



COURS DE GYM - Programme d'été 2022

Juillet :

Mardi	12 juillet	08.45 - 09.45	Cuisse-abdos-fessier	Plage de Suez
Mercredi	13 juillet	10.00 - 10.45	Aquagym	Piscine Camping les 3 lacs
		20.00 - 22.00	Sortie SUP pleine lune	Plage de Nant
Jeudi	14 juillet	08.45 - 10.00	Gym du dos	Plage de Sugiez
		18.30 - 19.45	SUP Yogilates	Plage de Nant
Vendredi	15 juillet	10.00 - 10.45	Aquagym	Piscine Camping les 3 lacs
		17.00 - 18.30	Initiation au SUP	Plage de Nant
Lundi	18 juillet	06.30 - 08.00	SUP « salutation au soleil »	Plage de Nant
Mercredi	20 juillet	10.00 - 10.45	Aquagym	Piscine Camping les 3 lacs
		18.30 - 19.45	SUP Yogilates	Plage de Nant
Jeudi	21 juillet	08.45 - 09.45	Yogilates	Plage de Sugiez
Vendredi	22 juillet	10.00 - 10.45	Aquagym	Piscine Camping les 3 lacs
Mercredi	27 juillet	10.00 - 10.45	Aquagym	Piscine Camping les 3 lacs

Mardi 16 août **Rerprise des cours à l'atelier**



Prix (Paiement en espèces ou par Twint) :

- Fr. 15.- / cours
 - Fr. 13.- à partir du 3em cours
 - Cours SUP 75 min. : Fr. 20.- plus location SUP Fr. 15.-
 - Sortie matinale et pleine lune : participation gratuite, location SUP Fr. 25.-
- Réservation SUP à l'avance !

Contact, infos et inscription :

Karin Walther - 076 335 99 20
www.karinbewegt.ch

- En cas de mauvaises conditions, les cours SUP et à la plage seront annulés au plus tard 90 min. avant le début (du cours) ou auront lieu à l'atelier. Les cours aquagym auront lieu par tous les temps.
- Chaque participant est tenu d'être assuré contre les accidents.



Je me réjouis de t'accueillir à la plage, sur et dans l'eau !

A bientôt . . .