gym Bramois

Liste des cours 2025/26

MINI KIDS de 4 à 7 ans (1H-3H) — Lundi 17h00 à 18h00

Cours ludique associant équilibre, souplesse, mouvements et coordination tout en se divertissant

Début des cours : 01.09

Laura Bosco 079 483 77 13 / **Maryline Beytrison** 076 365 19 40
Naïs Sassano

SPORT JEUNESSE dès 7 ans (4H+) — Jeudi 17h00 à 18h10

Découvrir la gym aux agrès, approcher et maîtriser les engins, barres, anneaux, trampolines, exercices au sol. Mise en scène d'un spectacle de fin de saison

Début des cours : 04.09

Laura Bosco 079 483 77 13 / **Mara Fournier**

AGRÈS CONCOURS mixte dès 8 ans

Deux entraînements obligatoires par semaine pour participer aux concours (2 à 4 compétitions)

Mercredi	C1-C2	**12h55 à 14h15**
Mercredi	C3-4-5	**14h15 à 16h00**
Jeudi	C1-C2	**18h10 à 19h15**
Jeudi	C3-4-5	**19h15 à 20h40**

Début des cours : JE 21.08

Laura Bosco 079 483 77 13 / **Maryline Beytrison** 076 365 19 40
Hannah Slater / **Aurélie Monnet** / **Maxim Lauzière** / **Lia Gertsch**
Emma Fellay

NEW DANCE mixte dès 10 ans — Lundi 18h00 à 19h00

Bouger et danser sur les rythmes les plus cool, créer différentes chorégraphies pour le spectacle de fin de saison

Début des cours : 01.09

Fanou Salek / 079 297 73 63 **/ Laura Bosco** 079 483 77 13

CHEERLEADING mixte de 11 à 14 ans — mercredi 17h00 à 19h00

Sport de compétition regroupant la danse, la gymnastique au sol, l'acrobatie, les sauts techniques et les pyramides. Dans une ambiance dynamique. (2 ou 3 compétitions par saison)

Hannah Slater 079 579 05 24

Début des cours : 27.08

CHEERLEADING mixte dès 15 ans

Barbara Jordan 079 622 93 09
Vanessa Franc 079 761 93 26

lundi	**20h00 à 22h00**
vendredi	**17h00 à 21h30**

Début des cours : LU 25.08

PILATES mixte dès 16 ans (20 pers.max.) — Mardi 18h00 à 19h00

La méthode développe le corps de façon harmonieuse, rectifie les mauvaises postures, restitue la vitalité physique et stimule l'esprit

Maria Debons 079 515 42 59

Début des cours : 02.09

ZUMBA mixte dès 16 ans — Mardi 19h00 à 20h00

Enchaînement de mouvements de danse et d'aérobic alliant tous les éléments de remise en forme, sur des airs de musiques latines

Maria Debons 079 515 42 59 — **Début des cours : 02.09**

GYM HOMMES 35+ — Mercredi 19h30 à 21h15

Renforcement musculaire, souplesse, équilibre, volley-ball détente, à votre rythme et en toute convivialité

Stewe Ostertag 079 607 66 33 / **Jérôme Praz** 079 435 86 81
David Schmied 077 434 82 85 — **Début des cours : 03.09**

GYM DES AÎNÉS Pro Senectute — Mercredi 16h00 à 17h00

Prendre conscience de son corps, travailler l'équilibre, la coordination et l'harmonie par le plaisir du mouvement

Marianne Previdoli 079 366 02 68 — **Début des cours : 03.09**