

Activités sportives pour adultes et jeunes dès 15 ans

1° trimestre 2019-2020 – Période du lundi 2 septembre au 29 novembre 2019

Nendaz Sport fait sa rentrée.

Une opportunité pour la population de découvrir une nouvelle activité physique et un lien social riche en rencontres et expériences. Dès lors, profitez entre amis, collègues et voisins des activités proposées cette année par le réseau communal sportif.

Le cours est à 5 CHF et les cartes sont en vente aux administrations communales et offices de tourisme de Nendaz et Veysonnaz. Les moniteurs et monitrices se réjouissent de vous accueillir au sein de leurs cours.



Thomas Claessens, responsable des cours adultes Nendaz Sport tomleskieur@gmail.com

LUNDI

Haute-Nendaz Centre sportif 09h00-10h00 **PILATES**

Renforcement de la musculation profonde par la respiration

Cours dès le 9 septembre

Gregoria Rey 076 390 16 59 gogoya59@gmail.com

Haute-Nendaz Centre sportif 10h15-11h15 **PILATES**

Renforcement de la musculation profonde par la respiration Cours d'initiation pour débutants

Cours dès le 9 septembre

Gregoria Rey 076 390 16 59 gogoya59@gmail.com

Haute-Nendaz Centre sportif 17h45-18h45 **BODY BALANCE TRAINING**

Tonifier et sculpter ton corps en équilibre

July Desmet 076 704 68 99 desmetjj@gmail.com pas de cours les 30 septembre, 7 et 14 octobre.

Aproz Salle de gym 18h45-19h45 **CROSSFIT**
Avec le Crossfit, je sculpte mon corps et je renforce mon cœur
Bastien Hauguel 079 505 07 82 hauguelbastien7@gmail.com

Haute-Nendaz Centre sportif 19h00-20h00 **BOOST**
Danses dynamiques
Roxane Devènes 079 535 36 59 devenes.roxane@hotmail.com

Basse-Nendaz Salle de gym du CO (Brignon Centre scolaire - mois de septembre, fin des travaux au CO)
19h15-20h15 **FITNESS DAMES MIXTE**
Renforcement cardio, interval cardio, kick box et CAF (cuisses, abdos, fessiers)
Sandra Anex 079 650 15 55 pommanex@sunrise.ch

Haute-Nendaz Centre sportif 20h00-21h00 **CHAKRAS BOOST**
Centrage par le mouvement
Roxane Devènes 079 535 36 59 devenes.roxane@hotmail.com

Basse-Nendaz Salle de gym du CO (Brignon Centre scolaire - mois de septembre, fin des travaux au CO)
20h15-21h15 **PILATES**
Renforcement de la musculature profonde par la respiration
Sandra Anex 079 650 15 55 pommanex@sunrise.ch

Aproz Salle de gym 20h00-21h00 **BODY-SCULPT ABDOS-FESSIERS**
Sophie Luyet 078 771 93 38 sophieluyet@bluewin.ch



MARDI

Haute-Nendaz Centre sportif 9h15-11h15 **BIODANZA**
Sentir et danser la Vie plus que la penser - tenue confortable. Pas besoin de savoir danser. (Cours de 2h) Dès le 10 septembre.
Clivia Laura Rusconi 078 616 78 08 catleya@bluewin.ch

Haute-Nendaz Terrains de tennis du Chaedoz 17h00-18h00 **FAMILY TENNIS**
Du tennis en famille (dès 6 ans)
Thomas Claessens 079 748 94 16 tomleskieur@gmail.com inscription obligatoire au préalable par mail – cours jusqu'au 22 octobre.

Haute-Nendaz Terrains de tennis du Chaedoz 18h00-19h00 **FAMILY TENNIS**
Du tennis en famille (dès 6 ans)
Thomas Claessens 079 748 94 16 tomleskieur@gmail.com inscription obligatoire au préalable par mail – cours jusqu'au 22 octobre.

Haute-Nendaz Centre sportif 18h45-19h45 **FIT BODY**
Cardio et Renforcement musculaire du corps entier
Natacha Lathion 079 634 49 62 hotel@mont-rouge.ch

Haute-Nendaz Centre sportif 19h45-20h45 **FIT BODY**
Cardio et Renforcement musculaire du corps entier

Natacha Lathion 079 634 49 62 hotel@mont-rouge.ch

Haute-Nendaz Fitness Nend'Spirit 19h00-20h00 BODY SCULPT

Audrey Chollet 079 404 79 90 audreydurussel@yahoo.fr

Veysonnaz Centre scolaire 19h30 – 20h30 CHAKRAS BOOST

Centrage par le mouvement

Nathalie Praz 079 723 53 48 praz.nathalie@gmail.com



MERCREDI

Aproz Salle de gym 09h00-10h00 **PILATES**

Renforcement de la musculation profonde par la respiration

Gregoria Rey 076 390 16 59 gogoya59@gmail.com Cours dès le 11 septembre.

