

PRIMAIRE

Le **sport scolaire facultatif** t'offre la possibilité de découvrir différentes activités sportives sans engagement à long terme. Les cours proposés ont lieu une fois par semaine. Tu t'engages à suivre le cours choisi durant tout le trimestre (1 trimestre=10 cours).

La finance d'inscription sera facturée par l'administration communale. Elle est de CHF 40.- pour les 10 cours.

En cas de forte participation, certains cours pourront être dédoublés et les horaires modifiés! En cas de participation insuffisante, les cours seront annulés.

Afin de faciliter l'organisation, nous vous prions de consulter les informations sur les groupes, les horaires et le matériel nécessaire dès le 10 décembre 2018 sur : www.nendaz.org/programme.

ADULTE

Êtes-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.

Tous les lundis, les **Trotteurs de la Printze** organisent dans le cadre de Pro Senectute des sorties à raquettes pour les personnes de 60 ans et plus. Le programme est disponible sur le site Internet de la commune (<http://www.nendaz.org/commune/aines.html>). Renseignements : Simon Fournier, tél. 079 340 76 82.

PROGRAMME



NENDAZSPORT
AGITATEUR SPORTIF

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner dûment complété à votre maître pour le **lundi 3 décembre 2018**
Pour tout renseignement : Anita Stadelmann, anstadel@gmail.com, 079 324 72 53

Nom / Prénom	N° portable
Adresse	
Mail	Date de naissance
Centre scolaire	Classe
<input type="checkbox"/> Je m'inscris au cours de _____ du 2 ^e trimestre	
Mon niveau en patin : <input type="checkbox"/> Débutant <input type="checkbox"/> Avancé	
Prénom/nom d'un parent	
Remarques	
Signature de l'élève	Signature des parents

JOUR	LIEU	HORAIRE	ACTIVITÉS	RESPONSABLE DU COURS
Mercredi	Aproz, salle de gym	17h45-18h45	ZUMBA FITNESS	Nathalie Charbonnet 078 617 98 68 - nath@sailon.ch
	Haute-Nendaz, patinoire	18h00-19h00	CURLING² Niveau débutants	Thomas Claessens 079 748 94 16 - tomleskieur@gmail.com
	Haute-Nendaz, centre sportif	18h45-19h45	VINYASA YOGA Yoga dynamique, power yoga, fitness	Françoise Charbonnet 079 278 04 68 fcharbonnet@netplus.ch
	Haute-Nendaz, patinoire	19h00-20h00	CURLING³ Niveau moyens/avancés	Thomas Claessens 079 748 94 16 - tomleskieur@gmail.com
Jeudi	Haute-Nendaz, centre sportif	20h00-21h00	HATHA YOGA Relaxation	Françoise Charbonnet 079 278 04 68 - fcharbonnet@netplus.ch
	Haute-Nendaz, Fitness Nend' Spirit, Route de la Télécabine 7	10h00-11h00	CHI BALL Gym douce	Audrey Chollet 079 404 79 90 info@nendspirit.ch
	Aproz, salle de gym	16h30-17h30	GYMNASTIQUE DES AÎNÉS	Yvonne Fournier 079 321 57 15 - fournieryvonne@netplus.ch
	Haute-Nendaz, centre sportif	19h00-20h00	DANSE CONTEMPORAINE	Sarah Guillermin 076 400 96 94 - sarahguillermin.ch@gmail.com
Vendredi	Haute-Nendaz, centre sportif	20h00-21h00	DANSE HAPPY FLOW Danse bien-être, avec méditation	Petra Ferrari 079 309 22 12 - petra.ferrari@ymail.com
	Aproz, salle de gym	20h15-21h45	BASKET DÉTENTE	Claudia Mouter 078 698 76 88 - claudia.mouter@ingeo.ch
	Fey, salle de gym	09h00-10h00	GYMNASTIQUE DES AÎNÉS	Agnès Monnet 079 314 90 26 - monnetphilippe@bluewin.ch
	Aproz, salle de gym	19h15-20h15	YOGA RELAXATION	Françoise Charbonnet 079 278 04 68 - fcharbonnet@netplus.ch
Dimanche	Basse-Nendaz, salle de gym du CO	19h00-20h00	FOOTBALL EN SALLE⁴	Pierre Delire 076 337 67 24 - pierre.delire@hotmail.com

¹ S'inscrire avant chaque cours auprès de la monitrice; possibilité d'intégrer le cours à tout moment durant le trimestre.
^{2,3} Fin des cours le 27 février 2019.
⁴ Début des cours le dimanche 13 janvier 2019.

LÂCHE TES PANTOUFLES ET BOUGE AVEC NOUS,
TU VERRAS, C'EST SYMPA !



