



# MINI-GYM

**Objectifs** Développement des fonctions motrices comme marcher, courir, sauter, grimper, lancer, apprendre à vivre en groupe.



**Age** De 4 à 6 ans

**Entraînements** Vendredi de 16h45 à 17h45

A la Salle de Gymnastique Montreux-Est

**Responsable**

Sandra Depallens  
Rue du Port 6  
1815 Clarens  
021 981 26 82

**Entraîneur**

Maria Menasche



# KID GYM

**Objectifs** Formation des gymnastes pour des compétitions individuelles vaudoises et romandes (Initiation) par le développement de la condition physique, de la tenue et de la souplesse.

**Age** De 5 à 8 ans

**Entraînements** Vendredi de 17h45 à 19h45 à la Salle de gymnastique Montreux-Est



**Responsable** Manoé Bétrix  
Rue Anciens Moulins 17  
1820 Montreux  
079 578 54 75

**Entraîneurs** Karin Vouilloz  
Olivier Beaud



# HIP HOP

**Objectifs** Regrouper la dance hip hop et la gymnastique au sol. Participation à des compétitions de groupes

**Age** De 8 à 15 ans



**Entraînements** Lundi de 18h00 à 19h00 et de 19h00 à 20h00 à la Salle de gymnastique Montreux-Est



**Responsable** Morgane Hunziker  
079 949 55 36

**Entraîneur** Alison Salchegger



# Artistique Fille

**Objectifs** Gymnastique artistique (Préparatoire, Programmes 1 à 6) selon prescriptions nationales et internationales. Concours cantonaux, romands, nationaux et internationaux.

**Age** Dès 7 ans

## Entraînements

Lundi 16h45 à 19h30

Mercredi 16h30 à 19h30

Jeudi 16h45 à 19h45

Vendredi 16h45 à 19h45

A la Salle Omnisports de  
Clarens

**Responsable** Franca Demartini  
Chemin des Vergers 3  
1804 Corsier  
021 922 34 07  
076 376 39 62

**Entraîneur** Valérie Wicht

**Maîtresse de ballet** Emilie Chevalley





FSG MONTREUX

# Artistique Garçon

**Objectifs** Gymnastique artistique (Préparatoire, Programmes 1 à 6) selon prescriptions nationales et internationales. Concours cantonaux, romands, nationaux et internationaux.

**Age** Dès 8 ans

## Entraînements

Mardi 17h30 à 20h00

Mercredi 16h30 à 19h30

Vendredi 16h45 à 19h45

A la Salle Omnisports de  
Clarens



*3ème marche du podium lors des  
Jeux Internationaux pour  
Ecoliers 2009 à Athènes*

**Responsable** Emmanuel Demartini  
Chemin des Vergers 3  
1804 Corsier  
021 922 34 07  
079 660 97 37

**Entraîneurs** Nicolas Murbach  
Romain Genoud  
Axel D'Addario





# FITNESS

**Objectifs** Gymnastique de maintien (avec petits et gros ballons), Kick-Power, STEP, renforcement musculaire (poids et élastiques) et stretching.

**Age** Dès 16 ans



## Entraînements

**Lundi** 20h00 à 21h15

**Mercredi** 20h00 à 21h15

**A la Salle Gymnastique Montreux-Est**

**Responsable** Silvia Lambercy-Marchesini  
Route de Bellevue 8  
1803 Chardonne  
078 707 04 88

**Entraîneurs** Caroline Meyer  
Angela Antenucci



FSG MONTREUX

# Actif et Active

**Objectifs** Le plaisir de pratiquer la gymnastique aux engins en groupe et de participer à quelques concours par équipe chaque année.



**Age** Dès 14 ans

**Entraînements**

**Vendredi** 20h00 à 22h00

**A la Salle Gymnastique Montreux-Est**

**Responsables**

**Laurent Demartini**

**Rue du Port 2**

**1815 Clarens**

**079 637 76 67**

**Franca Demartini**

**076 376 39 62**





# Dame et Senior

**Objectifs** Le plaisir de pratiquer la gymnastique ensemble dans la bonne humeur. Condition physique, mobilité, stretching. Participation éventuelle à des compétitions cantonales et nationales.

**Age** Pour tous les adultes



## Entraînements

Dame : jeudi 20h00 à 22h00

Senior : mardi 20h30 à 22h00

A la Salle Gymnastique Montreux-Est

## Responsables

### DAMES

Henriette Vallotton

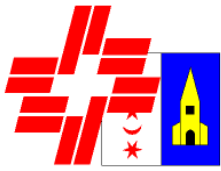
021 960 26 81

### HOMMES

Michel Dey

021 922 94 62

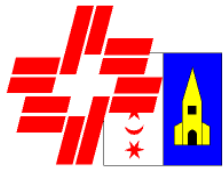




FSG MONTREUX

# La gym c'est aussi...

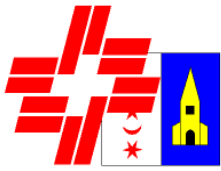




FSG MONTREUX

# La gym c'est aussi...





FSG MONTREUX

# La gym c'est aussi...





... de **belles**  
**aventures !**



[www.fsgmontreux.ch](http://www.fsgmontreux.ch)