



# ACTIVITÉS

POUR TOUTE LA FAMILLE

## 2024/2025

**SPORT ARTS LANGUES**  
**MUSIQUE BIEN-ÊTRE ÉVEIL**  
**CULTURE DANSE**



37, rue du Crêt-Baron - 74200 Allinges  
Tél. 04 50 26 55 11 - [contact@mjc-allinges.fr](mailto:contact@mjc-allinges.fr)  
[www.mjc-allinges.fr](http://www.mjc-allinges.fr)

  [mjc.allinges](https://www.instagram.com/mjc.allinges)

Commune  
d'**ALLINGES**

AOD  
**MJC**  
SAVOIE

**haute savoie**  
le Département



**CBT BRON TREPIED**  
EVIAN - THONON - BONS EN CHABLAIS

Fort de notre expertise de plus de 20 ans, notre **cabinet d'assurances** vous propose de vous accompagner à chaque étape de votre vie.



Protégez l'avenir de votre **entreprise** avec nos solutions d'assurance sur mesure. De la responsabilité civile à la protection des biens, nous veillons à ce que votre entreprise soit sécurisée.



Assurez votre tranquillité d'esprit avec nos assurances adaptées à vos besoins. De l'assurance habitation à la santé, de la transmission de votre patrimoine à la préparation de votre retraite, nous vous offrons une protection complète pour **vous** et votre **famille**.



Profitez de notre expertise en assurance pour les **frontaliers suisses**. Que vous cherchiez une assurance transfrontalière ou une couverture pour vos biens, nous avons les solutions adaptées pour vous.

**Rencontrez-nous dans l'un de nos points de vente !**

**Agence de Thonon**

4 rue du Pamphiot  
74200 Thonon les Bains  
04.50.26.20.24

**Agence d'Evian**

12 av. Marc Francina  
74500 EVIAN  
04.50.75.30.71

**Agence de Bons**

284 rue des Bellossy  
74890 Bons en Chablais  
04.50.36.31.39

**cabinet.bron.trepied@mma.fr**

# LE MOT DU PRÉSIDENT

Chères adhérentes, chers adhérents,

La saison 2023/2024 qui n'est d'ailleurs pas terminée, est très satisfaisante, ce qui a permis de maintenir toutes les activités.

L'arrivée de notre nouvelle collaboratrice alternante en formation assistante administrative, nous permet de faciliter votre accueil et vos démarches administratives. Nous travaillons à l'élaboration de cette plaquette depuis le début de l'année, et vous y trouverez quelques nouveautés telles que le chant, la sophrologie, la danse orientale, le Qi danse, etc.

Dans ce contexte satisfaisant, nous observons pourtant que le conseil d'administration se dépeuple sans renouvellement. Nous avons besoin de nouvelles idées et de présences. N'hésitez pas à venir nous voir si vous avez des questions sur ce rôle d'administrateur qui, je vous rassure n'est ni très exigeant, ni vorace en temps.

C'est avec le plus grand plaisir que nous vous accueillerons, afin de faire vivre cette association qui maintient du lien et de la convivialité au sein de notre commune.

Nous remercions la commune et le département pour leur soutien financier et logistique ainsi que tous les annonceurs présents dans cette plaquette qui permettent son édition.

Nous vous souhaitons un bel été et au plaisir de vous revoir à la rentrée.

Jean-Michel HERPIN



74200 Allinges - 06 16 88 01 55

# INFOS PRATIQUES

## CONTACT

37, rue du Crêt-Baron - 74200 Allinges

04 50 26 55 11 - 06 75 68 72 09

contact@mjc-allinges.fr

www.mjc-allinges.fr



## PLATEFORME D'INSCRIPTIONS EN LIGNE



Afin de faciliter les démarches, créez dès maintenant votre espace personnel sur [mjcallinges.goasso.org](http://mjcallinges.goasso.org)

## ACCUEIL

Sandrine, notre secrétaire-coordinatrice, vous accueille dans nos locaux, à l'ancienne poste (en face de la mairie et de la pizzeria) accompagnée de notre étudiante en alternance Elora :

Lundi, mardi et jeudi 17 h - 19 h

Mercredi 14 h - 17 h 30

Samedi 9 h - 12 h

Fermé au public le vendredi et ouverture 1 semaine sur 2 pendant les vacances scolaires.

## ADHÉSION À LA MJC

**Elle est obligatoire.** Elle donne le droit de s'inscrire à une ou plusieurs activités et de participer aux cours. Elle est individuelle ou familiale et ne pourra en aucun cas être remboursée. Toute personne de plus de 16 ans, adhérente à la MJC est éléctrice et éligible lors de l'Assemblée Générale.

