



PROGRAMME
SAISON 2023-2024

**SOCIÉTÉ
DE GYMNASTIQUE
L'HIRONDELLE
CONTHEY**

COURS JEUNESSE

PARENTS & ENFANTS

2^{1/2} à 4 ans

début le 30 août 2023

mercredi • 17h00 – 18h00 • Châteauneuf

Josiane Maillard 079 200 99 09

PARENTS & ENFANTS

2^{1/2} à 4 ans

début le 31 août 2023

jeudi • 09h35 – 10h40 • Châteauneuf

Josiane Maillard 079 200 99 09

GYM ENFANTINE

1^{re} et 2^e HarmoS

début le 30 août 2023

mercredi • 14h00 – 15h00 • Châteauneuf

Cindy Dupuis 079 948 91 02

GYM ENFANTINE

1^{re} et 2^e HarmoS

début le 30 août 2023

mercredi • 16h30 – 17h30 • Erde

Justine Lecomte 079 456 30 90

ZUM'DANCE

2^e à 4^e HarmoS, mixte

début le 29 août 2023

mardi • 17h00 – 18h00 • Plan-Conthey

Vanita Thiessoz 079 533 19 93

GYM KIDS

3^e et 4^e HarmoS, mixte

début le 8 septembre 2023

vendredi • 17h00 – 18h00 • Plan-Conthey

Cindy Dupuis 079 948 91 02

DANSE MODERNE

5^e à 7^e HarmoS

début le 31 août 2023

jeudi • 17h30 – 18h30 • Châteauneuf

Loriana D'Andrea 078 716 31 76

COURS ADULTE

YOGA

ados et adultes

début le 1^{er} septembre 2023
vendredi, une semaine sur deux
17h15 – 19h15 • Châteauneuf
Véronique Reuse 079 741 69 40

FITNESS

ados et adultes

début le 30 août 2023
mercredi • 20h00 – 21h00 • Châteauneuf
Véronique Borel 078 604 19 29 et Mary Lecci 076 787 97 37

FITNESS

Dès 18 ans

lundi • 19h00 – 20h15 • Erde
début le 28 août 2023
Nathalie Fontannaz 079 328 80 08,
Yolande Roh 078 621 21 93 et Muriel Clivaz 078 825 08 88

GROUPE COMPÉTITION 30+

gymnastique et danse, dès 25 ans
début le 12 septembre 2023
mardi • 19h45 – 21h15 • Plan-Conthey
Pamela Rausis 078 730 19 76

GYM POUR TOUS

adultes, mixte

début le 11 septembre 2023
lundi • 18h00 – 19h00 • Erde
Marie-Noëlle Lovey 077 420 63 16

GYM POUR TOUS

adultes, mixte

lundi • 20h00 – 21h15 • Châteauneuf
début le 28 août 2023
Oliva Reuse 077 454 93 64

GYM DOUCE

dès 60 ans, mixte

début le 13 septembre 2023
mercredi • 15h15 – 16h15 • Erde
Marie-Noëlle Lovey 077 420 63 16

***Pour toute nouvelle inscription en section compétition,
merci de contacter toutes les monitrices concernées avant votre venue!***

*Les gymnastes désirant participer aux cours de tests
sont obligées de participer au cours d'école du corps et inversement.
Ces deux cours sont complémentaires.*

*Les individuels, duos, teams et groupes
sont des choix supplémentaires à ces deux cours.
Plus d'informations sur les pré-requis auprès des monitrices.*

SECTION COMPÉTITION ACTIVE

TEST ACTIVE 4

nées dès 2010

lundi • 17h00 – 18h30 • Plan-Conthey
Marie Gaillard 079 680 59 85

TEST ACTIVE 5

nées dès 2010

lundi • 18h30 – 20h00 • Plan-Conthey
Marie Gaillard 079 680 59 85

TEST ACTIVE 6

nées dès 2010

mardi • 18h30 – 20h00 • Châteauneuf
Laetitia Cavalli 041 79 643 62 26

ECOLE DU CORPS ACTIVE

dès active 4 • dès 16 ans

anciennes gymnastes et danseuses bienvenues
mardi • 18h00 – 19h30 • Plan-Conthey
Pamela Rausis 078 730 19 76

INDIVIDUEL, DUO, TEAM

dès les tests actives

samedi • 09h00 – 12h00 • Plan-Conthey
Pamela Rausis 078 730 19 76

GROUPE COMPETITION ACTIVE

pour participantes au cours d'école du corps et aux tests
samedi • 12h30 – 14h30 • Plan-Conthey
Pamela Rausis 078 730 19 76

SECTION COMPÉTITION JEUNESSE

TEST FILLE 1A

nées en 2016 et 2017
lundi • 17h15 – 18h15 • Plan-Conthey
Brigitte Roh 079 375 96 47

TEST FILLE 1B

nées en 2015 et 2016
mardi • 17h15 – 18h15 • Châteauneuf
Johanna Delalay 076 520 99 11

TEST JEUNESSE 1A

nées de 2013 à 2015
mardi • 18h15 – 19h15 • Châteauneuf
Johanna Delalay 076 520 99 11

ECOLE DU CORPS MINI

pour les participantes aux tests fille 1a, 1b, 1c, jeunesse 1a
mercredi • 15h15 – 16h30 • Plan-Conthey
Pamela Rausis 078 730 19 76

TEST JEUNESSE 1C

nées de 2011 à 2015
lundi • 17h00 – 18h00 • Châteauneuf
Sofija Stojkovic 078 891 34 21

TEST JEUNESSE 2A

nées de 2009 à 2015
lundi • 18h15 – 19h45 • Plan-Conthey
Brigitte Roh 079 375 96 47

TEST JEUNESSE 3

nées de 2007 à 2015
mardi • 17h00 – 18h30 • Châteauneuf
Priscillia Fasolato 079 899 65 62

ECOLE DU CORPS JEUNESSE

pour participantes aux tests jeunesse 1b, 1c, 2a, 2b, 3
mercredi • 16h30 – 18h00 • Plan-Conthey
Pamela Rausis 078 730 19 76 & Marie Curdy 077 445 57 15

GROUPE COMPETITION JEUNESSE -16ANS

pour participantes au cours d'école du corps et aux tests
mercredi • 18h15 – 19h45 • Plan-Conthey
et samedi • 09h00 – 12h00 • Erde
Marie Curdy 077 445 57 15