2^e TRIMESTRE
CO | ADULTES | PRIMAIRES



CO

SPORT SCOLAIRE
FACULTATIF2^e TRIMESTRE 2018/2019
DU 10 DÉCEMBRE 2018 AU 15 MARS 2019

Le **sport scolaire facultatif** t'offre la possibilité de découvrir différentes activités sportives sans engagement à long terme. Les cours proposés ont lieu une fois par semaine. Tu t'engages à suivre le cours choisi durant tout le trimestre (1 trimestre = 10 cours).

La finance d'inscription sera facturée par l'administration communale. Elle est de CHF 40.– pour les 10 cours.

ACTIVITÉ	CLASSE	JOUR	DATE	HORAIRE	LIEU
ATHLÉTISME	1-2-3 CO	jeudi	13.12	17h30-18h30	Haute-Nendaz, salle polyvalente
BADMINTON	1-2-3 CO	lundi	10.12	17h30-18h30	Basse-Nendaz, La Biolette
CURLING	1-2-3 CO	mercredi	12.12	17h00-18h00	Haute-Nendaz, patinoire
DANSE FOLKLORIQUE	dès 10 ans	vendredi	11.01.19	18h30-19h30	Beuson, salle des sociétés
DANSE HAPPÏ Danse bien-être, divers rythmes	1-2-3 CO	jeudi	13.12	18h00-19h00	Haute-Nendaz, centre sportif

BULLETIN D'INSCRIPTION

À retourner dûment complété à l'entrée du bâtiment du CO, pour le **lundi 3 décembre 2018**.
Pour tout renseignement : Anita Stadelmann, anstadel@gmail.com, 079 324 72 53

Nom / Prénom	N° portable
Adresse	Classe
Mail	Date de naissance
<input type="checkbox"/> Je m'inscris au cours de _____ du 2 ^e trimestre	
Remarques	
Signature de l'élève	Signature des parents

En cas de forte participation, certains cours pourront être dédoublés et les horaires modifiés! En cas de participation insuffisante, les cours seront annulés. Afin de faciliter l'organisation, nous vous prions de consulter les informations sur les groupes, les horaires et le matériel nécessaire dès le 10 décembre 2018 sur www.nendaz.org/programme.

ADULTES

ACTIVITÉS SPORTIVES POUR ADULTES
ET JEUNES DÈS 15 ANS2^e TRIMESTRE 2018/2019
PÉRIODE DU LUNDI 10 DÉCEMBRE 2018 AU VENDREDI 15 MARS 2019

Voici le programme des activités Nendaz Sport pour le deuxième trimestre de la saison 2018/2019. Nous l'avons voulu aussi dense et varié que possible. Comme de coutume, vous y trouverez un panel d'activités propices à la découverte, au plaisir et à l'évasion, qui sont autant d'occasions de rencontres et de partage. Nous espérons qu'il saura susciter votre intérêt et titiller votre curiosité.

En tous les cas, les monitrices et moniteurs de Nendaz Sport se réjouissent d'ores et déjà de partager de beaux moments avec vous. Pour en savoir plus sur Nendaz Sport ou sur les conditions de participation aux cours, une seule adresse : www.nendaz.org/nendazsport

Thomas Claessens, responsable des cours adultes Nendaz Sport, tomleskieur@gmail.com

JOUR	LIEU	HORAIRE	ACTIVITÉS	RESPONSABLE DU COURS
Lundi	Haute-Nendaz, centre sportif	09h00-10h00	PILATES Renforcement de la musculation profonde par la respiration	Gregoria Rey 076 390 16 59 gogoya59@gmail.com
	Haute-Nendaz, centre sportif	10h15-11h15	PILATES Cours d'initiation Renforcement de la musculation profonde par la respiration	Gregoria Rey 076 390 16 59 gogoya59@gmail.com
	Haute-Nendaz, centre sportif	19h00-20h00	BOOST Danses dynamiques	Roxane Devènes 079 535 36 59 - devenes.roxane@hotmail.com
	Basse-Nendaz, salle de gym du CO	19h15-20h15	FITNESS DAMES MIXTE Aérobic, kickbox et cuisses, abdo, fessiers	Sandra Anex 079 650 15 55 pommanex@sunrise.ch
	Haute-Nendaz, centre sportif	20h00-21h00	CHAKRAS BOOST Danses énergétiques	Roxane Devènes 079 535 36 59 - devenes.roxane@hotmail.com
Mardi	Aproz, salle de gym	20h00-21h00	BODY-SCULPT ABDOS-FESSIERS	Sophie Luyet 078 771 93 38 sophieluyet@bluewin.ch
	Basse-Nendaz, salle de gym du CO	20h15-21h15	PILATES Renforcement de la musculation profonde par la respiration	Sandra Anex 079 650 15 55 pommanex@sunrise.ch
	Haute-Nendaz, centre sportif	09h30-10h30	BODY BOOST 1 Danses toniques	Roxane Devènes 079 535 36 59 - devenes.roxane@hotmail.com
	Haute-Nendaz, salle polyvalente	09h30-10h30	GYMNASTIQUE DES AÎNÉS	Agnès Monnet 079 314 90 26 - monnetphilippe@bluewin.ch
Mercredi	Haute-Nendaz, patinoire	17h00-18h00	PATINAGE ARTISTIQUE Cours ludique; débutants également bienvenus	Monica Pannatier 079 371 77 05 moonk@bluewin.ch
	Haute-Nendaz, centre sportif	18h45-19h45	KICK-BOXING	Jean-Daniel Mariéthoz 079 459 64 69 - jean-daniel.mariethoz@admin.vs.ch
	Aproz, salle de gym	09h15-10h15	PILATES Renforcement de la musculation profonde par la respiration	Gregoria Rey 076 390 16 59 gogoya59@gmail.com
Basse-Nendaz, salle de gym du CO	14h00-15h00	GYMNASTIQUE DES AÎNÉS	Agnès Monnet 079 314 90 26 - monnetphilippe@bluewin.ch	
	Haute-Nendaz, centre sportif	17h30-18h30	HATHA YOGA Relaxation	Françoise Charbonnet 079 278 04 68 - fcharbonnet@netplus.ch

