

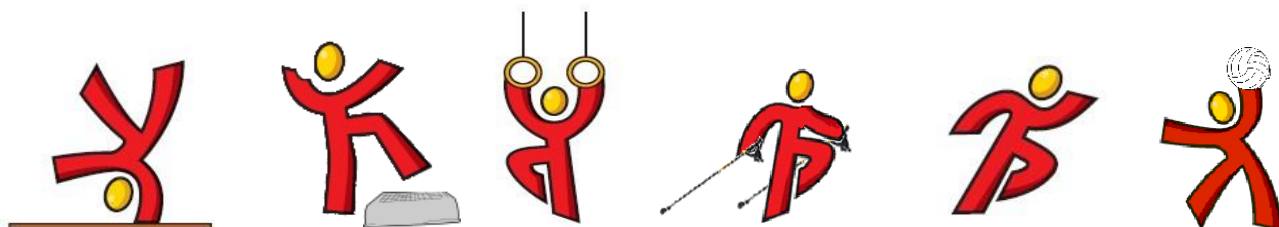
Programme 2021-2022



A Ursy, la gym c'est sympa !!

Tu as entre 3 et 99 ans, tu aimes bouger et rencontrer du monde, tu as toujours eu envie d'essayer le volley, les agrès, le nordic walking, l'aérobic, de bouger avec ton enfant ou encore juste de garder un peu la forme en bonne compagnie ? Alors tu trouveras ton bonheur dans un des nombreux groupes de la Gym Ursy !

C'est à côté de chez toi, c'est ouvert à tous, et c'est super sympa !! N'hésite pas, vient essayer une leçon.



Tu trouveras toutes les informations sur :

www.gymursy.ch

La division agrès

Les anneaux balançant, le saut au mini-trampoline, le sol, la barre fixe ou encore les barres parallèles, tous ces engins sont pratiqués dans les agrès. Ce sport complet te permettra de développer tes capacités physiques et psychiques, telles que : force, souplesse, coordination, équilibre, orientation, esprit d'équipe. . .



Nous te proposons un grand nombre de cours individuel selon ton âge : Le Kid'Gym dès 5ans pour la découverte par le jeu, puis les agrès individuels filles ou garçons entre 7 et 16 ans, et enfin les agrès mixtes dès le C5. Ces groupes participent à des compétitions plusieurs fois par année, ainsi qu'à la soirée de gym. Si l'un de ces cours t'intéresse, il te faut t'annoncer préalablement au responsable, car les places sont limitées.



Mais les agrès individuels ne sont pas tout. Tu as aussi la possibilité de pratiquer la gymnastique aux agrès de société, à savoir en équipe et en musique dès 16ans dans le groupe des actifs, ou entre 10 et 16ans dans le groupe mixte (pour ce groupe, il te faut faire partie d'un groupe d'agrès individuel). Ces groupes participent à des concours, à la soirée de gym et à des fêtes durant la saison.

Responsable : Romane Tâche (079/306.18.30, romanetache@hotmail.com)

La division Volley

Si tu n'as jamais joué au volley mais que ça te tente, ou alors que tu as envie de recommencer, rejoins-nous ! N'hésite pas et contactes nous.

Dès ton entrée au CO, tu peux intégrer l'équipe mixte pour acquérir les techniques de base et les valeurs du volley avec des jeunes de ton âge. Cette année, cette équipe participera au tournoi de volleyball de la FFG, catégorie mixte.



Pour les adultes, tu as l'embarras du choix en fonction de ton niveau entre l'équipe des dames, celles des hommes, ou l'équipe mixte.

Chaque équipe s'entraîne une fois par semaine dans une ambiance conviviale. Technique, solidarité, cohésion d'équipe, adresse et réflexes sont appris et travaillés tout au long de l'année afin de prendre plaisir au jeu. La saison est rythmée par les différents tournois et championnats auxquels les groupes prennent part.

