

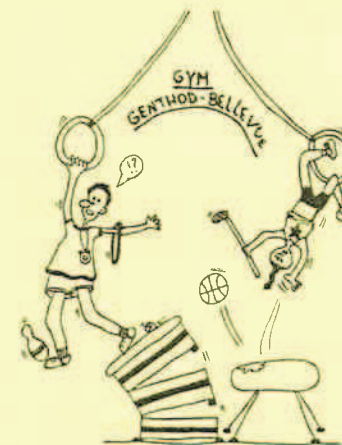
Le parkour est un sport urbain qui consiste à aller d'un point "A" à un point "B" le plus rapidement possible en franchissant les obstacles présents sur le trajet. L'entraînement en salle permet de travailler les techniques requises (saut de chat, passément, saut de précision...) avant de les pratiquer en extérieur. Le parkour aide à connaître ses limites afin de pouvoir les dépasser, ainsi qu'à développer ses capacités physiques.



Nous recherchons des moniteurs/-trices ou aide-moniteurs/-trices (contre rémunération) pour les cours avec enfants de 1P à 8P.

Si vous souhaitez nous apporter votre aide de manière régulière (cours) ou ponctuelle (manifestations), adressez-vous directement à la monitrice concernée ou à la présidente de la FSG, Anne-Claude Semon ([anneclaudesemon@bluewin.ch](mailto:anneclaudesemon@bluewin.ch)).

## FSG Genthod-Bellevue



### Aux habitants de Genthod et Bellevue

#### Programme des activités - saison 2015-2016

##### Inscriptions :

Jeudi 27 août 2015  
de 18h à 19h

Salle de gymnastique de Genthod

##### Début des cours :

semaine du 14 septembre 2015

## Programme des cours

### Salle de gymnastique de Genthod

#### Enfants

CHF 150.-

**Mardi 16h30-18h00** horaire à confirmer selon inscriptions

**Gym Kids (3P-5P) / Jeunesses (6P-8P)**

Responsable : Frédérique Guex 078 794 94 85  
frederique.guex@gmail.com

**Jeudi 17h00-18h00**

**Gym Infantines (1P-2P)**

Responsable : Anne-Claude Semon 022 774 01 78  
079 393 16 66  
anneclaudesemon@bluewin.ch

#### Ados

CHF 150.-

**Samedi 10h00-12h00**

**Parkour 12-16 ans**

Responsable : Stéphanie Frangidis 076 616 84 75  
steph1294@hotmail.com

#### Adultes

CHF 170.-

**Mardi 20h00-22h00**

**Volley Relax Féminin dès 16 ans**

Responsable : Laurence Grandjean 079 794 66 60  
lgeg@bluewin.ch

Inscriptions directement auprès de la responsable du groupe de Volley, lors du 1<sup>er</sup> cours.

Rabais famille : dès le 2<sup>e</sup> enfant, réduction de CHF 50.-

## Présentation des groupes Enfants et Ados



### La Gym Infantines

Pour les enfants qui souhaitent découvrir la gymnastique en s'amusant, qui ont envie de courir, sautiller, rouler, grimper, ramper, se balancer, marcher en équilibre, et jouer avec d'autres enfants de leur âge.

Des agrès, de l'athlétisme, de la danse, des sports de balles et d'extérieur et bien d'autres activités sportives et ludiques à découvrir dans le groupe **Gym Kids /**

**Jeunesses !**

En salle ou dehors.

