

# Agenda Sport-Santé AST



Plus qu'un fitness...

Depuis l'automne 2020, le centre de fitness AST est labellisé **Fitness Guide**. Vous pouvez donc bénéficier de contributions « Prévention-Santé » par vos assureurs maladie.



📍 Route de Corberaye 6c, 1934 Le Châble 🌐 [www.ast-sa.ch](http://www.ast-sa.ch)

☎ +41 27 776 15 94 ✉ [info@ast-sa.ch](mailto:info@ast-sa.ch)

## FITNESS | GYM



L'activité physique est un ingrédient capital pour une bonne santé du corps et de l'esprit. Avec notre salle de fitness, nous vous offrons l'occasion de vous dépenser et vous sentir mieux en fonction de vos capacités et en toute sécurité 7/7 de 6h à 21h\*.

Grâce au système d'entraînement MyWellness Cloud, nous vous assurons une parfaite ergonomie dans l'exécution de vos exercices et des séances d'entraînement planifiées en fonction de vos objectifs. Tous ces services sans feuille de papier encombrante, mais simplement avec une clé TGS et une connexion internet que nous vous fournirons!



\* POUR LES MEMBRES UNIQUEMENT



## COURS COLLECTIFS

Seul face à l'effort vous n'y arrivez pas? Pourquoi ne pas profiter de la motivation de faire du sport en groupe?

Afin d'étoffer son offre d'activités sportives et vous permettre de vous dépenser en groupe, Alp'Sports Thérapies propose un programme de cours collectifs pour vous divertir sous différentes formes d'activités: Cardio, Force, Forme & Posture, Santé & Prévention.



Le descriptif de nos cours ainsi que notre planning hebdomadaire, qui varie en fonction des saisons, sont disponibles à la fin de ce dépliant.

## COACHING & PRÉPARATION PHYSIQUE



Le service de coaching et de préparation physique d'AST est idéal pour intensifier vos entraînements et les rendre spécifiques à vos objectifs personnels que ce soit en salle ou à l'extérieur.

### Pavel Butti

*Fitness Training Instructor*

*Personal Trainer  
Professeur de ski  
avec brevet fédéral*

☎ 079 651 42 56



### Claudine Ansermet

*Fitness Training Instructor  
Spécialiste en Méthodes Pilates*

☎ 077 442 65 06



### Frédéric Luisier

*Physiothérapeute BSc  
& MSc en Sciences du Sport*

☎ 079 681 60 23



COACHINGS SUR RDV	Membres	Non-membres
Coaching individuel 30 minutes	<b>48 CHF</b>	<b>60 CHF</b>
Coaching individuel 60 minutes	<b>68 CHF</b>	<b>85 CHF</b>
Coaching duo 30 minutes	<b>76 CHF</b>	<b>95 CHF</b>
Coaching duo 60 minutes	<b>112 CHF</b>	<b>140 CHF</b>
Test effort – Palier lactates		<b>220 CHF</b>
Bilan de qualités physiques générales		<b>150 à 300 CHF</b>
Planification d'entraînement à distance		<b>100 à 150 CHF/MOIS</b>

*Les prestations de préparation physiques spécifiques (évaluations, planification, entraînements privés et à distance) n'entrent pas dans cette grille tarifaire et font l'objet d'une offre séparée.*



## Arnaud Rapillard

MSc en Sciences du Sport  
Collaborateur scientifique CRR-SUVA Sion

## Entraînement intermittent (Interval Training)

Bases scientifiques  
& conseils pratiques

L'entraînement intermittent est devenu incontournable pour tout sportif d'endurance désireux progresser dans son sport. Mais quels sont réellement les effets physiologiques recherchés? Comment mettre en pratique ces entraînements pour optimiser leurs effets?

Arnaud Rapillard, cycliste et préparateur physique expérimenté, sera présent chez AST pour une conférence destinée à vous apporter ces éléments de réponse.

Mardi 18 janvier 2022 à 19 h

### TARIFS

GRATUIT

## Entraînement 2.0

Optimisez l'utilisation  
de vos supports d'entraînement

La révolution numérique est en marche et le milieu du sport et de l'entraînement n'est pas épargné. Face à cette offre en supports d'entraînement digitaux de plus en plus étoffée, comment choisir les bons outils et comment bien les utiliser? Cette conférence abordera cet univers connecté à travers les principaux sports d'endurance de la région, à savoir le cyclisme, le ski-alpinisme et le trail.