Tarifs :

▶ **ADHÉSION INDIVIDUELLE** 18 €

▶ **ADHÉSION FAMILLE** 40 €

(à partir de 3 personnes inscrites, issues de la même famille et du même foyer)

▶ **ADHÉSION PONCTUELLE** 7 €

(inscription ponctuelle aux stages/ateliers)

L'adhésion est également valable pour s'inscrire aux activités des autres MJC du Chablais (Douvaine, Bons-en-Chablais, Saint-Cergues).

La facture est disponible sur simple demande au secrétariat ou sur notre plate-forme GoAsso en vous connectant à votre espace personnel.

## ACTIVITÉS

Les inscriptions se font :

▶ **Au secrétariat :**

Réinscriptions ouvertes à nos adhérents pour la même activité à compter du 20 mai et à partir de début juin et tout au long de l'année (sous réserve que le cours ne soit pas complet) pour les nouvelles inscriptions.

▶ **Lors du Forum des associations :**

Le dimanche 1<sup>er</sup> septembre 2024 de 9h à 12h, Grande Salle Communale.

▶ **Sur notre plateforme d'inscriptions en ligne GOasso.**

## LES ACTIVITÉS DÉBUTERONT LE LUNDI 9 SEPTEMBRE 2024\*

Pour pratiquer une activité, vous devez vous acquitter de la cotisation correspondante.

Son règlement s'effectue en CB, en espèces, en chèques, ou en chèques vacances/coupons sports (ANCV connect acceptés).

Possibilité de règlements échelonnés par chèques (5 chèques maximum).

**Le règlement en 3 fois par carte bancaire est uniquement possible sur notre plateforme GOasso.**

\*l'activité sophrologie débutera le lundi 16 septembre  
\*l'activité poterie du lundi matin débutera le lundi 2 septembre et l'activité poterie du jeudi soir le jeudi 5 septembre.

**Une réduction de 8% est appliquée à partir de 3 activités au sein d'une même famille, issue du même foyer.**

La MJC se réserve le droit d'exclure des cours les personnes n'ayant pas réglé le montant total de la cotisation à l'échéance convenue.

Le remboursement d'une activité ne pourra avoir lieu qu'en cas de force majeure (déménagement, mutation, décès, certificat médical) au prorata des séances réalisées. Toute demande doit faire l'objet d'un courrier et des frais sont retenus.

La MJC se réserve le droit d'annuler une activité en début de saison en cas d'effectif insuffisant.

Les informations contenues dans cette brochure ne sont pas contractuelles. Des changements peuvent intervenir en fonction de la disponibilité des animateurs et des salles à disposition. Il n'y a pas d'activités les jours fériés et pendant les vacances scolaires.

## CERTIFICAT MÉDICAL QUESTIONNAIRE SANTÉ

Pour la pratique du judo, jujitsu et de l'aïkido.

Pour les adultes : Certificat médical obligatoire (datant de moins de 6 mois) sauf dans le cadre d'un renouvellement de licence et à condition d'avoir répondu « non » à toutes les rubriques du questionnaire santé.

Pour les mineurs : un questionnaire santé + une attestation parentale sont demandés pour obtenir ou renouveler une licence dans une fédération sportive.

La production d'un certificat médical demeure toutefois lorsque les réponses au questionnaire de santé du mineur conduisent à un examen médical, mais également pour les disciplines à contraintes particulières.

## COURS À L'ESSAI

Une période de 2 semaines est programmée du 9 au 22 septembre 2024. Pour bénéficier des séances d'essai, vous devez obligatoirement faire votre dossier d'inscription au complet règlement inclus à l'activité concernée.

Passé ce délai de 2 semaines, sans nouvelle de votre part, votre règlement sera encaissé et votre inscription sera validée à partir du 23 septembre 2024.

## STAGES/ATELIERS

Plusieurs stages et/ou ateliers sont proposés pendant les vacances scolaires.

N'hésitez pas à vous informer sur notre site internet, Facebook, Instagram, au secrétariat et sur notre plateforme d'inscriptions en ligne GoAsso.

## TARIFS

- ▶ Les tarifs Enfants sont applicables pour les enfants jusqu'à 12 ans révolus.
- ▶ Les tarifs Ados sont applicables de 13 ans à 17 ans révolus. (Sauf cours spécifiques ados).
- ▶ Les tarifs Adultes sont applicables à partir de 18 ans. (Sauf cours de musique pour lesquels les tarifs sont les mêmes pour tous).

## INFOS AUX PARENTS

Vous devez obligatoirement accompagner les enfants jusqu'au lieu de l'activité et vous assurer de la présence de l'animateur-trice.