Responsable : Xavier Angéloz (079/299.59.58, xavier.angeloz@bluewin.ch)

La division Allround



- *Pour les tout-petits :*

Le cours pour les parents et enfants est ouvert dès 3 ans. Grâce à l'imaginaire et au jeu, nous éveillons l'envie et le plaisir de faire de la gymnastique chez les plus petits. Tout cela sans oublier quelques exercices spécifiques pour maintenir les parents en forme !

Puis dès l'entrée en 1H, nous offrons un cours sans les parents. Nous y faisons découvrir aux enfants la gymnastique de façon ludique, aidons à développer leur motricité, les encourageons et motivons en découvrant les engins de gymnastique, sans oublier les mouvements en musique.

Pour les plus grands aussi, la Gym Ursy offre un grand choix de cours chaque semaine. N'hésitez pas à venir essayer ces cours, il y en a pour tous les goûts, et c'est sans engagement :

« Essayer vaut mieux qu'en avoir envie et ignorer »

- *Actives : (mercredi à 20h00 / fille dès 16ans)*

Si tu es à la recherche d'une activité pour t'aérer et te bouger en bonne compagnie, alors le groupe des actives est fait pour toi. Entre marche, natation, chorégraphie, aérobic et renforcement, ce cours est là pour te faire te dépenser entre amies., et te sortir de ton quotidien.

- *Nordic-Walking : (mardi soir ou mercredi matin / mixte dès 16ans)*

Les groupes de Nordic-Walking te plairont si tu aimes te promener dans notre belle région. Avec les deux entraînements à choix (le mardi un peu plus physique, le mercredi pour les 60-70ans), tu trouveras certainement ce qu'il te plait ! Prend tes bâtons et vient tester avec nous.

- *Gym pour tous (jeudi à 20h00 / mixte de 35ans à...)*

Ce groupe mixte, accueillant et sympathique, réunit des gymnastes désirant entretenir leur forme physique. Ces entraînements sont prévus pour décharger les tensions et petits soucis du quotidien, et sont adaptables à tous les âges et à toutes les capacités : gym douce, maintien, cardio, orientation, stretching, et parfois des sorties en extérieur.

- *Séniors : (mercredi à 19h15 / mixte)*

Pour les plus âgés, le groupe Séniors est tout indiqué. Grâce au jeu, à la gym du dos, au pilate ou encore à la marche, tes capacités motrices sont maintenues et t'aident à faire face aux tâches de la vie quotidienne jusqu'à un âge avancé. Vient te détendre et t'amuser avec nous.

Responsable (ad interim): Sarah Cattin (079/37138.41, cattin.sarahk@gmail.com)

Les informations :

Tu trouveras sur notre site internet www.gymursy.ch toutes les informations quant aux horaires des différents groupes, aux conditions d'adhésion, ainsi que des photos des activités de la société.

A cause de l'incertitude de la tenue des prochaines manifestations à la suite du Covid-19, tu trouveras cette année encore le programme des activités de la gym Ursy sur notre site internet dès septembre !

Pour toute question, n'hésites pas à contacter les responsables de divisions ou notre président Samuel Prélaz (079/717.29.44).



Recherche de moniteurs

La Gym Ursy recrute !! Nous avons besoin de toi !!

Pour la rentrée en septembre 2021 plusieurs groupes sont à la recherche de nouveaux moniteurs ou monitrices afin de pouvoir s'entraîner ! Si tu as déjà entraîné et que cela te manque ou que tu as toujours eu envie de te lancer, même sans formation, nous t'accueillons avec plaisir dans notre société :

- Kid'Gym (entraînement les lundis dès 16h45) :

Ce groupe pour les enfants dès 5 1/2 ans permet la préparation par le jeu aux bases de la gymnastique aux agrès.

- Infantines (entraînement les jeudis dès 16h30) :

Ce groupe d'éveil à la gymnastique cherche un ou une monitrice pour épauler sa responsable. Ancien entraîneur, jeune motivé ou parent, n'hésitez pas une seconde à venir nous épauler avec ces tout-petits si attachants.

Pour toute question, n'hésite pas à contacter Sarah Cattin.