Mardi 12 avril 2022 à 19 h

### TARIFS

GRATUIT



## Pavel Butti

Fitness Training Instructor  
Personal Trainer  
Professeur de ski avec brevet fédéral

## Préparation sports d'hiver

Ski alpin & ski alpinisme

Soyez fins prêts pour un hiver au top! Travail de renforcement global, d'équilibre, de coordination et d'agilité adapté à tous niveaux!

2021: Vendredis 5.11, 12.11, 19.11, 26.11  
de 19 h à 20 h 30

### TARIFS

Membres 95 CHF / LES 4 COURS

Non-membres 140 CHF / LES 4 COURS

3 PERSONNES MINIMUM

## Outdoor Training new

Venez découvrir des moyens de faire du sport en extérieur avec tout ce que la nature et nos infrastructures publiques peuvent nous offrir!

100% COVID compatible!

2021: Mercredis 8.9, 15.9, 22.9, 29.9, 6.10  
de 19 h 30 à 20 h 30

### TARIFS

Membres 20 CHF / LA SÉANCE

Non-membres 30 CHF / LA SÉANCE

3 PERSONNES MINIMUM





### Claudine Ansermet

*Fitness Training Instructor  
Spécialiste en Méthodes Pilates*

## Nordic Walking

En extérieur, marche rapide avec des bâtons spécifiques qui permet un entraînement complet: amélioration de l'endurance, de la coordination, de la mobilité ainsi que de la force du haut et du bas du corps.



**2021: Mercredis 1.9, 8.9, 15.9, 22.9**  
de 19 h 30 à 20 h 30 (départ d'AST)  
**2022: Mercredis 6.4, 13.4, 27.4, 4.5**  
de 8 h 30 à 9 h 30 (départ d'AST)

TARIFS	
Membres	20 CHF / LA SÉANCE
Non-membres	30 CHF / LA SÉANCE

3 PERSONNES MINIMUM



### Frédéric Luisier & Jules-Henri Gabioud

## Préparer une saison de trail

*Principes d'entraînement, conseils pratique & routines d'exercices*

Au cours de ces 2 ateliers, apprenez-en plus sur les principes d'entraînement spécifiques au Trail, sur des routines d'exercices utiles et facilement réalisables à domicile tout en profitant de l'énorme expérience de Jules-Henri Gabioud dans ce domaine!

**2022: Mardis 10.5, 17.5 à 18 h**

TARIFS	
Membres	60 CHF / LES 2 COURS
Non-membres	90 CHF / LES 2 COURS

3 PERSONNES MINIMUM

6

Renseignements et INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES à l'adresse [✉ info@ast-sa.ch](mailto:info@ast-sa.ch)



### Claudine Ansermet

*Fitness Training Instructor  
Spécialiste en Méthodes Pilates*

## Les bases du Pilates

*Gainage, muscles profonds, posture*

Prenez soin de votre dos et de votre posture par le mouvement et développez votre musculature profonde en toute sécurité grâce à la méthode Pilates. Cette méthode est accessible à tous: homme, femme, sportif, personne sédentaire, senior, personne blessée, etc.

**2021: Module 1: Jeudis 9.9, 16.9, 23.9, 30.9**  
**Module 2: Jeudis 21.10, 28.10, 4.11 & mardi 9.11**  
de 19 h 30 à 20 h 30

TARIFS	
Membres	70 CHF / LE MODULE DE 4 COURS
Non-membres	100 CHF / LE MODULE DE 4 COURS

3 PERSONNES MINIMUM

## TRX et renforcement musculaire

A l'aide du TRX ou sangles de suspension, développez votre musculature (abdominaux, dos, haut et bas du corps) de façon très intense.

## Automassage et accessoires

A l'aide de petit matériel (rouleau, balle, boule à picots) apprenez à vous auto-masser pour libérer les tensions, les trigger point ou nœuds douloureux présents dans les muscles ou les fascias.

