





Liste des cours pour la Saison 2025–2026 (reprise des cours dès le 1er septembre 2025)

 Jour & Heure	 Groupes	 Responsable de cours	 Description/Infos
Lundi 17h30–20h00 (SA matin janvier-mars)	Agrès JEUNESSE (Société)	Murielle Page (079 735 16 99)	Un entraînement focalisé pour la préparation de productions en société en musique (SOL et SAUT), travail des éléments individuels, de portés, de comptage. Un entraînement sérieux pour ton plus grand plaisir.
Lundi 19h30–21h30	Agrès ACTIFS (Société)	Murielle Page (079 735 16 99)	Un entraînement focalisé à la préparation de production en société en musique, travail des éléments individuels, de portés, de comptage. Un entraînement pour les jeunes et les moins jeunes qui voudraient reprendre la gym !
Mardi 20h15–21h15	Fit-Body-Shape	Victoria Tikhonova Graf (079 405 84 28)	Différentes manières de se maintenir en forme et de se muscler dans un climat chaleureux et convivial.
Mercredi 15h00–16h00 Reprise le 17.09.2025	Aînés-Sport	Gisèle Risse (026 413 32 15 / 079 511 27 62)	Renforcement musculaire, équilibre, coordination et jeux. Un moment de rencontre dans la bonne humeur. Soyez les bienvenus dans notre groupe !
Mercredi 17h30–18h30	Badminton junior	Bernard Canzali (077 410 78 13)	Si tu aimes le badminton qui est autre qu'un sport de plage... que tu voudrais te défouler avec de la technique, rejoins-nous tous les mercredis ; tu n'en seras pas déçu !
Jeudi 16h30–18h30	Agrès Garçons	Aurélie Probst (079 724 46 54)	Dès la 3H. De la gymnastique aux engins, sol anneaux saut et barre fixe dans un groupe à plusieurs niveaux. Participation aux concours facultative. Un entraînement sérieux pour ton plus grand plaisir ouvert à tous !
Jeudi 20h15–21h30	Badminton mixte (ados & adultes)	Jean Ruffieux (078 647 93 81 ou ruffieuxjean@gmail.com)	Envie de faire du sport dans une ambiance sympathique et d'apprendre au contact de joueurs de tous âges ? Nous sommes à la recherche de quelques joueurs-euses supplémentaires alors ados ou adultes, n'hésitez pas à venir tester !

 Tous les cours sont soumis à un nombre limité de places. Merci de contacter les responsables pour toute inscription ou séance d'essai.

 **Tournez la page pour découvrir plus les cours et informations utiles !**


Les inscriptions aux 3 groupes ci-dessous sont closes. Vous pouvez venir tester un cours pour être mis ensuite sur liste d'attente.

Contact Murielle Page (079 735 16 99)


Mardi 16h30-18h30	Agrès I (tests 1-3)
Mardi 18h00-20h10 & Jeudi 18h00-20h10	Agrès II (tests 4-7)
Jeudi 16h30-18h15	Pré-Agrès (2H-4H)

Bonne nouvelle !

Nous avons trouvé une monitrice pour le **cours des MINIMES (1H-2H)**.

 **Horaires** : le cours aura lieu les vendredis de 16h45 à 17h45 à la salle de gym d'Ependes


Tu as envie de te débrouiller tout seul, sans maman ni papa, dans une halle pour **jouer, sauter, grimper et t'amuser** avec d'autres copains ?

 Alors viens essayer directement le **vendredi 5 septembre à 16h45** à la salle d'Ependes !

 Renseignements : Kelia Christinaz 078 269 06 67

«Gym PARENTS-ENFANTS»

 Halle de gym Ependes, 8h30-11h00

 Offre de jeu libre sur matériel/postes préinstallés pour les enfants de 0 à 5 ans accompagnés et sous la responsabilité de leurs parents ou autres adultes les accompagnants.

Entrée sans inscription préalable (CHF 5.-/enfant). Boissons et collations à disposition.

 Dates :

- Dimanche 5 octobre 2025
- Dimanche 2 novembre 2025
- Dimanche 7 décembre 2025
- Dimanche 18 janvier 2026
- Dimanche 8 février 2026
- Dimanche 1er mars 2026

Contact : Chloé Dévaud Python (079 473 26 78)

Informations générales utiles

- **Début des cours** : semaine du 1er septembre 2025
 - **Tarifs & conditions** : sur www.fsg-ependes.ch
 - **Inscriptions** : auprès de chaque responsable de cours
-