


L'Evystone<sup>gym</sup>

Viens  
bouger  
avec nous!

Début des cours  
la semaine du 22 août 2022

 /gym-evionnaz  
[www.gym-evionnaz.ch](http://www.gym-evionnaz.ch)

# Programme des cours 2022-2023

## Parents-Enfants

Ludivine Dorsaz

Dès octobre

Dès 2 ans

80.-

Jeudi 9h-10h

Sur inscription 078/849.90.53

## Gym infantine

Annick Eggertswyler

1H-2H

80.-

Mercredi 9h-10h

## Polysports

Annick Eggertswyler

3H à 6H

80.-

Mardi 16h15-17h15

## Booty Builder

Françoise Rosaire

Dès 16 ans

130.-

Lundi 18h45-19h30

Cours avec élastiques concentré sur le renforcement des muscles fessiers et le plancher pelvien pour maintenir un bon équilibre des hanches ainsi que du corps dans son ensemble.

## Piloxing KnockOut

Françoise Rosaire

Dès 16 ans

130.-

Lundi 19h30-20h

Cours intensif qui se compose de boxe, de pilates et de fitness. Les participants peuvent développer leurs muscles tout en améliorant leur endurance cardio-vasculaire.

## TRX

Françoise Rosaire

Dès 16 ans

180.-

Mardi 18h-18h45

Sur inscription 079/393.92.84

## Piloxing SSP

Françoise Rosaire

Dès 16 ans

130.-

Mardi 19h-20h

## Fit & Fun

Carine Revaz & Misia Gay

Dès 16 ans

130.-

Mardi 20h-21h

## Circuit training/ Cross training

Morgane Devaud

Dès 16 ans

180.-

Jeudi 18h-19h

Sur inscription 079/393.92.84

Séance d'entraînement intense et rythmée basée sur une série de mouvements effectués avec un effort maximum pendant une courte période, répétée plusieurs fois avec une courte période de repos entre les deux. Le circuit training augmente votre fréquence cardiaque et renforce vos muscles en même temps.

Les 2 premiers cours d'essais sont gratuits!

Dès 2 cours, les suivants à moitié prix

Plus d'infos sur [www.gym-evionnaz.ch](http://www.gym-evionnaz.ch)

Morgane Devaud 079/366.95.58

Ludivine Dorsaz 078/849.90.53

Annick Eggertswyler 078/860.33.62

Misia Gay 079/324.25.69

Carine Revaz 079/376.98.78

Françoise Rosaire 079/393.92.84