

## SAISON 2024-2025

# HAPPY WEEK

Lundi

17h15-18h15

PARENTS-ENFANTS

**COMPLET**



079 704 07 49

18h15-19h30

GYM II (6H-8H)

Dynamique, ludique & polysport  
pour devenir FORT !



079 397 27 26

19h30-20h30

GYM DOUCE

Bouger de la tête aux pieds.  
Rire et transpirer.  
VIENS ESSAYER !!!



079 704 07 49

20h30-21h45

GYM FIT

Dynamique, rythmé et musclé...  
sans oublier les zygomatiques !



079 704 07 49

Mardi

17h15-18h30

MINIS (1H-2H)

Courir, sauter, rigoler et s'amuser  
pour devenir agile comme un ouistiti !



079 586 38 04

**VENEZ ESSAYER 2 FOIS  
SANS ENGAGEMENT !**

18h40-20h

POLYSPORT  
HOMMES



J'entretiens  
mes muscles et mon cardio.  
Je reste souple en bonne compagnie.

079 347 57 28

20h15-22h

VOLLEY DAMES

Championnat  
fribourgeois  
5ème ligue



079 256 12 34

Mercredi

17h-18h

SENIORS

Gym adaptée pour garder la forme !



026 660 44 31

Jeudi

17h15-18h30

GYM I (3H-5H)

Polysport, découverte de plusieurs  
disciplines pour développer son esprit  
d'équipe et son agilité !



079 587 64 16



**Reprise des cours  
dès le 26 août 2024**

Toute personne intéressée à rejoindre la  
société, le comité ou le monitorat  
est la bienvenue !

Cotisation pour les membres actifs :  
150 frs/an pour les adultes  
et 80 frs/an pour les enfants.

N'hésitez pas à nous contacter  
au 079 508 68 12.



fsgmontagnycousset



FSG Montagny-Cousset

[www.fsg-montagny-cousset.ch](http://www.fsg-montagny-cousset.ch)



20h-21h15

ACTIVES

Cardio-muscu dans la bonne humeur  
et sans se prendre la tête !



078 845 54 64

# RAIFFEISEN

# coop



**CH-CONSTRUCTION.SARL**  
**MAÇONNERIE-RENOVATION**

**Christophe Chavillaz**