

Programme 2026 - 2027



À Ursy, la gym, c'est bien plus que du sport !

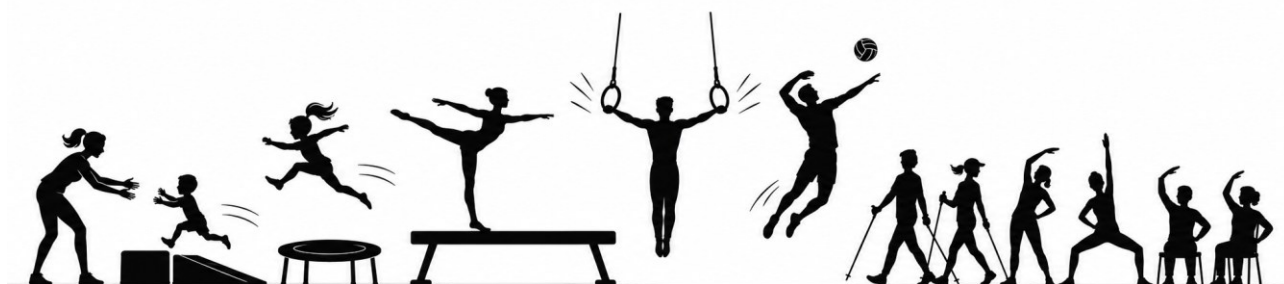
Tu as entre 3 et 99 ans (ou presque 😊) ?

*Tu aimes bouger, relever des défis, taper dans un ballon,
grimper aux agrès, marcher en pleine nature
ou simplement passer un bon moment avec des gens sympas ?*

Alors il y a forcément un groupe fait pour toi à Gym Ursy !

*Que tu viennes pour te dépasser, te remettre en forme ou simplement partager
un bon moment, nos moniteurs et nos membres t'accueillent avec le sourire.*

***C'est près de chez toi, ouvert à toutes et tous...
et la bonne humeur est comprise dans la cotisation !***



Toutes les informations, les groupes et les modalités d'inscription sont
disponibles sur notre site internet

www.gymursy.ch

La division Agrès

Force • Souplesse • Coordination • Dépassement de soi

Les agrès, c'est un sport complet qui développe **la force, la souplesse, la coordination, l'équilibre et la confiance en soi.**

Les entraînements se pratiquent aux anneaux, au mini-trampoline, au sol, à la barre fixe et aux barres parallèles.

Des groupes sont proposés **dès 5 ans**, du Kid'Gym jusqu'aux adultes, en individuel ou en équipe.



Les gymnastes participent à des concours tout au long de la saison ainsi qu'à l'immanquable soirée de gym.



Responsables de la division Agrès :

Alyssa Magnin et Maxime Cattin

La division Volley

Esprit d'équipe • Technique • Plaisir de jouer

Débutant ou joueur confirmé, rejoins une équipe adaptée à ton niveau **dès 12 ans**. Dames, hommes ou mixtes, chacun trouve sa place dans une ambiance conviviale.



Entraînements hebdomadaires, tournois et championnats

rythment la saison, avec un seul objectif : **prendre du plaisir en jouant ensemble.**

Responsable de la division Volley :

Léonard Monelletta

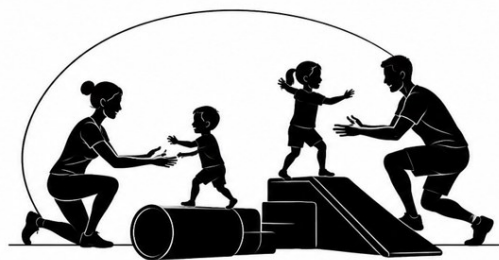
La division Allround

Parents-Enfants (mardi 15h00) & **Enfantines** (jeudi 16h45)

Jouer • Bouger • Grandir

Dès 3 ans, les enfants découvrent la gymnastique avec un parent à travers le jeu, l'imaginaire et le mouvement.

Dès l'entrée en 1H, place aux premiers pas en autonomie ! Jeux, parcours, engins et musique permettent de développer la motricité, la coordination et la confiance en soi, dans une ambiance ludique.



