

*Gym
St-Aubin*

Programme- Activités

Saison 2021-2022

**Centres sportifs
St-Aubin & Gletterens**



« *Gym St-Aubin te souhaite
la BIENVENUE DANS SES RANGS !!!* »



Comité Gym St-Aubin

Grégory DESSIBOURG	Président	079 / 342.92.94
Romane BETTEX	Vice-Présidente / Secrétaire	079 / 263.37.45
VACANT	Caissière	
Claude GUGELMANN	Matériel / Equipement / Subsistance / Clef	079 / 286.67.01
Jean-Marc POCHON	Responsable manifestations	079 / 436.54.92
Séverine SPICHER-CORMINBOEUF	Responsable technique	079 / 501.38.31
Déborah KELLER	Responsable médias & archives	079 / 709.09.54

VACANT	Coach J&S
---------------	-----------



Commission technique

Séverine SPICHER-CORMINBOEUF	Présidente technique	079 / 501.38.31
Déborah KELLER	Membre de la commission	
Yasmina HUMBERT	Membre de la commission	



Informations

Tous les membres sont assurés par la Caisse d'assurance du sport.

Rabais de 10% dès 3 membres de la même famille.

En cas de participation à 2 groupes, seule la cotisation la plus élevée est due.

Pour les personnes déjà membres de la société et qui ont payé entièrement leur cotisation **2020-2021**, une réduction spéciale COVID-19 leur est attribuée sur leur prochaine cotisation.

Celle-ci sera basée sur la cotisation **2020-2021**, comme suit :

- **30% pour les membres jeunesse**
- **80% pour les membres adultes**



Parents-enfants

dès 3 ans

« Si tu as envie d'apprendre les premières notions de gymnastique avec maman, papa, tonton, tata ou même un de tes grands-parents, rejoins-nous ! Nous avons beaucoup d'amis à te présenter ! »

Lundi 16h45 - 17h45 *Nouvel horaire*

Reprise des entraînements : lundi 6 septembre 2021

Monitrices Ramona KRONENBERG
079 / 197.14.79
Samantha COLLAUD
Scala AEPLI

Cotisation 100.- / année

Participation à la journée polysportive jeunesse



Gym Kids

1H - 2H

« Tu commences l'école et tu aimes bouger, courir, jouer en équipe ? Alors rejoins Gym Kids. »

Mardi 16h40 - 17h40

Reprise des entraînements : mardi 31 août 2021

Monitrice Corinne PRÉLAZ (J&S enfantine)
079 / 750.87.25 ou corinneprelaz@gmail.com

Cotisation 100.- / année

Participation à la journée polysportive jeunesse



Danse moderne

minis: 3H-4H

petits: 5H-7H

grands: 8H à fin du CO

adultes: dès 16 ans

*« Tu aimes la musique et tu dances tout le temps dans ton salon ?
Tu souhaites intégrer un groupe de danse pour améliorer ta coordination
et ta souplesse ? Alors rejoins-nous. »*

Mardi *Adultes* **19h15 - 20h30** (salle C)

Jeudi *Minis* **18h30 - 19h30** (salle C)

Petits **18h30 - 19h30** (salle B)

Grands **19h35 - 20h35** (salle B)

Reprise des entraînements : mardi 31 août et jeudi 2 septembre 2021

Monitrices **Romane BETTEX** 079 / 263.37.45 ou romane@fsgst-aubin.ch

Océane DERIVAZ 079 / 862.03.32 ou oceane.derivaz@hotmail.com

Anne LAMON

Candice COLLAUD

Cotisation 130.- / année



Agrès filles / garçons *

dès 3H

« *Pratique des agrès et participation à de nombreux concours ou championnats en individuel ou par équipe.* »

Mercredi 17h30 - 19h30

Vendredi 17h00 - 19h00

Reprise des entraînements : mercredi 1^{er} septembre 2021

Monitrices Marine ANSERMET (J&S agrès + juge agrès)

079 / 298.91.40 ou marine.ansermet@gmail.com

Pascale EPPER (J&S agrès)

Céline MAURON

Emma HOLZER

Jade RUEGSEGGER

Cotisation 100.- / année (1 entraînement)

160.- / année (2 entraînements)

*Selon le nombre de gymnastes, une sélection pourra avoir lieu après 3 semaines d'entraînement :

- 1^{ère} année : 1 entraînement par semaine, le mercredi
- dès la 2^{ème} année : 2 entraînements par semaine



Athlétisme

dès 3H

« Participation à de nombreuses courses régionales ainsi qu'à des compétitions individuelles et en groupe, sur stade ou en salle. »

Lundi **18h30 - 20h00** *Nouvel horaire*
en intérieur et extérieur

Reprise des entraînements : lundi 30 août 2021

Monitrices **Stéphanie FONTANA** (J&S sport des jeunes)
079 / 944.78.57 ou fontana_stephanie@hotmail.com
Mayliss FONTANA
Séverine SPICHER-CORMINBOEUF (J&S sport des jeunes + des enfants)
Margaux MONNEY (J&S sport des enfants)

Cotisation 160.- / année



Actifs juniors

dès 3H

« Tu aimes la gymnastique agrès et les compétitions en société t'intéressent, alors rejoins ce groupe ! »