**2021: Mercredi 29.9 de 19 h 30 à 21 h 30**  
**2022: Mercredi 13.4 de 19 h 30 à 21 h 30**

TARIFS	
Membres	35 CHF / LA SÉANCE
Non-membres	50 CHF / LA SÉANCE

3 PERSONNES MINIMUM

**2021: Mercredis 20.10, 27.10, 3.11, 10.11**  
de 17 h à 18 h  
**2022: Mercredis 2.3, 9.3, 16.3, 23.3**  
de 8 h 30 à 9 h 30  
**Mercredis 2.3, 9.3, 16.3, 23.3 de 17 h à 18 h**

TARIFS	
Membres	70 CHF / LES 4 COURS
Non-membres	100 CHF / LES 4 COURS

3 PERSONNES MINIMUM

7

Renseignements et INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES à l'adresse [✉ info@ast-sa.ch](mailto:info@ast-sa.ch)



### Clara Credoz

Physiothérapeute & Prof de Yoga

## PhysioYoga

**new**

Pour vos troubles articulaires

Débutant ou initié au yoga, venez découvrir et approfondir votre relation avec votre corps. Les problèmes de dos sont souvent d'origine multi-dimensionnel: après de brefs rappels anatomiques et physiologiques, nous explorerons les différentes postures de yoga pour un mieux-être



au quotidien afin d'assurer la souplesse de votre colonne vertébrale et la mobilité de vos hanches.

Pour autant, être souple et mobile est nécessaire mais ne suffit pas! Vous prendrez conscience que vos abdominaux profonds jouent un rôle majeur: êtes-vous prêt à réveiller votre muscle transverse?

Vous découvrirez aussi par la pratique de pranayamas (Techniques de respiration) et la mobilisation de votre diaphragme que la res-

piration complète est la clef d'une bonne circulation et de votre équilibre nerveux.

Que ce soit en prévention ou dans un objectif thérapeutique, vous acquerez les connaissances nécessaires pour prendre soin de vous. Nous aborderons aussi les ajustements des postures selon certaines pathologies. Alors prêt? Respirer et laisser vous guider en toute sécurité!

**2021: Mercredis 15.9, 22.9, 29.9, 6.10, 13.10, 20.10 de 9 h à 10 h**  
**2022: Mercredis 19.1, 26.1, 2.2, 9.9, 16.2, 23.2 de 9 h à 10 h**

#### TARIFS:

Membres	105 CHF / LES 6 COURS
Non-membres	150 CHF / LES 6 COURS

MAX 8 PARTICIPANTS, MINIMUM 3 PARTICIPANTS



### Justine Gaillard

BSc en Physiothérapie

## Fit Ados

Se défouler dès le plus jeune âge!

Tu as envie de bouger? De t'amuser en groupe et de faire du bien à ton esprit et à ton corps? De découvrir le monde du fitness? Alors peut-être que ce cours spécial pour adolescents de 12 à 16 ans saura répondre à tes attentes les mercredis après-midi de 16h à 17h!

**Module 1 / 2021: 8.9, 15.9, 22.9, 29.9, 6.10**  
**Module 2 / 2021: 3.11, 10.11, 17.11, 24.11, 1.12**  
**Module 3 / 2022: 12.1, 19.1, 26.1, 2.2, 9.2**  
**Module 4 / 2022: 9.3, 16.3, 30.3, 6.4, 13.4**

#### TARIFS

Module de 5 cours	80 CHF
-------------------	--------

CHÈQUE DE «SOUTIEN À LA JEUNESSE» ACCEPTÉ



## Gym douce

Bouger en santé et à tout âge!

Donné par une physio, ce cours s'adresse à toutes les personnes souhaitant faire de la gymnastique dans un but de prévention ou dans un but curatif suite à des troubles de l'appareil locomoteur. Idéal en cas de problèmes de dos, de maladies rhumatismales ou de déconditionnement global. Il est également parfaitement adapté aux seniors. Des exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement et de mobilité satisferont vos besoins de gymnastique douce et adaptée.

**Tous les jeudis du 11.11.2021 au 7.4.2022 (exceptés 23.12 & 30.12.2021) à 10 h**

#### TARIFS

Pour 20 cours ou 14 séances MTT prescrites par votre médecin	320 CHF
--	---------





## Pavel Butti

Professeur de ski depuis 20 ans  
5 ans de collaboration avec Arnaud Gasser

### Bases de l'entraînement d'hypertrophie

Venez vous informer sur les changements physiologiques liés à l'hypertrophie, les méthodes existantes pour développer votre masse musculaire et les prérequis nécessaires à ce type d'entraînement pour une réalisation sécuritaire.

