



LISTE DES GROUPES 2011

Parents-enfants

Maintenir sa condition physique tout en établissant un lien plus étroit avec son enfant

Age : de 2½ à 4 ans
Entraînement : mardi de 17h15 à 18h15
Local : salle de rythmique du Collège de Chailly
Responsable : Roxanne **Deriaz** tél. 021/311 63 19 (le soir)

Gym enfantine I

Pour vos petits (filles et garçons) jeux, gym et danse en attendant d'aller chez les grands

Age : de 4 à 6 ans
Entraînement : mardi de 17h15 à 18h15
Local : salle de gymnastique du Collège de Chailly
Responsable : Roxanne **Deriaz** tél. 021/311 63 19 (le soir)

Gym enfantine II

Pour vos petits (filles et garçons) jeux, gym et danse en attendant d'aller chez les grands

Age : de 4 à 6 ans
Entraînement : jeudi de 18h00 à 19h00
Local : grande salle du gymnase du Bugnon
Responsable : Isabelle **Diday** tél. 021/652 44 16

Jeunes mixtes

Assouplissement, engins, sol et jeux pour les enfants qui aiment varier l'effort

Age : de 7 à 10 ans
Entraînement : mardi de 18h15 à 19h15
Local : salle de gymnastique du Collège de Chailly
Responsable : Audrey **Forlani** tél. 021/862 91 89 (le soir)

Juniors mixtes

Condition physique, engins, sol et jeux pour les jeunes qui aiment se dépenser

Age : de 11 à 16 ans
Entraînement : mardi de 19h15 à 20h15
Local : salle de gymnastique du Collège de Chailly
Responsable : Audrey **Forlani** tél. 021/862 91 89 (le soir)

Jeunes filles

Pour votre fille, un entraînement sur mesure

Age : de 11 à 16 ans
Entraînement : mercredi de 18h00 à 19h30
Local : salle de gymnastique du Collège de Chailly
Responsable : Damine **Trivelli** tél. 021/624.66.02 (le soir)
079/713.81.70

Actifs mixtes fitness

Age : dès 16 ans
Entraînement : mardi de 20h15 à 22h00
Local : salle de gymnastique du Collège de Chailly
Responsable : Isabelle **Diday** tél. 021/652 44 16

Mini Mix

Pour découvrir les agrès et pour développer son équilibre, sa force, sa coordination par le jeu

Age : de 6 à 10 ans
Entraînement : vendredi de 17h30 à 19h00
Local : salle de gymnastique du Collège de la Sallaz
Responsable : Claire **Duvoisin** tél.021/652 86 73 - 079/668 55 18

Agrès filles

Age : dès 6 ans
Entraînement : lundi de 18h15 à 19h45 - Agrès 1
Local : salle de gymnastique du Collège de la Sallaz
Responsable : Sylvie **Kohli** tél. 078/813 48 41

Entraînement : mercredi de 19h00 à 20h00
Local : salle de gymnastique du Collège de Chailly
Responsable : Cathy **Rappo** tél. 078/835 60 45

Volley-détente "Cracoucass"

Age : de 20 à 40 ans
Entraînement : mardi de 20h00 à 22h00
Local : salle de gymnastique No 3 du Collège de l'Elysée
Responsable : Patrick **Gindroz** tél. 021/652 22 71 - 079/202 72 01

Volley-détente "Amis de Chailly"

Quelques tournois et rencontres pour maintenir sa condition physique

Age : dès 30 ans
Entraînement : vendredi de 20h30 à 22h00
Local : salle de gymnastique du Collège de la Sallaz
Responsable administrative : Sylvie **Chassot** tél. 021/601 74 73 - 079/376 01 05

Fitness Dames

Echauffement, renforcement musculaire, assouplissement, cardio et relaxation

Age : dès 18 ans
Entraînement : mercredi de 20h15 à 21h15
Local : salle de gymnastique du Collège de Béthusy – salle No 1
Responsable : Corinne **Cuperly** tél.021/784 18 24 – 079/510 36 86

Pilates - Débutant

Gymnastique douce axée sur le renforcement musculaire.

Age : dès 18 ans – cours mixte
Entraînement : mercredi de 20h00 à 21h00
Local : salle de rythmique du Collège de Chailly
Responsable : Roxanne **Deriaz** tél. 021/311.63.19 (le soir)

Badminton mixte

Renforcer votre condition physique par un effort soutenu avec le badminton

Age : dès 18 ans
Entraînement : mercredi de 20h00 à 22h00
Local : salle de gymnastique du Collège de Chailly
Responsable : Pierre-André **Bonnet** tél. 021/729 83 50