

## Informations, saison 2023/24

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

CHF 150.-/saison

Mini Kids - Jeunesse (sauf Agrès) - Hip-Hop jusqu'à 14 ans :

CHF 100.-/saison

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

**Assemblée générale de la société** vendredi 25 août 2023

**Production de fin de saison** samedi 15 juin 2024

**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 22 octobre à 19h.**

# GYM Bramois

## Cours, saison 2023/24

[www.bramois.ch](http://www.bramois.ch)



[www.stv-fsg.ch](http://www.stv-fsg.ch)



Jeunesse+Sport



GYM  
VALAIS  
WALLIS

## GYM BAMOIS Liste des cours 2023/24

### MINI KIDS de 4 à 7 ans

Lundi 17h00 à 18h00

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

Début des cours : lundi 04.09

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

### SPORT JEUNESSE dès 7 ans

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 : jeudi 07.09

Laura Bosco 079 483 77 13 / Karine Dos Santos 079 132 71 70

### 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 à des championnats et concours

Début des cours : mercredi 23.08

(2 à 4 compétitions)

Jeudi C1-C2 18h10 à 19h15

Jeudi C3-4-5 19h15 à 20h40

### AGRÈS PLAISIR mixte dès 15 ans

Jeudi C4+ 20h40 à 21h40

Début des cours : jeudi 31.08

Cours encadrés par nos monitrices expérimentées :

Mercredi : Laura Bosco / Maryline Beytrison 076 365 19 40

Jeudi : Laura Bosco 079 483 77 13 / Aurélie Panhard 079 915 06 59

### HIP-HOP 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

Laura Bosco 079 483 77 13

Fanou Salek 079 297 73 63

Début des cours : lundi 04.09

### CHEERLEADING mixte de 12 à 15 ans

mercredi 17h10 à 18h45

Sport de compétition regroupant la danse, la gymnastique au sol, l'acrobatie, les sauts techniques et les pyramides. Dans une ambiance dynamique

Barbara Jordan 079 622 93 09

Vanessa Franc 079 761 93 26

Début des cours : mercredi 23.08

### CHEERLEADING mixte dès 16 ans

lundi 20h10 à 22h00

Barbara Jordan 079 622 93 09

vendredi 19h00 à 21h00

Vanessa Franc 079 761 93 26

Début des cours : lundi 28.08

### ZUMBA mixte dès 16 ans

Mardi 19h10 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 : mardi 12.09

### PILATES mixte dès 16 ans (20 pers.max.) Mardi 18h10 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 : mardi 12.09

### 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

Début des cours : mercredi 27.09

### 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 : mercredi 06.09