

SPINNING

HATHA / VINYASA YOGA

FLOW, CORE & STRETCH

GYM SENIORS

MODERN JAZZ

GYMNASTIQUE ANTI-ROUILLE

YOGA DOS

PILATES

MARCHE ACCOMPAGNÉE

POLYSPORTS KIDS

HIIT

GYM PARENTS-ENFANTS

ZUMBA / KIDS / JUNIOR / ADULTE

FIT KIDS ANGLAIS

YOGA ORANDA™ YANG / YIN

PILATES SPORT PÉRINÉE

DANSE DE SALON

CARDIO TONING

CAF

RÉVEIL MUSCULAIRE

EQUI'VITALE™

Inscription obligatoire pour chaque cours auprès du moniteur

Françoise Papilloud WhatsApp, SMS, téléphone : 079 281 60 20

Fernand Thierrin WhatsApp, SMS, téléphone : 079 569 30 47

Anne Ledroit WhatsApp, téléphone : 079 561 99 37

Maria Debons WhatsApp : 079 515 42 59
(inscriptions dès le 7 août 2026)

Anne-Lise Balet WhatsApp, SMS : 079 671 55 70

Michaela Lorenz WhatsApp, SMS, téléphone : 079 563 13 80

Dève Roux WhatsApp : 078 811 38 82

Jeanne Rivollier WhatsApp, SMS, téléphone : 076 234 75 82

Stéphanie Constantin WhatsApp : 076 512 86 72

Manon Jauzac WhatsApp : 076 218 80 31

Société de gym
La Sportive

SAISON 2026-2027

Reprise des cours
31 août 2026

Des cours et des groupes
MIXTES
pour tous les âges
et tous les goûts

Contact

secretariat_lasportive@bluewin.ch

ENVIE DE COMMENCER UNE NOUVELLE ACTIVITÉ SPORTIVE ?
CONTACTEZ LE MONITEUR/LA MONITRICE
ET VENEZ TESTER GRATUITEMENT UN COURS.

Assemblée Générale

13 novembre 2026 – 18h30
4^e étage, bâtiment communal



GRIMISUAT-CHAMPLAN JUILLET 2026



GRIMISUAT - CHAMPLAN

CHAMPLAN SGYM

SPINNING

lundi : 19h15 - 20h05 / 20h15 - 21h05
mardi : 18h00 - 18h50 / 19h00 - 19h50

300.-/AN

Le Spinning est un entraînement cardio-vasculaire, une simulation de parcours comprenant des montées, des plats et des descentes en musique.

GRIMISUAT SGYM
CHAMPLAN SGYM

CARDIO TONING

jeudi : 19h15 - 20h15
vendredi : 9h00 - 10h00

GRIMISUAT SGYM
CHAMPLAN SGYM

180.-/AN

Renforcement musculaire du corps entier qui utilise différent matériel de fitness.

Anne-Lise Balet

CHAMPLAN SGYM

HIIT

lundi : 18h55 - 19h40

180.-/AN

45 minutes d'entraînement pour renforcer et maintenir un corps en bonne santé. Intensité en interval training. Force, vitesse et agilité.

CHAMPLAN SGYM

RÉVEIL MUSCULAIRE

lundi et jeudi : 6h30 - 7h00

NOUVEAU
180.-/AN

Un cours pour bien démarrer la journée en groupe avec réveil musculaire, musculation douce, gainage et étirements, dans une ambiance motivante et conviviale.

Dève Roux

CHAMPLAN SGYM

DANSE DE SALON

lundi : 19h45 - 20h45
lundi : 20h15 - 21h15

débutants
avancés

300.-/AN
/COUPLE

Cours de danse de salon pour couples avec mélange de Foxtrot, Tango, Valse anglaise, Valse viennoise, Rock, Cha Cha Cha, Rumba, Disco-fox, Salsa, Merengue et Bachata.

Michaela Lorenz

GRIMISUAT SGYM

POLYSPORTS KIDS

mardi : 16h15 - 17h00
17h00 - 17h45

1H-2H
3H-4H

150.-/AN

L'occasion de bouger, jouer et découvrir de nouveaux sports. Ce cours inclut également des exercices amusants pour apprendre quelques mots en anglais.

GRIMISUAT SGYM

FIT KIDS ANGLAIS

mardi : 17h45 - 18h30

5H-8H

150.-/AN

Viens t'amuser tout en apprenant l'anglais. Ce cours dynamique est rempli de jeux, de défis et de mouvements sportifs.

GRIMISUAT SGYM

GYMNASTIQUE ANTIROUILLE

mardi : 18h45 - 19h30

150.-/AN

Gym antirouille c'est un peu de cardio, des exercices d'assouplissement de tout le corps et tout ça en musique. Tout le monde est le bienvenu.