**2021: Mercredi 13.10 à 18 h 30**  
**2022: Mercredi 12.01 à 18 h 30**

#### TARIFS

Membres	20 CHF
Non-membres	30 CHF



### Stretching pour « LES NULS »

Tout ce que vous avez toujours rêver de savoir sur le stretching!

**2021: Mercredi 27.10 de 19 h 30 à 20 h 30**  
**2022: Jeudi 7.4 de 19 h 30 à 20 h 30**

#### TARIFS

Membres	20 CHF / LA SÉANCE
Non-membres	30 CHF / LA SÉANCE

3 PERSONNES MINIMUM



## François Roux

Institut Neuro-Performance Suisse  
(INP Suisse)



### Posturologie

La posturologie est une science neurosensorielle qui étudie les défauts de posture et leurs sources. Afin que le corps puisse se tenir en équilibre et lutter contre la gravité, nos pieds, notre mâchoire et nos yeux travaillent de pairs pour gérer notre stabilité de manière autonome (réflexe). Toutes incohérences entre ces précieux outils engendrent des asynchronies toniques et poussent le corps à trouver des stratégies compensatoires très gourmandes en énergie, dont peuvent résulter des pathologies diverses telles que syndrome de l'essuie-glace, hallux valgus, épine calcanéenne, tendon d'Achille, etc. Lors de cette information vous verrez comment déterminer d'éventuels troubles de posture par des tests simples et quelles peuvent être les solutions de traitement.

### Neurothérapie

La neurothérapie (neuroscience appliquée ou médecine intégrative) s'appuie sur un grand éventail de pratiques thérapeutique (posturologie, kinésiologie, fasciathérapie, chromothérapie, nutrition, réflexes archaïques, système lymphatique, etc.). Nous pourrions comparer la technique à du débogage informatique. En effet, nos sens informent continuellement notre cerveau de notre environnement, celui-ci décode les informations et les traduit en mouvements fonctionnels. Si des défauts sensoriels perturbent la qualité des informations reçues, le cerveau est dans l'incapacité d'activer correctement certaines chaînes toniques. En s'appuyant sur le testing musculaire, le but du neurothérapeute est de parcourir les systèmes et sous-systèmes du corps afin de normaliser l'information nerveuse en équilibrant les sphères émotionnelles, cognitives et motrices. Lors de cette information vous apprendrez les bases de fonctionnement du système nerveux central autonome, les bases du testing musculaire ainsi que les incidences des perturbations électromagnétiques sur le fonctionnement du système tonique



### Céline Lovey

Diététicienne ASDD & Praticienne PNL  
certifiée NLPNL

## Programme de gestion du stress

basé sur la méditation  
en pleine conscience

Ce programme vous invite à un voyage de développement personnel, de découverte de soi et d'apprentissages. Il a été développé par le professeur Jon Kabat-Zinn de la faculté de Médecine du Massachusetts. Il permet la prise de conscience de vos fonctionnements et de vos réactions non souhaitées ainsi que la mise en place de comportements efficaces et bienveillants en situation stressante.

En pratiquant les techniques de pleine conscience, vous apprendrez non seulement à réduire la douleur physique ou émotionnelle, l'anxiété et les sentiments de panique, mais aussi à améliorer la qualité de votre vie, de vos relations et votre bien-être.

**2021: Jeudis 4.11, 11.11, 18.11, 25.11, 2.12, 16.12, 23.12**  
**2022: Jeudi 6.1 de 19h à 21h**

#### TARIFS

Membres	315 CHF / LES 8 SÉANCES
Non-membres	450 CHF / LES 8 SÉANCES

DOCUMENTS ET ENREGISTREMENTS DES MÉDITATIONS. COMPRIS  
MAX 8 PARTICIPANTS



12

Renseignements et INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES  
auprès de Céline Lovey ☎ 079 108 66 06 ✉ info@essentiavalais.ch



### Céline Rossier

Ostéopathe D.O., Formée à la Méthode  
de Gasquet et praticienne N'féraïdo

## Atelier prépartum

Accompagnement thérapeutique de la femme  
enceinte dès le 4<sup>e</sup> mois de grossesse.

