

brûleurs mazout & gaz
vente
entretien - dépannage

GÉRARD LAMBIEL
TECHTHERM SA

B R E V E T F É D É R A L

1957 ARDON - Tél. 027 306 46 88

IMPRIMERIE
DES

biolles

DIGITAL PRINTING

1957 ARDON | Rte du Simplon 15 | Tél. 027 306 72 00

SOCIÉTÉ DE
GYMNASTIQUE D'ARDON

LA LIZERNOISE

PROGRAMME
DE LA SAISON

2022



2023

WWW.LALIZERNOISE.CH

INSCRIPTION OBLIGATOIRE POUR TOUS



Lundi

Benjamins (1H et 2H)	17h00-18h00 Hall populaire dès le 5 septembre	100.-/an
Agrès plaisir (3H à 5H)	18h00-19h00 Hall populaire dès le 5 septembre	150.-/an
Agrès plaisir (6H à 8H)	19h00-20h00 Hall populaire dès le 5 septembre	150.-/an

Mardi

Parents-Enfants (2020 à la 1H)	16h30-17h45 Hall populaire dès le 6 septembre	100.-/an
Agrès compétition : Catégorie 1-3	17h00 à 19h00 CO Derborence dès le 23 août *** + jeudi 17h00-19h00	250.-/an
Agrès compétition : Catégorie 4-7	18h30 à 20h30 CO Derborence dès le 23 août *** + jeudi 18h30-20h30	250.-/an

Hatha Yoga	20h30-21h30 Hall populaire dès le 6 septembre	150.-/an
-------------------	--	----------

Abdo-Fessiers	19h30-20h45 La Pontaise dès le 6 septembre	150.-/an
----------------------	---	----------

Mercredi

Baby gym (0 à 2 ans)	16h30-17h30 Hall populaire dès le 14 septembre	100.-/an
-----------------------------	---	----------

Gym douce (dès 50 ans)	18h30-19h30 Hall populaire dès le 7 septembre	150.-/an
-------------------------------	--	----------

Uni-Hockey dès 16 ans	19h15-21h00 CO Derborence dès le 24 août	150.-/an
------------------------------	---	----------

Jeudi

Gym Homme WD 40	18h45-20h00 Hall populaire dès le 8 septembre	150.-/an
Agrès compétition : Catégorie 1-3	17h00 à 19h00 CO Derborence dès le 25 août *** + mardi 17h00-19h00	250.-/an

Vendredi

Agrès compétition : Catégorie 4-7	18h30 à 20h30 CO Derborence dès le 25 août *** + mardi 18h30-20h30	250.-/an
Multisport (3H à 6H)	18h00-19h30 Hall populaire dès le 2 septembre	100.-/an

*** **Agrès compétition infos : agrecompetition@lalizernoise.ch**

ATTENTION !!! : Tous les nouveaux gymnastes aux agrès compétition devront passer, le 1er septembre, un test de sélection.

Inscription obligatoire en ligne jusqu'au 18 août. Voir code QR ci-dessous.

Les 2 entraînements par semaine sont obligatoires.

Attention ce programme est susceptible de changer en fonction de l'évolution de la situation sanitaire. En outre, et afin de respecter les consignes sanitaires de l'OFSP, inscription obligatoire en ligne en scannant le QR code ou sur notre site.

Cotisation pour un 2ème cours hebdomadaire : Fr. 100.--
Les cours seront ouverts si au minimum 5 gymnastes sont inscrits.



Pour toute information : www.lalizernoise.ch ou sur notre page Facebook