

NOTRE VISION DU SPORT

Vivez le plaisir du bien-être par le sport!

- > respect de chaque personne quel que soit son niveau, ses capacités et son âge - de 3 à 93 ans! - faites-vous du bien!
- > chacun peut s'améliorer et atteindre son but
- > prise de conscience du bien-être que procure le mouvement pour le corps et l'esprit
- > 1 heure de mouvement pour se vider la tête et être avec son corps
- > conseils personnalisés
- > maximum 10 personnes par cours
- > ambiance chaleureuse et décontractée
- > le look est la dernière de nos préoccupations!

INFRASTRUCTURE

- > grande salle de sport
- > 2 vestiaires avec douches
- > matériel de qualité
- > **GARDERIE** 3.- par enfant, 5.- pour 2 enfants
une personne s'occupe de vos enfants durant votre cours de sport



TARIFS 2020-2021

adultes	10 cours	160.-	valable 12 semaines ouvrables
	20 cours	280.-	valable 22 semaines ouvrables
	30 cours	390.-	valable 33 semaines ouvrables
	40 cours	480.-	valable 12 mois
	cours illimités	650.-	valable 12 mois
enfants	10 cours	100.-	
	20 cours	190.-	
	annuel	260.-	
	dîner sportif	20.-	
location	heure	60.-	
	1/2 journée	120.-	
	journée	180.-	
	week-end	250.-	

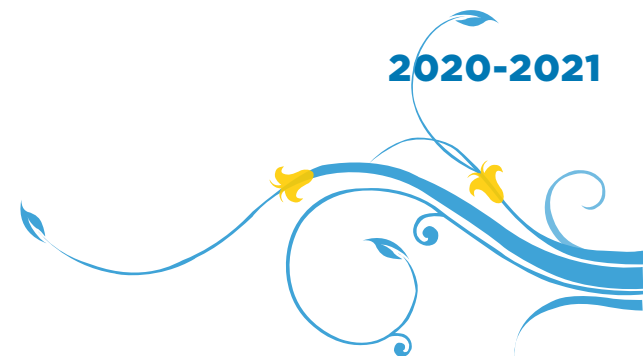


**Centre de sport Cocosane
Sandra Bonvin**
Rue du Châble-Bet 13
CH-1920 Martigny
+41 79 296 35 25
cocosane@bluewin.ch

www.cocosane.ch



2020-2021



une autre vision du sport

Mouvement et santé forment un couple gagnant!

Grâce à une activité sportive régulière,
trouvez votre équilibre physique et mental
tout en vous faisant plaisir.

**1 semaine de
cours gratuits**
pour les nouveaux adhérents

reprise des cours **25 août 2020**

■ COURS



TRAMPO FIT

- > améliore l'équilibre et la coordination
- > active la circulation lymphatique
- > stimule la digestion
- > optimise le système cardio-vasculaire

MUSIC TONIC

- > travail de toutes les parties du corps avec petit matériel sur des musiques adaptées

CONDITION PHYSIQUE

- > développe vos capacités physiques (force, mobilité, agilité, équilibre, vitesse, endurance), jeux collectifs

GYM ENFANTS

- > de 3 à 6 ans
- > fait découvrir à l'enfant la satisfaction dans l'effort, la découverte de son corps et de ses capacités, la compréhension du mouvement
- > petits jeux, mobilité, agilité, équilibre...

GYM SÉNIORS

- > destinée aux personnes qui ont envie de s'éclater à travers des exercices adaptés. esprit convivial
- > mobilité et détente garanties!

GYM DU DOS

- > soulage et renforce le dos par des exercices ciblés

GYM DOUCE GYM DES AÎNÉS

- > travaille le renforcement, la relaxation et le maintien de votre corps
- > améliore la mobilité grâce à des exercices préventifs afin d'éloigner

JEUX

- > badminton, basket, uni-hockey, foot...
- > défoule le corps et l'esprit à travers une activité ludique en respectant le niveau de chacun

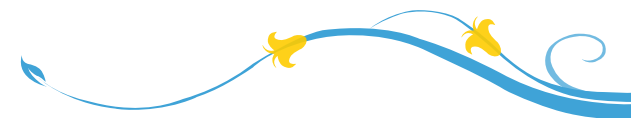
BADMINTON

- > exercices de base du badminton, tactiques de jeu, jeux avec différents partenaires



- > prise en charge d'enfants de la 3H à la 8H par des professionnels du sport et de la santé durant la pause scolaire de midi
- > offre d'une activité physique et d'un repas équilibré dans une structure adaptée

PROGRAMME 2020-2021 ■



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
7.00					
8.00					
9.00	GARDERIE MUSIC TONIC 8.40-9.40	GARDERIE TRAMPO FIT 8.40-9.40		GARDERIE MUSIC TONIC 8.40-9.40	
10.00	GYM ENFANT 3-4 ans	GARDERIE BADMINTON			
11.00					
12.00	dinersportif 11.30-13.30	dinersportif 11.30-13.30		dinersportif 11.30-13.30	dinersportif 11.30-13.30
13.00					
14.00				GYM ENFANT 4-6 ans	
15.00		GYM DOUCE 14.30-15.30			
16.00				GYM DES AÎNÉS 15.30-16.30	
17.00	GYM ENFANT 6-8 ans 16.20-17.20				
18.00	BADMINTON 17.45-18.45			GYM SENIORS	
19.00				TRAMPO FIT 18.15-19.15	
20.00	GYM DU DOS 19.05-20.05			CONDITION PHYSIQUE 19.30-20.30	
21.00	JEUX 20.20-21.20				

Tous nos cours sont donnés par deux profs de sport de l'uni.