Se détendre, s'étirer, être à l'écoute de ses sensations et de ses besoins corporels, apprendre à respirer, atténuer les inconforts inhérents à la grossesse, conscientiser son périnée, acquérir les bons réflexes pour les premières semaines à la maison, tels sont les objectifs de cet atelier prénatal. Les positions physiologiques de l'accouchement seront également abordées en vue d'une aventure douce et sereine pour maman, bébé et le périnée. Les séances de travail corporel regroupent des postures issues de la méthode APOR de Gasquet et de la méthode hypopressive de Caufriez, 100% adaptées à cette période particulière de la vie.



**2021: Mardis 26.10, 2.11, 9.11, 16.11, 23.11**  
de 17 h 30 à 18 h 30  
**2022: Mardis 8.3, 15.3, 22.3, 29.3, 5.4**  
de 17 h 30 à 18 h 30

Un atelier privé est envisageable dans le cas où ces dates ne correspondent pas à votre période prénatale.

## Atelier postpartum

Se recentrer et retrouver peu à peu la maîtrise  
de son corps dès le retour à la maison.

Renouez avec votre corps et retrouvez en douceur les sensations de vos muscles abdominaux et pelviens. Développez les bons réflexes pour protéger votre périnée et ne pas distendre vos abdominaux. Apprenez à fermer votre bassin, à renforcer votre périnée, à tonifier votre ceinture abdominale et éviter les diastasis. Tout au long des séances, des conseils pédiatriques (prévention plagio-céphalie, motricité, etc.) vous seront également apportés.

**2 cours de 1h inclus avec le cours prépartum (dates à fixer selon le terme)**

Un atelier privé est envisageable dans le cas où vous n'avez pas suivi le cours prénatal.

#### TARIFS POUR 5 COURS PRÉPARTUM ET 2 COURS POSTPARTUM

Non-membres	230 CHF
Membres	160 CHF

MINIMUM 3 PERSONNES - MAXIMUM 8 PERSONNES

13

Renseignements et INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES  
auprès de Céline Rossier ☎ 027 776 15 94 ou ✉ osteo@ast-sa.ch



## Dr Mathieu Saubade

Spécialiste en Médecine Physique et Réadaptation  
Centre de Médecine du Sport – CHUV Lausanne

### Promotion de l'activité physique

*Comment procéder pour motiver nos proches, nos patients ?*

L'offre en matière d'activités sportives a rarement été aussi fournie. Malgré cela, une part de la population continue de se sédentariser au péril de leur santé. A l'occasion de cette conférence, le Dr Saubade abordera les bienfaits d'une activité physique adaptée

ainsi que les principes de bases à adopter pour motiver nos patients-connaissances à entreprendre des changements durables dans leur mode de vie.

**Mardi 15 février 2022 à 19 h**

#### TARIFS

**GRATUIT**



FITNESS ACCÈS LIBRE	1 mois	3 mois	6 mois	12 mois
AST Basic	<b>130 CHF</b>	<b>300 CHF</b>	<b>500 CHF</b>	<b>750 CHF</b>
AST Premium				<b>1090 CHF</b>
1 entrée :	<b>20 CHF</b>	5 entrées :	<b>95 CHF</b>	

COURS COLLECTIFS SELON PLANNING AU VERSO	Membres	Non-membres
AST Cours > 1 entrée	<b>18 CHF</b>	<b>25 CHF</b>
AST Cours > 10 entrées (VALABLE 5 MOIS)	<b>175 CHF</b>	<b>250 CHF</b>
AST Cours > 20 entrées (VALABLE 10 MOIS)	<b>315 CHF</b>	<b>450 CHF</b>

