

Lundi

Multisport (5H à 8H)	17h00 - 18H00	Salles de gym A + B dès le 31 août	150.-/an
Danse et école du corps (4H à 8H)	18h00 - 19h00	Salle de gym B dès le 31 août	150.-/an
Agrès plaisir (4H à 8H)	18h15 - 20h15	Salle de gym A dès le 31 août	150.-/an
Badminton dès 16 ans	19h30 - 21H00	Salle de gym B dès le 24 août	200.-/an

Mardi

Parents-Enfants (2024 au début de l'école)	16h30 - 17h30	Salle de gym B dès le 1er septembre	150.-/an
Agrès compétition : Catégorie 1 - 4	17h15 - 19h00	Salle de gym dès le 25 août ***	330.-/an
+ jeudi 17h15 - 19h00			
Agrès compétition : Catégorie 5 - 7	18h30 - 20h30	Salle de gym dès le 25 août ***	330.-/an
+ jeudi 18h30 - 20h30			

Mercredi

Baby gym (de 0 à 2 ans)	16h30 - 17h30	Salle de gym B dès le 9 septembre	150.-/an
Multisport (1H à 2H)	16h30 - 17h30	Salle de gym A dès le 2 septembre	150.-/an
Multisport (3H à 4H)	17h30 - 18h30	Salle de gym A dès le 2 septembre	150.-/an
NOUVEAU : FitTonic mixte (dès 16 ans)	18h30 - 19h30	Salle de gym A dès le 2 septembre	200.-/an
Gym douce (dès 50 ans) PRENDRE UN TAPIS	18h30 - 19h30	Hall populaire dès le 2 septembre	200.-/an
Uni-Hockey dès 16 ans	19h30 - 21h00	Salle de gym A dès le 26 août	200.-/an
Nordic Walking	8h15 - 11h30	Départ depuis la Place St-Jean	

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

Jeudi

Gym mixte : cardio et renforcement musculaire	18h45 - 20h00	Hall populaire dès le 3 septembre	
PRENDRE UN TAPIS			200.-/an
Agrès compétition : Catégorie 1 - 4	17h15 - 19h00	Salle de gym dès le 27 août ***	
+ mardi 17h15 - 19h00			330.-/an
Agrès compétition : Catégorie 5 - 7	18h30 - 20h30	Salle de gym dès le 27 août ***	
+ mardi 18h30 - 20h30			330.-/an

Durant l'année, 3 randonnées en montagne seront organisées par Gérard Valette. Les dates sont à définir selon les inscriptions.

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

ATTENTION !!! :

Tous les nouveaux gymnastes aux agrès compétition devront passer un test de sélection le 1er septembre.

Les 2 entraînements par semaine sont obligatoires.

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

L'assemblée générale aura lieu le mercredi 14 octobre 2026.

Le spectacle du 28 novembre 2026 est obligatoire pour les groupes enfants.