Mardi **17h45 - 19h15 (3H-5H)** *Nouvel horaire*
Jeudi **17h00 - 18h30 (à partir de 6H)**

Reprise des entraînements : mardi 31 août 2021 ou jeudi 2 septembre 2021

Monitrices **Elise GODEL**
077 / 429.00.49 ou gelise1807@bluewin.ch
Mayliss FONTANA

Cotisation 100.- / année



Polysport jeunesse

de 6H à fin du CO

*« Tu aimes pratiquer le polysport, le tout accompagné de jeux ?
Alors ce groupe est fait pour toi. »*

Jeudi 18h30 - 20h00

Reprise des entraînements : jeudi 2 septembre 2021

Monitrices **Séverine SPICHER-CORMINBOEUF** (J&S sport des jeunes + des enfants)
079 / 501.38.31 ou severine@fsgst-aubin.ch
Stéphanie FONTANA (J&S sport des jeunes)
Gilliane COLLAUD

Cotisation 100.- / année

Participation à la journée polysportive jeunesse



Polysport adulte

dès 16 ans

*« Tu as envie de progresser en faisant des sports d'équipe dans la bonne humeur,
avec un soupçon d'adrénaline ? Rejoins notre groupe mixte, peu importe ton âge! »*

Jeudi 20h00 - 22h00

Reprise des entraînements : jeudi 2 septembre 2021

Moniteur **Jonathan MONNEY**
079 / 832.69.19 ou jonathan.monney1@gmail.com

Cotisation 130.- / année

Tournois d'unihockey, fêtes de gym et tournois des trois jeux



Gymnastique rythmique / Sport élite

« Grâce, élégance, danse, souplesse, persévérance... Tu as ces qualités ?
Alors rejoins ce sport d'élite ! »

Gymnastes nées en 2016-2017 (groupe MINI)

Mardi : 15h30 - 17h00

Gymnastes nées en 2014-2015 (groupe DÉBUTANTES)

Mardi : 15h30 - 18h00

Vendredi : 17h00 - 19h30

Mercredi : 14h30 - 17h30

Samedi : 09h30 - 12h30

Gymnastes nées en 2012-2013 (groupe RÉGIONAL)

Mardi : 15h30 - 18h00

Vendredi : 17h00 - 19h30

Mercredi : 14h30 - 17h30

Samedi : 09h30 - 12h30 (2x/mois)

Gymnastes nées en 2010-2012 (groupe PERFORMANCE G1)

Mardi : 15h30 - 18h00

Vendredi : 17h00 - 20h00

Mercredi : 14h30 - 17h30

Samedi : 09h30 - 13h00 tous les samedis

Gymnastes nées en 2006-2010 (groupe PERFORMANCE G3)

Lundi : 16h45 - 19h00

Samedi : 09h30 - 13h00 tous les samedis

Mardi : 15h30 - 18h00

Mercredi : 16h15 - 19h15

Vendredi : 17h00 - 20h00

salle polyvalente de Gletterens / centre sportif de St-Aubin

Les horaires peuvent être soumis à des modifications, merci de se référer au site internet.

Cotisations 500.- / année - 1x / semaine

700.- / année - 2x / semaine

850.- / année - 3x / semaine

1000.- / année - PERFORMANCE

Licence FSG de 165.- comprise pour la gymnaste sélectionnée pour les compétitions régionales et/ou nationales

Lieux

Les entraînements se font dans la salle polyvalente de **Gletterens** et **St-Aubin**.

Camps

Ils sont prévus durant les vacances scolaires, en automne, début janvier, au printemps et fin août.

Reprise des entraînements : lundi 23 août 2021

Pour toutes informations complémentaires :

Yasmina HUMBERT (responsable section GR, J&S GR)

076 / 822.97.79 ou yashumbert@hotmail.com



Gym Fit

dès 16 ans

« Hommes, femmes, jeunes, moins jeunes ; tous ont le plaisir du mouvement, le travail du corps dans un groupe dynamique et dans la bonne humeur. »

Mercredi 19h30 - 20h45

Reprise des entraînements : mercredi 1^{er} septembre 2021

Monitrice Ursula HEBERT (diplômée aérobic + step)
079 / 253.77.79 ou ursulahebert@outlook.com

Cotisation 150.- / année



Gym douce

« Améliorer son maintien, sa posture et sa mobilité avec des exercices doux adaptés à tous les âges et tous les niveaux. Pour elle et lui. »

Mercredi 19h30 - 20h30

Reprise des entraînements : mercredi 1^{er} septembre 2021

Monitrice Stéphanie SCHORPP (coach d'entraînement fonctionnel)
079 / 486.74.07 ou chstephanie@bluewin.ch
Elise MARCHAND

Cotisation 130.- / année



► Manifestation à venir

80^{ème} anniversaire

de la **société de gymnastique de St-Aubin**

*Préparez-vous à venir fêter
avec nous comme il se doit*

les 3 & 4 juin 2022

Une de nos activités t'intéresse ?

Rien de plus facile !

Inscris-toi via le site internet de la société : <https://fsgst-aubin.ch>
ou via le QR code ci-dessous :



Gym St-Aubin (FR)



gym_st_aubin

Durant les 3-4 premières semaines, possibilités d'essayer les groupes sans engagements.



L'PIXL
créa · pub · print



lpxl.ch | 1580 Avenches | 026 675 53 90