

Informations, saison 2025/26

Tarif des cours, cotisation à la société «Gym Bramois» :

Les chèques sport ou culture de la ville de Sion sont acceptés

Agrès - Cheerleading - Pilates - Zumba : CHF 180.-/saison

Mini Kids - Jeunesse - New Dance : CHF 125.-/saison

Hommes 35⁺ : CHF 150.-/saison

Offre découverte : venez tester gratuitement et sans engagement un cours de votre choix

Afin de garantir des cours de qualité et des entraînements en toute sécurité, un nombre limite de participants est défini pour chacun de nos groupes. (Formulaires d'inscription sur : www.gymbramois.ch)

Pour plus de renseignements :
merci de contacter nos moniteurs qualifiés et motivés

GYM
Bramois

Assemblée générale de la société	vendredi 29 août 2025
Souper de soutien du Cheerleading	samedi 29 nov. 2025
Production de fin de saison	samedi 20 juin 2026



Dimanche 26 octobre à 19h.

www.gymbramois.ch gymbramois@netplus.ch

GYM Bramois

**vous propose pour la
saison 2025/26**

www.gymbramois.ch

gymbramois@netplus.ch



Liste des cours 2025/26

MINI KIDS de 4 à 7 ans (1H-3H)

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

Lundi 17h00 à 18h00

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+)

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

Jeudi 17h00 à 18h10

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

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

Lundi 18h00 à 19h00

Début des cours : 01.09

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

CHEERLEADING mixte de 11 à 14 ans

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)

mercredi 17h00 à 19h00

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.)

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

Mardi 18h00 à 19h00

Maria Debons 079 515 42 59

Début des cours : 02.09

ZUMBA mixte dès 16 ans

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

Mardi 19h00 à 20h00

Maria Debons 079 515 42 59

Début des cours : 02.09

GYM HOMMES 35+

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

Mercredi 19h30 à 21h15

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

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

Mercredi 16h00 à 17h00

Marianne Previdoli 079 366 02 68

Début des cours : 03.09