Les enfants sont sous la responsabilité de l'adulte qui les accompagne jusqu'au début du cours et dès la fin de celui-ci. Vous devez demander à votre enfant de vous attendre dans les locaux de son activité (sauf en cas d'autorisation de sortie signée lors de l'inscription).

## ASSURANCE

Pour les dommages corporels et objets personnels, les adhérents devront être assurés individuellement. La MJC n'est pas responsable en cas de vol d'objets personnels dans ses locaux.

## INFOS EN CONTINU

N'hésitez pas à consulter les réseaux sociaux, le site internet régulièrement, et notre plateforme d'inscriptions en ligne GoAsso pour avoir toutes les infos en direct.

## REMERCIEMENTS

Nous remercions le Département de la Haute-Savoie pour son soutien financier et la commune d'Allinges pour son soutien financier, logistique et humain.

Nous tenions également à remercier tous nos sponsors pour leur soutien et leur fidélité.

 Chablais  
Ossature BOIS

CHARPENTE • MENUISERIE  
MAISON OSSATURE BOIS  
AGRANDISSEMENT • DÉMOUSSAGE

723, route des Trois Cols • 74200 Allinges  
06 23 23 46 39 - 06 11 41 26 36

olivier.lothoz@club-internet.fr  
www.chablaisossaturebois.fr

# AVANTAGES

LA CARTE D'ADHÉSION DONNE DROIT À CERTAINES RÉDUCTIONS

## PASS RÉGION

LA CARTE POUR LES 15-25 ANS !

Il s'adresse à l'ensemble des lycéens, apprentis, jeunes en missions locales, étudiants en formation sanitaires ou sociales... résidants en Auvergne-Rhône-Alpes et donne droit à une réduction de 30 € sur une licence sportive annuelle (Judo/Aïkido/jujitsu).

Licence sportive 30 € de réduction sur une licence sportive fédérale annuelle.

Avantage porté à 60 € pour les jeunes en situation de handicap ou la pratique du sport sur ordonnance (dans le cas d'une affection de longue durée).

Avantage porté à 60 € pour les filles licenciées dans un club de sports de combat.

**Pour en bénéficier, il vous suffit de présenter votre PassRégion nominatif au secrétariat de la MJC dès la rentrée.**



## PLAGE DE THONON

Tarif préférentiel sur le tarif abonnement saison à la plage de Thonon.

Renseignement au secrétariat courant mars 2025.



## MAISON DES ARTS DU LÉMAN

Tarif réduit sur tous les spectacles des Chemins

de Traverses (-2€ sur présentation de votre carte adhérent MJC Allinges).

Tarif réduit pour huit spectacles de la saison (réservations auprès de la MJC).

## PASS'SPORT

Allocation de rentrée sportive de 50 € par enfant éligible pour financer une partie de son inscription (en attente des modalités de reconduction rentrée 2024).

## PASS CULTURE POUR LES 15-18 ANS !

**Le pass Culture, c'est l'application pour toutes les envies culturelles des jeunes de 15 à 18 ans.**

Concerts et festivals, cinéma et spectacles, cours de théâtre, de chant, de dessin, livres et bandes-dessinées...

Le pass Culture c'est **20 à 30€** par an de 15 à 17 ans, puis **30€** à 18 ans, à utiliser selon tes envies parmi le catalogue d'offres proposées sur l'application.

Télécharge l'application ou rends-toi sur [passculture.app](https://passculture.app) pour créer ton compte.



Plus d'infos sur [passculture.fr](https://passculture.fr)



# CALENDRIER 2024/2025

## Septembre 2024

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Octobre 2024

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- Vacances scolaires
- Événement MJC
- Jour férié

## ÉVÉNEMENTS MJC (sous réserve de modification)

### 2024

- **Dimanche 1<sup>er</sup> septembre**  
Forum des Associations 9 h - 12 h  
(Salle Communale)
- **Vendredi 23 novembre**  
Assemblée Générale  
(Salle Communale)
- **Samedi 14 décembre**  
Arbre de Noël

## Novembre 2024

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## Décembre 2024

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### 2025

- **Dimanche 9 mars**  
Vide-dressing
- **Jeu 1<sup>er</sup> mai**  
Vide-greniers
- **Dimanche 8 juin**  
Tournoi de judo Interclub
- **Samedi 14 juin**  
Gala de Clôture
- **Samedi 21 juin**  
Fête de la musique à la MJC

