

Lundi

Agrès plaisir (3H à 5H) 18h00 - 19h00 Hall populaire dès le 4 septembre 150.-/an

Agrès plaisir (6H à 8H) 19h00 - 20h00 Hall populaire dès le 4 septembre 150.-/an

Mardi

Parents-Enfants (2021 au début de l'école) 16h30 - 17h45 Hall populaire dès le 5 septembre 100.-/an

Agrès compétition : Catégorie 1-3 17h00 - 19h00 CO Derborence dès le 22 août ***
+ jeudi 17h00 - 19h00 280.-/an

Agrès compétition : Catégorie 4 -7 18h30 - 20h30 CO Derborence dès le 22 août ***
+ jeudi 18h30 - 20h30 280.-/an

Mercredi

Baby gym (de 0 à 2 ans) 16h30 - 17h30 Hall populaire dès le 6 septembre 100.-/an

Gym douce (dès 50 ans) 18h30 - 19h30 Hall populaire dès le 6 septembre 150.-/an

Yoga Hatha mixte dès 16 ans 18h45 - 19h45 La Pontaise dès le 13 septembre 150.-/an

Uni-Hockey dès 16 ans 19h15 - 21h00 CO Derborence dès le 23 août 150.-/an

Nordic Walking 8h00 - 11h30 Départ depuis la Place St-Jean

Jeudi

Benjamins (1H et 2H) 17h00 - 18h00 Hall populaire dès le 7 septembre 100.-/an

Multisport (3H à 6H) 17h00 - 18h30 Hall populaire dès le 7 septembre 100.-/an

Gym Homme : cardio et renforcement musculaire 18h45 - 20h00 Hall populaire dès le 7 septembre 150.-/an

Agrès compétition : Catégorie 1-3 17h00 - 19h00 CO Derborence dès le 24 août ***
+ mardi 17h00 - 19h00 280.-/an

Agrès compétition : Catégorie 4 -7 18h30 - 20h30 CO Derborence dès le 24 août ***
+ mardi 18h30 - 20h30 280.-/an

*** Agrès compétition : Infos: agrescompétition@lalizernoise.ch

ATTENTION !!! :

Tous les nouveaux gymnastes aux agrès compétition devront passer le 31 août, un test de sélection.

Inscription obligatoire en ligne jusqu'au 17 août.

Voir code QR ci-dessous.

Les 2 entraînements par semaine sont obligatoires.



Le nombre de place est limité pour des raisons de sécurité et de confort.

Cotisation pour un 2ème cours hebdomadaire : Fr. 100.--

Pour toute information : www.lalizernoise.ch ou sur notre page Facebook