


L'Evystone^{gym}

Viens
bouger
avec nous!

Début des cours
la semaine du 21 août 2023

 /gym-evionnaz
www.gym-evionnaz.ch

Programme des cours 2023-2024

Parents-Enfants Lise Esteves	Dès 2 ans	80.-	Jeudi 9h-10h Sur inscription 079/787.64.36
Gym infantine Annick Eggertswyler	1H-2H	80.-	Lundi 16h-17h
Polysports Annick Eggertswyler	3H à 6H	80.-	Mardi 16h15-17h15
Booty Builder Françoise Rosaire	Dès 16 ans	130.-	Lundi 18h30-19h15
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.			
Pound Fit Françoise Rosaire	Dès 16 ans	130.-	Lundi 19h15-20h Sur inscription 079/393.92.84
<i>Nouveau!</i> Le Pound fitness consiste à faire des enchaînements d'exercices tout en battant au rythme d'une playlist rock n' roll avec une baguette dans chaque main. L'objectif: se dépenser intensément tout en relâchant la pression.			
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	Dès 16 ans	130.-	Mardi 20h-21h
Circuit training/Cross training Morgane Devaud	Dès 16 ans	180.-	Jeudi 18h15-19h15 Sur inscription 079/366.95.58
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		Morgane Devaud 079/366.95.58 Annick Eggertswyler 078/860.33.62 Lise Esteves 079/787.64.36 Carine Revaz 079/376.98.78 Françoise Rosaire 079/393.92.84	