



PROGRAMME 2026-2027

COURS ADULTE

YOGA

dès 18 ans

débute le 28 août, 4 septembre 2026
vendredi, une semaine sur deux
17h15 – 19h15 • Plan-Conthey
Véronique Reuse 079 741 69 40

FITNESS

âge conseillé de 16 à 60 ans
débute le 2 septembre 2026
mercredi • 20h00 – 21h15 • Châteauneuf
Mary Lecci 079 382 37 39

FITNESS

âge conseillé de 18 à 60 ans
débute le 24 août 2026
lundi • 19h00 – 20h00 • Erde
Nathalie Fontannaz 079 328 80 08,
Valérie Zambaz 078 767 63 85

GYM & DANSE

dès 25 ans
débute le 1^{er} septembre 2026
mardi • 19h45 – 21h15 • Plan-Conthey
Lou Ann Neuenschwander 079 520 00 78
Brigitte Roh 079 375 96 47
Charlène Roh 078 950 16 12

GYM POUR TOUS

dès 45 ans
débute le 7 septembre 2026
lundi • 18h00 – 19h00 • Erde
Marie-Noëlle Lovey 077 420 63 16

GYM POUR TOUS

dès 45 ans
débute le 31 août 2026
lundi • 20h00 – 21h00 • Châteauneuf
Oliva Reuse 077 454 93 64

GYM DOUCE

dès 60 ans
débute le 9 septembre 2026
mercredi • 15h00 – 16h00 • Erde
Marie-Noëlle Lovey 077 420 63 16

COURS JEUNESSE

PARENTS & ENFANTS

de 2^{1/2} à 4 ans
débute le 2 septembre 2026
mercredi • 17h00 – 18h00 • Châteauneuf
à confirmer, en recherche de monitrice!

PARENTS & ENFANTS

de 2^{1/2} à 4 ans
débute le 1^{er} septembre 2026
mardi • 09h30 – 10h30 • Erde
Carole Constantin 079 712 26 85

GYM ENFANTINE

1^{re} et 2^e HarmoS
débute le 9 septembre 2026
mercredi • 14h00 – 15h00 • Châteauneuf
Cindy Dupuis 079 948 91 02

GYM ENFANTINE

1^{re} et 2^e HarmoS **COMPLET**
débute le 9 septembre 2026
mercredi • 16h30 – 17h30 • Erde
Lucie Sauthier 079 343 68 07

DANSE MODERNE

3^e à 6^e HarmoS
débute le 3 septembre 2026
jeudi • 17h30 – 18h30 • Châteauneuf
Loriana D'Andrea 078 716 31 76

TARIFS

1 cours 150 CHF
2 cours 250 CHF
3 cours 300 CHF

Rabais fratrie 20 CHF
dès 2^e enfant inscrit

Les chèques « Sport et Culture » de la commune de Conthey sont acceptés.

Pour toute nouvelle inscription,
merci de contacter
toutes les monitrices concernées
Tous nos cours sont mixtes!

WWW.GYM-HIRONDELLE.CH
INFO@GYM-HIRONDELLE.CH



PROGRAMME 2026-2027

SECTION COMPÉTITION

TEST MINI 1A

né·e·s en 2019 et 2020
mardi • 17h15 – 18h15 • Plan-Conthey
Brigitte Roh 079 375 96 47

TEST MINI 1B

né·e·s en 2018 et 2019
mardi • 17h15 – 18h15 • Plan-Conthey
Brigitte Roh 079 375 96 47

TEST MINI 1C

né·e·s en 2017 et 2018
vendredi • 17h15 – 18h15 • Châteauneuf
Charlène Roh 078 950 16 12

TEST JEUNESSE 1A

né·e·s de 2016 à 2018
mardi • 17h30 – 18h30 • Châteauneuf
Yuliana Leonova 076 338 30 60

ÉCOLE DU CORPS MINI

pour les participant·e·s aux tests
mini 1a, 1b, 1c, jeunesse 1a
mercredi • 15h30 – 17h00 • Plan-Conthey
Pamela Sierro-Rausis 078 730 19 76

TEST JEUNESSE 1C

né·e·s de 2014 à 2018
mardi • 18h30 – 19h30 • Châteauneuf
Yuliana Leonova 076 338 30 60

TEST JEUNESSE 2A

né·e·s de 2012 à 2018
mardi • 18h15 – 19h45 • Plan-Conthey
Brigitte Roh 079 375 96 47

TEST JEUNESSE 3

né·e·s dès 2013
mardi • 18h15 – 19h45 • Plan-Conthey
Serena Constantin 077 402 49 88

Tous nos cours sont mixtes !

WWW.GYM-HIRONDELLE.CH
INFO@GYM-HIRONDELLE.CH

ÉCOLE DU CORPS JEUNESSE

pour participant·e·s aux tests
jeunesse 1b, 1c, 2a, 2b, 3
lundi • 17h00 – 18h30 • Plan-Conthey
Marie Curdy 077 445 57 15

TEAM JEUNESSE -17ANS

pour participant·e·s au cours d'école
du corps et aux tests J2a, 2b, 3
lundi • 18h45 – 20h15 • Plan-Conthey
Marie Curdy 077 445 57 15

INDIVIDUEL, DUO, TEAM

pour participant·e·s au cours d'école
du corps et aux tests J3 et A4
mercredi • 16h45 – 18h45 • Plan-Conthey
Lauriane Héritier 078 911 78 77

TEST ACTIVE 4

né·e·s dès 2013
vendredi • 17h30 – 19h00 • Châteauneuf
Priscillia Fasolato 079 899 65 62

TEST ACTIVE 6

né·e·s dès 2013
mercredi • 18h15 – 19h45 • Plan-Conthey
Lauriane Héritier 078 911 78 77

ÉCOLE DU CORPS ACTIVE

dès active 4 • dès 16 ans
ancien·ne·s gymnastes
et danseur·euse·s bienvenu·e·s
lundi • 18h30 – 20h00 • Plan-Conthey
Pamela Sierro-Rausis 078 730 19 76

INDIVIDUEL, DUO, TEAM

dès les tests actives
samedi • 09h00 – 14h00 • Plan-Conthey
Pamela Sierro-Rausis 078 730 19 76

*Pré-inscription obligatoire en contactant
toutes les monitrices concernées*

Tous les cours section compétition
débutent la semaine du 31 août 2026