petit linge avec vous et respectez les distances.

Le **certificat Covid** est obligatoire dès le 6 décembre 2021.

**Cotisation annuelle
100.-**

Les inscriptions se font par le biais du site www.gymnadames.ch ou par email 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

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