- **L'abonnement AST BASIC 1 mois comprend :** 1 instruction de base. Cet abonnement ne donne pas droit au statut de membre pour les cours collectifs, les coachings et les prestations de l'Agenda Sport-Santé.
- **Les abonnements AST BASIC 3-6-12 mois comprennent :** 1 instruction de base, 3 séances d'entraînement & 1 évaluation à 1 mois; l'accès aux cours collectifs, coaching et Agenda Sport-Santé avec le tarif « Membre ».
- **L'abonnement AST PREMIUM comprend :** 1 instruction de base, 3 séances d'entraînement, 1 évaluation chaque trimestre, l'accès illimité aux cours collectifs & 1 séance de coaching; l'accès coaching et Agenda Sport-Santé avec le tarif « Membre ».
- **Les abonnements AST COURS comprennent :** l'accès à tous les cours collectifs ainsi qu'aux prestations de l'Agenda Sport-Santé au tarif « Membre ». 1 entrée permet d'assister à 2 cours collectifs. Le tarif « Membre » s'applique aux personnes ayant souscrit un abonnement AST BASIC 3-6-12 mois.
- Les frais de dossier, la formation et les programmes d'entraînement sont inclus dans ce tarif pour tous les abonnements BASIC & PREMIUM (Excepté pour les programmes d'entraînement des abonnements d'une durée d'1 mois).
- Les clés TGS ne sont pas comprises dans le prix des abonnements.
- Juniors (< 18 ans) & Seniors (> 65 ans) : 10% de rabais sur tous les abonnements BASIC & PREMIUM.
- Famille : 10% de rabais sur un abonnement dès 2 personnes vivant à la même adresse.
- Âge minimal : 14 ans avec accord parental et sous conditions (FIT ADO dès 12 ans).
- **Pour connaître les prestations couvertes par votre assurance complémentaire, consultez le site web [www.fitness-guide.ch](http://www.fitness-guide.ch)**

COACHINGS SUR RDV	Membres	Non-membres
Coaching individuel 30 minutes	<b>48 CHF</b>	<b>60 CHF</b>
Coaching individuel 60 minutes	<b>68 CHF</b>	<b>85 CHF</b>
Coaching duo 30 minutes	<b>76 CHF</b>	<b>95 CHF</b>
Coaching duo 60 minutes	<b>112 CHF</b>	<b>140 CHF</b>
Test effort – Palier lactates		<b>220 CHF</b>
Bilan de qualités physiques générales		<b>150 à 300 CHF</b>
Planification d'entraînement à distance		<b>100 à 150 CHF/MOIS</b>

- *Les prestations de préparation physiques spécifiques (évaluations, planification, entraînements privés et à distance) n'entrent pas dans cette grille tarifaire et font l'objet d'une offre séparée.*

# RÉSUMÉ 2021



COURS, ATELIERS & CONFÉRENCES 2021	INTERVENANTS	Membres	Non-membres
<b>Nordic Walking</b> Mercredis 1.9, 8.9, 15.9, 22.9 🕒 de 19 h 30 à 20 h 30	Claudine Bolay Ansermet	20 CHF la séance	30 CHF la séance
<b>Fit'Ado - Module 1</b> Mercredis 8.9, 15.9, 22.9, 29.9, 6.10 🕒 de 16 h à 17 h	Justine Gaillard	80 CHF les 5 cours	80 CHF les 5 cours
<b>Outdoor Training</b> Mercredis 8.9, 15.9, 22.9, 29.9, 6.10 🕒 de 19 h 30 à 20 h 30	Pavel Butti	20 CHF la séance	30 CHF la séance
<b>Les Bases du Pilates - Module 1</b> Jeudis 9.9, 16.9, 23.9, 30.9 🕒 de 19 h 30 à 20 h 30	Claudine Bolay Ansermet	70 CHF les 4 cours	100 CHF les 4 cours
<b>PhysioYoga - Pour vos troubles articulaires</b> Mercredis 15.9, 22.9, 29.9, 6.10, 13.10, 20.10 🕒 de 9 h à 10 h	Clara Credoza	105 CHF les 6 cours	150 CHF les 6 cours
<b>Automassage &amp; Accessoires</b> Mercredi 29.9 🕒 de 19 h 30 à 21 h 30	Claudine Bolay Ansermet	35 CHF la séance	50 CHF la séance
<b>Bases de l'entraînement d'hypertrophie</b> Mercredi 13.10 🕒 à 18 h 30	Pavel Butti	20 CHF la séance	30 CHF la séance
<b>TRX et renforcement musculaire</b> Mercredis 20.10, 27.10, 3.11, 10.11 🕒 de 17 h à 18 h	Claudine Bolay Ansermet	70 CHF les 4 cours	100 CHF les 4 cours
<b>Les Bases du Pilates - Module 2</b> Jeudis 21.10, 28.10, 4.11 & mardi 9.11 🕒 de 19 h 30 à 20 h 30	Claudine Bolay Ansermet	70 CHF les 4 cours	100 CHF les 4 cours
<b>Périnatalité - Atelier Prépartum</b> Mardis 26.10, 2.11, 9.11, 16.11, 23.11 🕒 de 17 h 30 à 18 h 30	Céline Rossier	160 CHF le module	230 CHF le module
<b>Stretching pour les Nuls</b> Mercredi 27.10 🕒 de 19 h 30 à 20 h 30	Pavel Butti	20 CHF la séance	30 CHF la séance
<b>Fit'Ado - Module 2</b> Mercredis 3.11, 10.11, 17.11, 24.11, 1.12 🕒 de 16 h à 17 h	Justine Gaillard	80 CHF les 5 cours	80 CHF les 5 cours
<b>Gestion du stress, méditation en pleine conscience</b> Jeudis 4.11, 11.11, 18.11, 25.11, 2.12, 16.12, 23.12, 6.1	Céline Lovey	315 CHF les 8 cours	450 CHF les 8 cours
<b>Préparation sports d'hiver : Ski alpin &amp; Ski alpinisme</b> Vendredis 5.11, 12.11, 19.11, 26.11 🕒 de 19 h à 20 h 30	Pavel Butti	95 CHF les 4 cours	140 CHF les 4 cours

