

# PROGRAMME DES COURS

## POUR LES ENFANTS

**GYM PARENTS-BÉBÉS** (DÈS LA NAISSANCE)  
(AVEC VÉRONIQUE)  
LES MERCREDIS (MU) 16H30 - 17H30 **150CHF**

**GYM PARENTS-ENFANTS** (DÈS 2 ANS)  
(AVEC VÉRONIQUE)  
LES LUNDIS (MU) 16H30 - 17H30 **150CHF**

**GYM 1H-2H** (OU DÈS 4 ANS)  
(AVEC VÉRONIQUE ET LAURENCE)  
LES JEUDIS (MU) 16H15 - 17H15 **100CHF**

**GYM 3H-4H-5H-6H-7H-8H**  
(AVEC CAROLINE ET CÉLINE)  
LES JEUDIS (MU) 16H15 - 17H15 **100CHF**

**ÉVEIL À LA DANSE 1H-2H**  
(AVEC SUZY)  
LES LUNDIS (MU) 16H15 - 17H15 **150CHF**

**ACROBATIE 3H-4H-5H**  
(AVEC SUZY)  
LES MARDIS (CO) 17H30 - 18H30 **150CHF**

**ACROBATIE 6H-7H-8H**  
(AVEC SUZY)  
LES MARDIS (CO) 16H30 - 17H30 **150CHF**

**YOGA ENFANTS** (DÈS 4 ANS JUSQU'AU CO)  
(AVEC CAROLINE)  
LES JEUDIS (MU) 17H15 - 18H15 **150CHF**

**HIP-HOP 3H-4H-5H**  
(AVEC LÉA P.)  
LES LUNDIS (CO) 17H15 - 18H15 **150CHF**

**HIP-HOP 6H-7H-8H**  
(AVEC LÉA P.)  
LES LUNDIS (CO) 18H15 - 19H15 **150CHF**

**AGRÈS ARTISTIQUE 5H-6H-7H-8H**  
(AVEC SUZY)  
LES LUNDIS (MU) 17H15 - 18H15 **150CHF**

## POUR LES ADULTES

**STEP & SCULPT \***  
(AVEC KAROLINA)  
LES LUNDIS (MU) 19H00 - 20H00 **150CHF**

**CAF (CUISSÉS-ABDOS-FESSIERS) \***  
(AVEC KAROLINA)  
LES LUNDIS (MU) 20H00 - 21H00 **150CHF**

**ZUMBA \***  
(AVEC MARTA)  
LES LUNDIS (MU) 20H00 - 21H00 **150CHF**

**YOGA \***  
(AVEC SUZY)  
LES MARDIS (CO) 18H30 - 19H30 **150CHF**

**CIRCUIT TRAINING \***  
(AVEC LÉA R.)  
LES MARDIS (CO) 19H30 - 20H30 **150CHF**

**FULL BODY TRAINING \***  
(AVEC LÉA R.)  
LES MARDIS (CO) 20H30 - 21H30 **150CHF**

**FIT DES AÎNÉS**  
(AVEC RAYMONDE)  
LES JEUDIS (MU) 17H15 - 18H15 **150CHF**

**PILATES \***  
(AVEC LAURENCE)  
LES JEUDIS (MU) 19H30 - 20H30 **150CHF**

LE PREMIER COURS EST GRATUIT  
INSCRIPTIONS SOUHAITÉES AVANT LE **16 AOÛT 26**  
LES INSCRIPTIONS SE FONT EN LIGNE SUR

**WWW.GYMARCENCIEL.CH**



LES COURS SERONT ORGANISÉS SI MINIMUM 8 GYMNASTES (COURS A 100CHF) OU 10 GYMNASTES (COURS À 150CHF) SONT INSCRITS  
DÉBUT DES COURS ENFANTS SEMAINE DU 24 AOÛT 2026  
DÉBUT DES COURS ADULTES SEMAINE DU 7 SEPTEMBRE 2026

\* COURS ADULTES ACCESSIBLES DÈS 12 ANS - (MU) SALLE DES MUVERANS (CO) SALLE DU CYCLE D'ORIENTATION