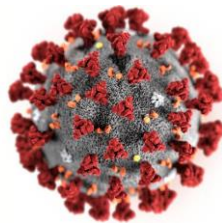


## Activités sportives pour adultes et jeunes dès 15 ans

Période du lundi 19 avril au vendredi 18 juin 2021

### PROGRAMME COVID-RESPONSABLE



*Après une longue période de cours en ligne via les réseaux sociaux Facebook et YouTube, nous sommes heureux de vous retrouver pour des cours en « présentiel ». Cette formule conviendra mieux à tous et sera évidemment accompagné des gestes barrières habituels :*

- *Désinfection systématique des mains*
- *Port du masque avant et après l'activité ou lorsque la distance de 1m50 ne peut pas être maintenue*
- *Pas d'utilisation des vestiaires*
- *Pas de poignées de main ni de tapes dans les mains (high five)*
- *Nombre limité de participants par cours*
- *Inscriptions préalables obligatoires auprès des moniteurs*
- *Désinfection du matériel*

*Si nous respectons toutes ces mesures, nous sommes persuadés que nous pourrons revenir progressivement à un mode de fonctionnement presque classique. En effet, nous avons tous besoin d'interactions sociales et de nous dépenser ensemble afin de retrouver nos bonnes habitudes d'avant Covid.*

*Bonne reprise à tous*

Thomas Claessens, responsable des cours adultes Nendaz Sport [tomleskieur@gmail.com](mailto:tomleskieur@gmail.com)

## LUNDI

Fey Salle de Gym 19h00-20h00 **BOOST en extérieur**

**MESURES COVID : MAX 14 PERSONNES, INSCRIPTION AU PRES DE ROXANE PAR WHATSAPP OU PAR TELEPHONE**

Danses dynamiques (selon la météo, le cours se déroulera à l'intérieur avec un maximum de 7 personnes)

Roxane Devènes 079 535 36 59 [devenes.roxane@hotmail.com](mailto:devenes.roxane@hotmail.com)

Fey Salle de Gym 20h00-21h00 **YIN YOGA**

**MESURES COVID : MAX 14 PERSONNES, INSCRIPTION AU PRES DE ROXANE PAR WHATSAPP OU PAR TELEPHONE**

Relâchement profond du corps et du mental

Roxane Devènes 079 535 36 59 [devenes.roxane@hotmail.com](mailto:devenes.roxane@hotmail.com)

Aproz Salle de gym 19h30-20h30 **BODY-SCULPT ABDOS-FESSIERS**

**MESURES COVID : MAX 10 PERSONNES, INSCRIPTION AU PRES DE SOPHIE**

Sophie Luyet 078 771 93 38 [sophieluyet@bluewin.ch](mailto:sophieluyet@bluewin.ch)



## MARDI

Fey Salle de Gym 19h00-20h00 **FIT BODY**

**MESURES COVID : MAX 10 PERSONNES, INSCRIPTION AU PRES DE NATACHA**

Cardio et Renforcement musculaire du corps entier - Cours dès le jeudi 29 avril

Natacha Lathion 079 634 49 62 [hotel@mont-rouge.ch](mailto:hotel@mont-rouge.ch)



## MERCREDI

Haute-Nendaz Centre sportif 9h30-11h00 **E-BIKE**

**MESURES COVID : MAX 14 PERSONNES, INSCRIPTION AU PRES D'ANITA PAR MAIL OU WHATSAPP**

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](mailto:anstaldel@gmail.com)

Fey Salle de Gym

10h00-11h00

## CHAKRAS BOOST

MESURES COVID : MAX 10 PERSONNES, INSCRIPTION AU PRES DE ROXANE PAR WHATSAPP OU PAR TELEPHONE

Conscience du corps par le mouvement doux

Roxane Devènes

079 535 36 59

[devenes.roxane@hotmail.com](mailto:devenes.roxane@hotmail.com)

Fey Salle de Gym

19h30-20h30

## BOOST en extérieur

MESURES COVID : MAX 14 PERSONNES, INSCRIPTION AU PRES DE ROXANE PAR WHATSAPP OU PAR TELEPHONE

Danses dynamiques (selon la météo, le cours se déroulera à l'intérieur avec un maximum de 7 personnes)

Roxane Devènes

079 535 36 59

[devenes.roxane@hotmail.com](mailto:devenes.roxane@hotmail.com)



## JEUDI

Aproz Salle de gym

18h00-19h00

## INTERVAL TRAINING

MESURES COVID : MAX 10 PERSONNES, INSCRIPTION AU PRES DE LORIE PAR WHATSAPP OU PAR TELEPHONE

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

Lorie Nicolas

079 105 05 44

[sport.emphasis@hotmail.com](mailto:sport.emphasis@hotmail.com)

Basse-Nendaz CO

19h30 – 20h30

## CHAKRAS BOOST

MESURES COVID : MAX 10 PERSONNES, INSCRIPTION AU PRES DE NATHALIE

Centrage par le mouvement

Nathalie Praz

079 723 53 48

[praz.nathalie@gmail.com](mailto:praz.nathalie@gmail.com)

Aproz Salle de gym

19h45-20h45

## BODY-SCULPT ABDOS-FESSIERS

MESURES COVID : MAX 10 PERSONNES, INSCRIPTION AU PRES DE SOPHIE

Sophie Luyet

078 771 93 38

[sophieluyet@bluewin.ch](mailto:sophieluyet@bluewin.ch)



Pour en savoir plus sur Nendaz Sport ou sur les **conditions de participation** aux cours, une seule adresse : [www.nendaz.org/nendazsport](http://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](mailto:fournieryvonne@netplus.ch)

Agnès Monnet                      079 314 90 26                      [monnetphilippe@bluewin.ch](mailto: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](http://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](mailto:tomleskieur@gmail.com)