# RÉSUMÉ 2022



COURS, ATELIERS & CONFÉRENCES 2022	INTERVENANTS	Membres	Non-membres
<b>Fit'Ado - Module 3</b> Mercredis 12.1, 19.1, 26.1, 2.2, 9.2 🕒 de 16 h à 17 h	Justine Gaillard	80 CHF les 5 cours	80 CHF les 5 cours
<b>Bases de l'entraînement d'hypertrophie</b> Mercredi 12.1 🕒 à 18 h 30	Pavel Butti	20 CHF la séance	30 CHF la séance
<b>Entraînement intermittent (Intervalle Training) Bases scientifiques et conseils pratiques</b> Mardi 18 janvier 2022 🕒 à 19 h	Arnaud Rapillard	Gratuit	20 CHF
<b>PhysioYoga - Pour vos troubles articulaires</b> Mercredis 19.1, 26.1, 2.2, 9.2, 16.2, 23.2 🕒 de 9 h à 10 h	Clara Credoza	105 CHF les 6 cours	150 CHF les 6 cours
<b>Conférence : Promotion de l'activité physique : Comment procéder pour motiver nos proches, nos patients ?</b> Mardi 15.2 🕒 à 19 h	Dr Mathieu Saubade	Gratuit	Gratuit
<b>TRX et renforcement musculaire</b> Mercredis 2.3, 9.3, 16.3, 23.3 🕒 de 8 h 30 à 9 h 30 Mercredis 2.3, 9.3, 16.3, 23.3 🕒 de 17 h à 18 h	Claudine Bolay Ansermet	70 CHF les 4 cours	100 CHF les 4 cours
<b>Périnatalité - Atelier Prépartum</b> Mardis 8.3, 15.3, 22.3, 29.3, 5.4 🕒 de 17 h 30 à 18 h 30	Céline Rossier	160 CHF le module	230 CHF le module
<b>Fit'Ado - Module 4</b> Mercredis 9.3, 16.3, 30.3, 6.4, 13.4 🕒 de 16 h à 17 h	Justine Gaillard	80 CHF les 5 cours	80 CHF les 5 cours
<b>Nordic Walking</b> Mercredis 6.4, 13.4, 27.4, 4.5 🕒 de 8 h 30 à 9 h 30	Claudine Bolay Ansermet	20 CHF la séance	30 CHF la séance
<b>Stretching pour les Nuls</b> Jeudi 7.4 🕒 de 19 h 30 à 20 h 30	Pavel Butti	20 CHF la séance	30 CHF la séance
<b>L'entraînement 2.0 : Optimiser l'utilisation des supports d'entraînement en cyclisme et ski-alpinisme</b> Mardi 12 avril 2022 🕒 à 19 h	Arnaud Rapillard	Gratuit	20 CHF
<b>Automassage &amp; Accessoires</b> Mercredi 13.4 🕒 de 19 h 30 à 21 h 30	Claudine Bolay Ansermet	35 CHF la séance	50 CHF la séance
<b>Préparer sa saison de Trail : planification ; conseils techniques ; routines d'exercices</b> Mardis 10.5 & 17.5 🕒 à 18 h 30	Frédéric Luisier & Jules-Henri Gabioud	60 CHF les 2 ateliers	90 CHF les 2 ateliers