Stéphanie Constantin

GRIMISUAT SCHANT

FLOW, CORE & STRETCH

mardi : 8h30 - 9h30

180.-/AN

Des séquences continues en flow combinant renforcement, équilibre et souplesse, pour mieux respirer, s'écouter et se faire du bien.

GRIMISUAT SCHANT

YOGA DOS

mardi : 9h30 - 10h30

180.-/AN

Un ensemble d'exercices focalisés sur un travail de rééquilibrage, d'ergonomie pour soulager les douleurs du dos, en favorisant la mobilité et la souplesse articulaire.

GRIMISUAT SMULTIBLECK

YOGA ORANDA™ YANG

mercredi : 18h30 - 19h30

180.-/AN

Renforcement musculaire, stabilisation des articulations, combinaisons d'exercices d'équilibre et de coordination, stimulation cardiovasculaire et aussi temps de relaxation.

GRIMISUAT SMULTIBLECK

YOGA ORANDA™ YIN

mercredi : 19h30 - 20h30

180.-/AN

Cheminer dans l'apprentissage de l'écoute de soi pour s'ouvrir à la compréhension de ce que nous vivons sur les plans physique, émotionnel et mental. Une pratique de yoga adaptée.

CHAMPLAN SGYM

CAF (CUISSES – ABDOS – FESSIERS)

lundi : 9h00 - 10h00

NOUVEAU
180.-/AN

Un entraînement axé sur le renforcement musculaire ciblé du bas du corps et de la sangle abdominale. Tonifier la silhouette, améliorer la posture et brûler des calories en musique.

CHAMPLAN SGYM

EQUI'VITALE™

lundi : 10h00 - 11h00

NOUVEAU
180.-/AN

Équilibre. Energie Vitale. Respiration. Ce cours propose des postures et des mouvements pour travailler l'équilibre. Nos trois outils principaux : l'énergie vitale, la respiration et le sourire.

Anne Ledroit

AVEC BÂTONS

MARCHE ACCOMPAGNÉE

mardi : 19h30 - 21h00

150.-/AN

Venez rejoindre une équipe dynamique pour marcher, faire des raquettes et découvrir notre belle région.

Fernand Thierrin

GRIMISUAT SMULTIBLECK

DANSE : MODERN JAZZ

mardi : 16h15 - 17h00
17h00 - 18h00
18h00 - 19h00

5 - 8 ans
9 - 12 ans
13 ans et +

150.-/AN

Le modern jazz c'est la danse de l'expression de soi ! Alors laisse jaillir tes émotions dans des mouvements dynamiques !

Manon Jauzac

GRIMISUAT SGYM

ZUMBA KIDS JUNIOR

lundi : 16h10 - 17h00

4-6 ans

150.-/AN

Travail de coordination, d'équilibre et de mémoire tout en bougeant et en se dépensant au rythme de la musique.

GRIMISUAT SGYM

ZUMBA KIDS

lundi : 17h10 - 18h00

7-11 ans

150.-/AN

Chorégraphies adaptées aux besoins des enfants. Ils apprennent à décomposer des pas de danse à l'aide de jeux.

GRIMISUAT SGYM

PILATES

lundi : 18h10 - 19h00

180.-/AN

Développement des muscles profonds, amélioration de la posture, équilibrage musculaire, assouplissement articulaire.

GRIMISUAT SGYM

ZUMBA

lundi : 19h10 - 20h00

180.-/AN

Programme d'entraînement physique complet. Cardio, préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

GRIMISUAT SCHANT

PILATES SPORT PÉRINÉE

mercredi : 8h40 - 9h30

180.-/AN

Spécialement conçu pour renforcer les muscles profonds et améliorer la posture, ce cours dynamique allie le meilleur du Pilates traditionnel avec un focus particulier sur la périnée.

GRIMISUAT SCHANT

GYM SENIORS

mercredi : 9h40 - 10h30

150.-/AN

Cours pour seniors combinant harmonieusement gymnastique douce, musculation et stretching, avec des exercices adaptés.

Maria Debons

CHAMPLAN SGYM

GYM PARENTS-ENFANTS

lundi : 17h20 - 18h20

dès 2 ans

150.-/AN

Chaque semaine, une nouvelle aventure à vivre avec l'adulte de ton choix : bouger, découvrir, te dépasser et surtout rire !

Françoise Papilloud

GRIMISUAT SMULTIBLECK

VINYASA YOGA

jeudi : 19h30 - 20h30

180.-/AN

Séance de yoga en mouvement pour enchaîner les postures en fluidité. Renforce, assouplit, stimule le cardio, détoxifie et libère le stress.

GRIMISUAT SMULTIBLECK

HATHA YOGA

jeudi : 20h30 - 21h30

180.-/AN

Différents enchaînements de postures, exercices spécifiques de respiration et temps de relaxation pour votre bien-être.

Jeanne Rivollier