

## 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 2022-2023

<b>adultes</b>	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
<b>enfants</b>	10 cours	100.-	
	20 cours	190.-	
	annuel	260.-	
	dîner sportif	22.-	par enfant et par dîner sportif
<b>location</b>	heure	60.-	
	1/2 journée	120.-	
	journée	180.-	
	week-end	250.-	

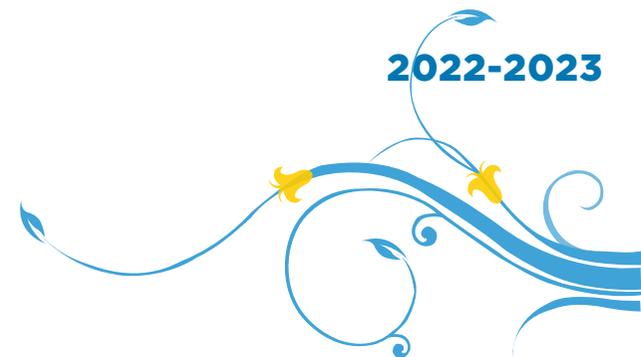


**Centre de sport Cocosane  
Flora Cochand**  
Rue du Châble-Bet 13  
CH-1920 Martigny  
+41 79 392 43 81  
cocosane@bluewin.ch

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



2022-2023



## 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 **22 août 2022**

## ■ 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 DU DOS

- > soulage et renforce le dos par des exercices ciblés

### GYM SANTÉ

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

### 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

### 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, de 11h20 à 13h30
- > offre d'une activité physique et d'un repas équilibré dans une structure UAPE

## PROGRAMME 2022-2023 ■



	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 DES AÎNÉS	GYM DOUCE			
15.00					
16.00					
17.00	GYM ENFANT 5-8 ans 16.30-17.30				
18.00	BADMINTON 17.45-18.45			GYM SANTÉ	
19.00				TRAMPO FIT 18.15-19.15	
20.00	GYM DU DOS			CONDITION PHYSIQUE 19.30-20.30	
21.00					

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