SUITE
AU
VERSO

PRIMAIRES

SPORT SCOLAIRE
FACULTATIF2^e TRIMESTRE 2018/2019
DU 10 DÉCEMBRE 2018 AU 15 MARS 2019

ACTIVITÉ	CLASSE	JOUR	DATE	HORAIRE	LIEU
ATHLÉTISME	3H-4H-5H	mardi	11.12	17h30-18h30	Haute-Nendaz, salle polyvalente
ATHLÉTISME	6H-7H-8H	jeudi	13.12	17h30-18h30	Haute-Nendaz, salle polyvalente
BADMINTON	5H-6H-7H-8H	lundi	10.12	17h30-18h30	Basse-Nendaz, La Biolette
		lundi	10.12	18h30-19h30	Basse-Nendaz, La Biolette
				Avancés, sur sélection des moniteurs	
CIRQUE Trapèze, jonglerie, équilibre, accro...	3H-4H-5H-6H	jeudi	13.12	17h00-18h00	Basse-Nendaz, salle du CO
CURLING	5H-6H-7H-8H	mercredi	12.12	17h00-18h00	Haute-Nendaz, patinoire
DANSE FOLKLORIQUE	4 à 10 ans	vendredi	11.01.19	17h30-18h15	Beuson, salle des sociétés
		vendredi	11.01.19	18h30-19h30	Beuson, salle des sociétés
DANSE HAPPÏ Danse bien-être, divers rythmes	8H	jeudi	13.12	18h00-19h00	Haute-Nendaz, centre sportif
GYM ENFANTINE	1H-2H	lundi	10.12	16h30-17h30	Aproz, salle polyvalente
GYM PARENTS-ENFANTS Pour enfants pas encore scolarisés Agés de 2 ans ou plus	1H-2H	mercredi	12.12	17h00-18h00	Basse-Nendaz, La Biolette
		jeudi	13.12	17h30-18h30	Fey, halle de gym → COMPLET
		vendredi	14.12	10h00-11h00	Fey, halle de gym → COMPLET
		vendredi	14.12	11h00-12h00	Fey, halle de gym
Sur inscription auprès de la monitrice : Carole Follonier-Glassey, tél. 079 722 26 48					
HAPPÏ 5 SENS PARENTS-ENFANTS Massages, jeux, détente corporelle - Pour enfants pas encore scolarisés, âgés de 2 à 5 ans Sur inscription auprès de la monitrice : Petra Ferrari, tél. 079 309 22 12	1H-2H	mercredi	12.12	10h00-11h00	Haute-Nendaz, centre sportif
MINI-BOOST Danses, jeux, relaxation	2H-3H-4H-5H	mardi	11.12	17h00-18h00	Haute-Nendaz, Centre sportif
PATIN SUR GLACE	1H-2H-3H-4H	jeudi	13.12	17h00-18h00	Haute-Nendaz, patinoire
POLYSPORT	3H-4H-5H	lundi	10.12	17h30-18h30	Aproz, salle polyvalente
VOLLEYBALL	4H-5H-6H-7H	vendredi	14.12	17h15-18h15	Haute-Nendaz, salle polyvalente
YOGA	4H-5H-6H	mercredi	12.12	16h15-17h15	Haute-Nendaz, centre sportif

SUITE
AU
VERSO