

Informations, saison 2024/25

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

CHF 150.-/saison

Mini Kids - Jeunesse (sauf Agrès) - New Dance : jusqu'à 14 ans :

CHF 100.-/saison

(chèques sport ou culture de la ville de Sion acceptés)

Assemblée générale de la société vendredi 23 août 2024

Production de fin de saison samedi 14 juin 2025

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

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



Dimanche 27 octobre à 19h.

Gym Bramois

**vous propose pour la
saison 2024/25**

www.gymbramois.ch

gymbramois@netplus.ch



Liste des cours 2024/25

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 : 02.09

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

Naïs Sassano 079 916 10 30 / Tiziana Renna 079 801 66 95

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 : 05.09

Laura Bosco 079 483 77 13 / Mara Fournier 077 437 54 47

AGRÈS CONCOURS mixte dès 8 ans

Mercredi C1-C2 12h55 à 14h15

Deux entraînements obligatoires

Mercredi C3-4-5 14h15 à 16h00

par semaine pour participer aux

Jeudi C1-C2 18h10 à 19h15

concours (2 à 4 compétitions)

Jeudi C3-4-5 19h15 à 20h40

Début des cours : 21.08

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

Hannah Slater 079 579 05 24 / Aurélie Pancharde 079 915 06 59

Lia Gertsch 079 880 17 39 / Emma Fellay 079 900 37 83

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 : 02.09

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)

Début des cours : 21.08

Hannah Slater 079 579 05 24

Inès Bouali 079 130 06 27

CHEERLEADING mixte dès 15 ans

lundi 20h00 à 22h00

Barbara Jordan 079 622 93 09

vendredi 19h00 à 21h00

Vanessa Franc 079 761 93 26

Début des cours : 19.08

PILATES mixte dès 16 ans (20 pers.max.)

Mardi 18h10 à 19h10

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 : 10.09

ZUMBA mixte dès 16 ans

Mardi 19h15 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 : 10.09

Cours encadrés par nos monitrices expérimentées :

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

Début des cours : 18.09

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 : 04.09