


L'Evyone<sup>gym</sup>

Viens  
bouger  
avec nous!

Début des cours  
la semaine du 31 août 2020

 /gym-evionnaz  
[www.gym-evionnaz.ch](http://www.gym-evionnaz.ch)

# Programme des cours 2020-2021

**Parents-Enfants** Dès 2 ans 80.- Mercredi 9h30-10h30  
Catherine Jordan

**Gym enfantine** De 4 à 6 ans 80.- Jeudi 16h45-17h45  
Nathalie Borgeat

**Polysports** De 6 à 10 ans 80.- Mardi 16h45-17h45  
Annick Eggertswyler

**Break Dance** 3H à 3 CO 80.- Lundi 18h30-19h30  
Xavier Michaud

**TRX** Dès 16 ans 180.- Mardi 18h-18h45  
Françoise Rosaire **Sur inscription**

**Fit & Fun** Dès 16 ans 130.- Mardi 20h15-21h15  
Carine Revaz

**Piloxing SSP** Dès 16 ans 130.- Mardi 19h-20h  
Françoise Rosaire  
Cours cario non-stop fusionnant pilates, boxe et danse vous permettant de vous surpasser!

**Booty Builder** *Nouveau!* Dès 16 ans 130.- Jeudi 18h30-19h15  
Françoise Rosaire

Cours avec élastiques concentré sur le renforcement des muscles fessiers et le plancher pelvien pour maintenir un bon équilibre des hanches ainsi que du corps dans son ensemble. (élastiques à votre charge / 35.-)

**Piloxing KnockOut** Dès 16 ans 130.- Jeudi 19h30-20h  
Françoise Rosaire

Cours intensif qui se compose de boxe, de pilates et de fitness. Les participants peuvent développer leurs muscles tout en améliorant leur endurance cardio-vasculaire.

- Les 2 premiers cours d'essais sont gratuits!
- Dès 2 cours, les suivants à moitié prix
- Plus d'infos sur [www.gym-evionnaz.ch](http://www.gym-evionnaz.ch)

Catherine Jordan 027/767.10.85

Nathalie Borgeat 079/485.81.05

Annick Eggertswyler 078/860.33.62

Xavier Michaud 078/664.71.92

Françoise Rosaire 079/393.92.84

Carine Revaz 079/376.98.78