

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

YOGA ORANDA™ YANG / YIN

FIT KIDS ANGLAIS

ZUMBA / KIDS / JUNIOR

PILATES SPORT PÉRINÉE

DANSE DE SALON

CARDIO TONING

STRETCHING

GYM POUSSETTE

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 2025)

Anne-Lise Balet 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

La société se réserve le droit de supprimer un cours à fin septembre si le nombre de gymnastes inscrits est inférieur à 8 pour les cours enfants et à 12 pour les cours adultes. Merci pour votre compréhension.

Société de gym
La Sportive

SAISON 2025-2026

Reprise des cours
1^{er} septembre 2025

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 ?
VENEZ SUIVRE NOS COURS GRATUITEMENT
TOUT AU LONG DU MOIS DE SEPTEMBRE 2025

Assemblée Générale

14 novembre 2025 – 19h00
Salle de chant, Grimisuat



GRIMISUAT-CHAMPLAN JUILLET 2025



GRIMISUAT - CHAMPLAN



CHAMPLAN
SGYM

SPINNING

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

300.-/AN
Max. 10 per. /cours

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
Max. 20 per. /cours

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

Anne-Lise Balet



AVEC BÂTONS

MARCHE ACCOMPAGNÉE

mardi : 19h30 - 21h00
jeudi : 9h00 - 10h30

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

7 - 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



CHAMPLAN
SGYM

GYM PARENTS-ENFANTS

lundi : 17h20 - 18h20

dès 2 ans

150.-/AN
Max. 20 enf. /cours

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

Françoise Papilloud



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.

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
SCHANT

FLOW, CORE & STRETCH

mardi : 8h30 - 9h30

180.-/AN

Un entraînement qui propose du renforcement et de l'équilibre, vers une meilleure souplesse, par des séquences continues "en flow". Pour mieux s'écouter, pour mieux respirer et pour 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.

Anne Ledroit



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

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.



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.



CHAMPLAN
SGYM

GYM POUSSETTE

lundi : 10h00 - 11h00

NOUVEAU

180.-/AN

Cardio et renforcement avec poussette, pour se tonifier tout en partageant un moment avec bébé. En intérieur ou extérieur selon la météo.

Stéphanie Constantin



GRIMISUAT
SGYM

ZUMBA KIDS JUNIOR

lundi : 16h10 - 17h00

4-6 ans

150.-/AN
Max. 10 enf. /cours

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
Max. 10 enf. /cours

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
Max. 20 enf. /cours

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



GRIMISUAT
SGYM

ZUMBA

lundi : 19h10 - 20h00

180.-/AN
Min. 20 per. /cours

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



GRIMISUAT
SGYM

COURS STRETCHING

NOUVEAU

lundi : 20h10 - 21h00

180.-/AN

Étirements en douceur pour libérer les tensions, améliorer la mobilité et se recentrer. Un vrai moment de bien-être !



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



GRIMISUAT
SMULTIBLECK

VINYASA YOGA

jeudi : 19h30 - 20h30

NOUVEAU

180.-/AN

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



GRIMISUAT
SGYM

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