Haute-Nendaz Centre sportif 10h00-11h00 BODY BOOST

Renforcement musculaire en musique

Roxane Devènes 079 535 36 59 devenes.roxane@hotmail.com Cours dès le 11 septembre.

Haute-Nendaz Centre sportif 17h30-18h30 HATHA YOGA

Relaxation

Françoise Charbonnet 079 278 04 68 fcharbonnet@netplus.ch

Aproz salle de gym 17h45-18h45 ZUMBA FITNESS

Nathalie Charbonnet 078 617 98 68 nath@saillon.ch Pas de cours le 18 septembre

Haute-Nendaz Centre sportif 18h45-19h45 VINYASA YOGA

Yoga dynamique, power yoga, fitness

Françoise Charbonnet 079 278 04 68 fcharbonnet@netplus.ch

Haute-Nendaz Fitness Nend'Spirit 19h00-20h00 SPINNING

Vélos fixes d'intérieurs pour un entraînement en musique

Audrey Chollet 079 404 79 90 audreydurussel@yahoo.fr inscription obligatoire au préalable par téléphone

Haute-Nendaz Centre sportif 20h00-21h00 HATHA YOGA

Relaxation

Françoise Charbonnet 079 278 04 68 fcharbonnet@netplus.ch

JEUDI

Aproz Salle de gym 17h45-18h45 **INTERVAL TRAINING**

Entraînement alternant des exercices de forte intensité avec des périodes de récupération

Lorie Nicolas 079 105 05 44 sport.emphasis@hotmail.com

Aproz Salle de gym 19h00-20h00 **BODY BALANCE TRAINING**

Tonifier et sculpter ton corps en équilibre

July Desmet 076 704 68 99 desmetjj@gmail.com *pas de cours les 3, 10, 17 octobre.*

Haute-Nendaz Centre sportif 20h00-21h00 **DANSE HAPPÏ FLOW**

Mouvements dansés en pleine conscience avec énergie des 4 éléments et relaxation

Petra Ferrari 079 309 22 12 petra.ferrari@ymail.com *pas de cours le 26 septembre.*

Aproz Salle de gym 20h15-21h45 **BASKET DETENTE**

Cours mixte ouvert aux hommes et aux femmes

Claudia Mouter 078 698 76 88 claudia.mouter@ingeo.ch

VENDREDI

Haute-Nendaz Centre sportif 9h00-10h00 **CHAKRAS BOOST**

Centrage par le mouvement

Roxane Devènes 079 535 36 59 devenes.roxane@hotmail.com *Cours dès le 13 septembre.*

Haute-Nendaz Centre sportif 10h-11h00 **BODY YIN**

Relâchement profond du corps et du mental

Roxane Devènes 079 535 36 59 devenes.roxane@hotmail.com *Cours dès le 13 septembre.*

Aproz Salle de gym 19h15-20h15 **YOGA RELAXATION**

Françoise Charbonnet 079 278 04 68 fcharbonnet@netplus.ch *Pas de cours le 8 novembre.*

Pour en savoir plus sur Nendaz Sport ou sur les **conditions de participation** aux cours, une seule adresse : www.nendaz.org/nendazsport

Si vous ne trouvez pas votre sport de prédilection parmi la liste de cours ci-dessus, n'hésitez pas à prendre contact avec les différents

clubs de la commune :

<https://www.nendaz.org/commune/clubs-sportifs.html>

Gym des aînés 60+ : découvrir ou retrouver le plaisir du mouvement, prendre conscience de son corps et développer le bien-être physique, le tout dans une agréable. Possibilité de débiter en tout temps. Pour toutes informations, veuillez contacter vos monitrices :

Yvonne Fournier 079 321 57 15 fournieryvonne@netplus.ch

Agnès Monnet 079 314 90 26 monnetphilippe@bluewin.ch

Plus de renseignements sur le site : <http://www.vs.prosenectute.ch/cours-formation/gymnastique-427.html>

Tous les lundis, les **Trotteurs de la Printze** organisent dans le cadre de Pro Senectute des marches pour les personnes de 60 ans et plus. Le programme est disponible sur le site Internet de la commune : www.nendaz.org/trotteurs

Etes-vous intéressé(e) à fonctionner comme **moniteur / monitrice** dans le cadre de **Nendaz Sport**, en proposant le cas échéant une nouvelle discipline ? Vous êtes alors la personne que nous recherchons. Merci de contacter Thomas Claessens au 079 748 94 16 ou par e-mail : tomleskieur@gmail.com