

## HAUTERIVE

SOCIÉTÉ GYM-HOMMES: DYNAMIQUE «DU PLANTÉ DU BÂTON»

### Séances ouvertes tant aux dames qu'aux hommes

**A**près un été et un automne sec et ensoleillé, il faut s'attendre à bientôt voir une dépression qui arrivera tôt ou tard et qui amènera de la pluie et de la neige sur nos montagnes.

La période froide favorisera les pentes enneigées. Cette perspective mérite d'être en excellente forme physique et pouvoir maîtriser les skis toujours plus sophistiquées qu'il s'agisse de descente ou de fond. C'est pourquoi un entraînement spécifique adéquat s'impose sans tarder.

**Dès le jeudi 1<sup>er</sup> novembre 2018, elle lance la saison d'hiver en orientant ses prochaines séances sur la préparation au ski.** Nos moniteurs se feront un plaisir de vous soumettre à un entraînement varié et accessible à tous les niveaux d'âge ainsi qu'aux dames.

Cette préparation s'adresse à tous, hommes ou femmes, âgés de plus de 35 ans. Les non-membres s'acquitteront de l'inscription de Fr. 80.-. Les deux premières séances

sont gratuites à titre d'essai.

Pour ce montant, la Société Gym-Hommes Hauterive offre la possibilité, après la séance physique, un moment de détente dans les eaux de la piscine ou une partie de volleyball.

Les séances commencent à 20 h et prennent fin vers 22 heures au Centre Sportif d'Hauterive. Pendant les fêtes de fin d'année les entraînements sont interrompus. Cette préparation au ski s'arrêtera le 24 janvier 2019 mais rien ne s'oppose à votre participation aux séances ultérieures de la Gym hommes.

L'équipement est simple, un maillot, une cuissette, des pantoufles de gym, et un caleçon de bain, pour les dames «une tenue de bain», un produit à douche, un linge. Il n'est pas indispensable d'être porteur d'un T-shirt griffé!

Profitez-en!

**Pour votre info, visitez le site web [sghh.jimdo.com](http://sghh.jimdo.com)**

PS: Une assurance contre les accidents est l'affaire des participants.