



Activités sportives pour adultes et jeunes dès 15 ans

Période du lundi 07 septembre au vendredi 04 décembre 2020

Après avoir rongé son frein des semaines durant, Nendaz Sport est fier de vous présenter son programme d'automne 2020. En cette période inhabituelle, les mesures sanitaires resteront de vigueur : nettoyage des mains et distanciations sociales. Il nous paraît important que tout le monde puisse se maintenir en bonne santé grâce aux différents cours proposés par Nendaz Sport.

Cette année, le tarif des cours augmente de 2 francs, passant de 5 francs l'heure à 7. Un réajustement au coût de la vie qui permet cependant à l'offre Nendaz Sport de rester très avantageuse. En effet, depuis la création de Nendaz Sport il y a 17 ans, le tarif n'avait jamais été modifié. Cette hausse va de pair avec un réajustement de la rémunération des moniteurs selon une échelle prenant en compte leur formation et expérience. Elle se justifie également par la grande diversité et qualité des cours aujourd'hui proposés et la professionnalisation des intervenants. L'objectif reste de proposer des activités sportives pour les adultes et pour les enfants accessibles financièrement au plus grand nombre. Un cours d'une heure au prix de 7 francs demeure très avantageux. A noter qu'un tel tarif est possible grâce au soutien de la Commune ; les entrées liées aux frais d'inscriptions ne couvrant largement pas les coûts de fonctionnement. Pour rappel, vous ne payez que les séances auxquelles vous participez effectivement grâce à un système de cartes multi-cours. Ces dernières sont en vente auprès des administrations communales et des offices du tourisme de Nendaz et de Veysonnaz. Il est à noter que les cartes achetées par le passé pourront être terminées avant l'achat de nouvelles cartes.

Bonne reprise et bon sport à tous

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



LUNDI

Haute-Nendaz Centre sportif

17h00-19h00

E-BIKE

Découverte du vtt électrique et tour accompagné dans la région. Possibilité de location de vtt électrique auprès des magasins de la station.

Anita Staldelmann 079 324 72 53 anstaldel@gmail.com

inscription obligatoire au préalable par téléphone ou par mail.

Cours jusqu'aux vacances d'automne (lundi 19 octobre inclus)

Haute-Nendaz Centre sportif

19h00-20h00

BOOST

Danses dynamiques

Roxane Devènes

079 535 36 59

devenes.roxane@hotmail.com

Haute-Nendaz Centre sportif

20h00-21h00

YIN YOGA

Relâchement profond du corps et du mental

Roxane Devènes

079 535 36 59

devenes.roxane@hotmail.com

Aproz Salle de gym

20h00-21h00

BODY-SCULPT ABDOS-FESSIERS

Sophie Luyet

078 771 93 38

sophieluyet@bluewin.ch

cours dès le 14 septembre 2020



MARDI

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



MERCREDI

Haute-Nendaz Centre sportif

10h00-11h00

CHAKRAS BOOST

Conscience du corps par le mouvement doux

Roxane Devènes

079 535 36 59

devenes.roxane@hotmail.com

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

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

Basse-Nendaz CO

19h30 – 20h30

CHAKRAS BOOST

Centrage par le mouvement

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

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

9h00-11h00

E-BIKE

Découverte du vtt électrique et tour accompagné dans la région. Possibilité de location de vtt électrique auprès des magasins de la station.

Anita Staldelmann 079 324 72 53 anstaldel@gmail.com

inscription obligatoire au préalable par téléphone ou par mail.

Cours jusqu'aux vacances d'automne (vendredi 16 octobre inclus)

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 : <https://vs.prosenectute.ch/fr/activites/sport-et-mouvement.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