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

Bouger • Respirer • Se ressourcer



Profite de notre belle région tout en entretenant ta condition physique. Deux entraînements hebdomadaires sont proposés pour marcher dans une ambiance conviviale, quel que soit ton niveau.

Prends tes bâtons et viens essayer !

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

Bouger • Se renforcer • Se faire plaisir

Un cours varié et accessible à tous pour entretenir sa condition physique dans une ambiance conviviale. Gym douce, renforcement, cardio, stretching et activités en extérieur se succèdent au fil des saisons.

Chacun progresse à son rythme !



Séniors et Séniore (mercredi à 19h15 / mixte)

Bouger • Garder l'équilibre • Partager



Des séances adaptées pour entretenir la mobilité, l'équilibre et la condition physique grâce à des activités variées : gym douce, Pilates, marche et jeux.

Le plaisir de bouger, à tout âge !

Responsable de division Allround (ad intérim) : Stéphan Romanens

Groupes, Horaires et Responsables :

GROUPE	HORAIRE		RESPONSABLE
Parents-Enfants	<i>Mardi</i>	<i>15h00 – 16h00</i>	Angèle Raemy
Enfantine	<i>Jeudi</i>	<i>16h45 – 18h00</i>	Joséphine Gavillet
Kid Gym	<i>Jeudi</i>	<i>16h45 – 18h00</i>	Rosalie Musy
Agrès Filles 1	<i>Lundi</i>	<i>18h00 – 20h00</i>	Maxime Cattin
Agrès Filles 2	<i>Jeudi</i>	<i>18h00 – 20h00</i>	Mégane Tinguely
Agrès Filles 3	<i>Lundi</i>	<i>18h00 – 20h00</i>	Julien Mauron
Agrès Filles 4	<i>Jeudi</i>	<i>17h45 – 20h00</i>	Jérémy Coquoz
Agrès Garçons 1	<i>Vendredi</i>	<i>18h00 – 20h00</i>	Jérémy Coquoz
Agrès Garçons 2	<i>Vendredi</i>	<i>18h00 – 20h00</i>	Elias Thürler
Agrès Mixte 1 Agrès Mixte 2	<i>Lundi</i>	<i>20h00 – 22h00</i>	Jérémy Coquoz Nicolas Guillaume
Groupe Mixte -12ans	<i>Mardi</i>	<i>17h15 – 18h45</i>	Margaux Gillon
Groupe Mixte -16ans	<i>Mardi</i>	<i>18h00 – 20h00</i>	Léonie Bourdilloud
Actifs	<i>Mardi et Jeudi</i>	<i>20h00 – 22h00</i>	Elias Thürler
Gym pour tous	<i>Jeudi</i>	<i>20h00 – 22h00</i>	Danielle Giroud
Séniors & Séniors	<i>Mercredi</i>	<i>19h15 – 20h30</i>	Noëlle Bender
Nordic Walking Mardi	<i>Mardi</i>	<i>18h30 – 20h30</i>	Irène Richoz
Nordic Walking Mercredi	<i>Mercredi</i>	<i>08h30 – 10h30</i>	Monique Richoz
Volley F3	<i>Lundi et Mercredi</i>	<i>20h15 – 22h00</i>	Pascal Aubert
Volley Homme	<i>Mercredi</i>	<i>20h15 – 22h15</i>	Cédric Lässer
Volley Mixte 1 et 2	<i>Jeudi</i>	<i>20h15 – 22h00</i>	Leonard Monelletta
Volley Mixte 3	<i>Mardi</i>	<i>20h15 – 22h00</i>	Xavier Angeloz
Ent. Volley Technique	<i>Mercredi</i>	<i>18h00 – 20h15</i>	Leonard Monelletta

Manifestations de Gym Ursy :

DATE	MANIFESTATION	LIEU
<i>25 octobre 2026</i>	Loto Gym Ursy	Ursy
<i>22 - 23 janvier 2027</i>	Soirée de Gym d'Ursy	Ursy
<i>21 mars 2027</i>	Loto Gym Ursy	Ursy
<i>17 avril 2027</i>	12h du Volley	Ursy
<i>31 juillet 2027</i>	Fête nationale	Ursy

Liste complète des manifestations sur

www.gymursy.ch