## LesMills Tone™

*L'énergie est contagieuse*

Avec LesMills Tone™, offre à ton corps un entraînement complet en 45 minutes. Son savant mélange intense de fentes, squats, travail fonctionnel et exercices avec élastique de résistance t'aidera à brûler des calories et à faire passer ta condition physique au niveau supérieur. Si tu veux être en meilleure santé, en meilleure forme, plus rapide et plus fort, alors LesMills Tone™ peut faire de ton objectif une réalité.



## LesMills Bodypump™

*Rien ne peut t'arrêter*

Avec LesMills Bodypump™, laisse-toi guider et motiver par ton coach lors de l'exécution d'exercices et techniques dont l'efficacité est prouvée scientifiquement. En faisant un grand nombre de répétitions avec des poids légers à moyens tu aideras ton corps à se tonifier et tu augmenteras la masse musculaire de tes membres inférieurs et supérieurs. A la fin du cours, tu auras le sentiment d'avoir été mis au défi, prêt à revenir pour une dose supplémentaire.



## Indoor Cycling

*Intègre le peloton et rejoins la course*

L'Indoor Cycling s'adapte aussi bien aux cyclistes confirmés qu'aux amateurs désireux de travailler leur endurance en groupe sur de la musique rythmée et stimulante. En variant ascensions, contre-la-montre et travail par intervalles, tu vas assurément transpirer.

## Pilates

*Le droit de rester en forme*

Ecoute les conseils de ton prof, perçois mieux ton corps dans l'espace et renforce tes muscles stabilisateurs par des exercices variés alliant force, étirement et équilibre. Le Pilates est une méthode qui vise à harmoniser et rééquilibrer la musculature du corps en se concentrant sur les muscles profonds de l'abdomen et du dos, essentiels pour garantir un bon contrôle postural de la colonne vertébrale.



## Yoga

*L'union entre le corps et l'esprit*



Tu cherches à retrouver un équilibre général entre le corps et l'esprit? Cette forme de Yoga Hatha avec des enchaînements fluides de postures mettant l'accent sur la biomécanique du corps est pour toi. Les postures se font en séries rythmées par le souffle et induisent un état méditatif tout en relâchant les tensions et en renforçant les faiblesses.

## Fit Move

*Le mix de sport pour un max de plaisir*

Le Fit Move est un condensé de cours collectifs et te permet de découvrir toutes les facettes du sport en salle réunies, en une seule session: renforcement, cardio, posture, stretching, interval training... entraîne-toi de façon complète et originale pour un max de plaisir.



# PLANNING DES COURS COLLECTIFS 2021-2022



## AUTOMNE 2021 | Valable dès le 13 septembre (sous réserve de modifications)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
9h00	Yoga			8 h 30 / Fit Move
16h00			Fit Ados Modules sur inscription	
18h30	Indoor Cycling	Pilates	Bodypump LES MILLS	
19h30	Bodypump LES MILLS	Tone LES MILLS	Yoga	

## HIVER 2021-2022 | Valable dès le 8 novembre (sous réserve de modifications)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
8h30				Fit Move
9h00	Yoga	9 h 30 / Indoor Cycling		10 h / Gym douce
16h00			Fit Ados Modules sur inscription	
18h30	Indoor Cycling	Pilates	Bodypump LES MILLS	Indoor Cycling
19h30	Bodypump LES MILLS	Tone LES MILLS	Indoor Cycling	Yoga
				Pilates

## PRINTEMPS 2022 | Valable dès le 11 avril (sous réserve de modifications)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
9h00	Yoga			8 h 30 / Fit Move
18h30	Indoor Cycling	Pilates	Bodypump LES MILLS	
19h30	Bodypump LES MILLS	Tone LES MILLS		Pilates

## ÉTÉ 2022 | Valable dès le 20 juin (sous réserve de modifications)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
18h30		Pilates		
19h30	Bodypump LES MILLS	Tone LES MILLS		

**Cardio** **Travail mixte** **Force** **Forme et Posture** **Santé et Prévention**