## Janvier 2025

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Février 2025

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

## Mars 2025

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Avril 2025

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## Mai 2025

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Juin 2025

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

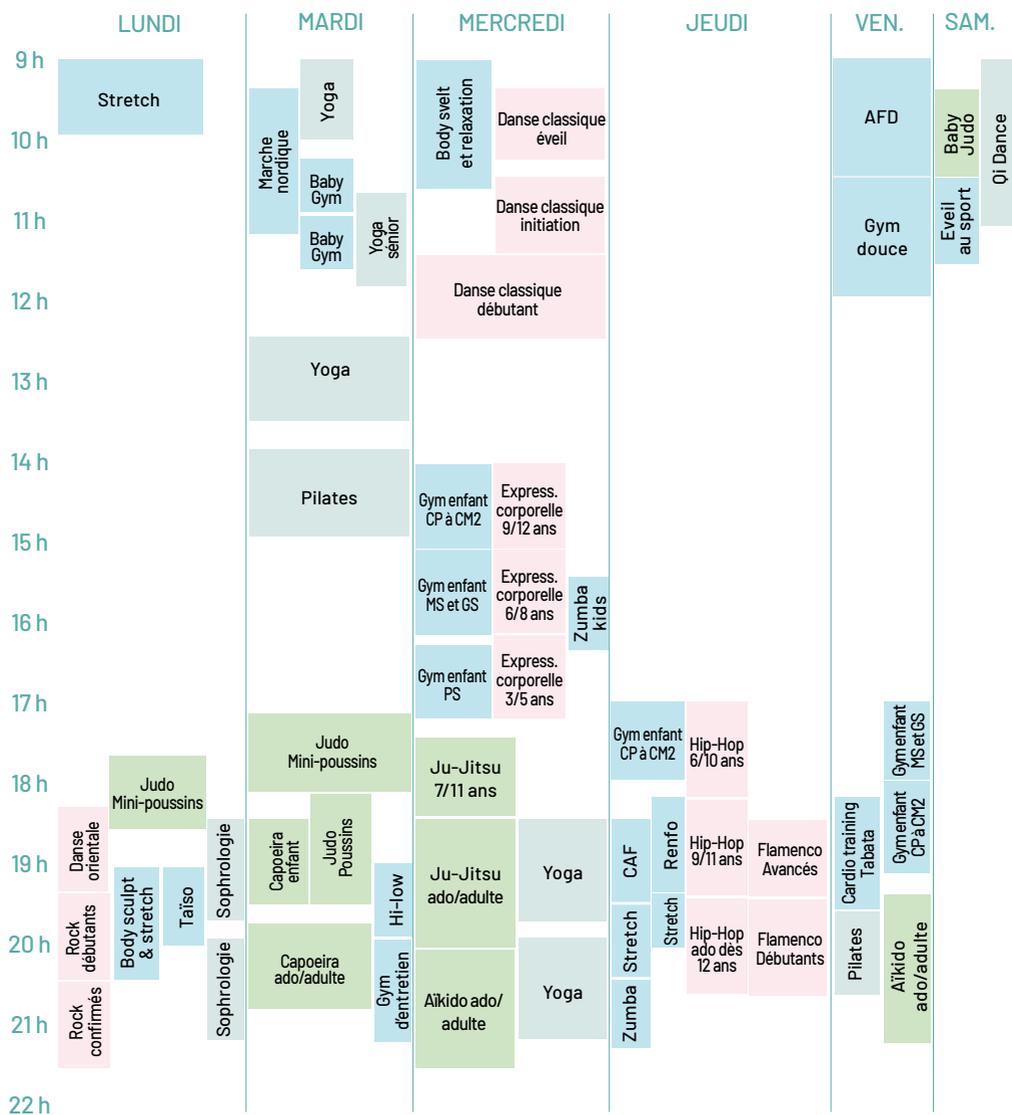
# ACTIVITÉS ENFANTS PAR TRANCHE D'ÂGE

	0-3 ans	3-6 ans	6-10 ans	11-12 ans	13 ans et +
Baby gym	x				
Eveil au sport	x	x			
Gym enfant		x	x		
Zumba kids		x	x	x	
Zumba					x
Taïso					x
Aïkido					x
Judo		x	x	x	
Ju-jitsu traditionnel			x	x	x
Capoeira			x	x	x
Expression corporelle		x	x	x	
Éveil à la danse		x			
Danse classique initiation		x			
Danse classique débutant			x		
Hip Hop			x	x	x
Chant				x	x
Eveil musical		x			
Guitare			x	x	x
Saxophone			x	x	x
Piano			x	x	x
Eveil à l'anglais		x	x		
Anglais					x
Italien					x
Poterie			x	x	x
Dessin-peinture			x	x	x
Improvisation théâtrale					x
Théâtre			x		
Cirque		x	x	x	x

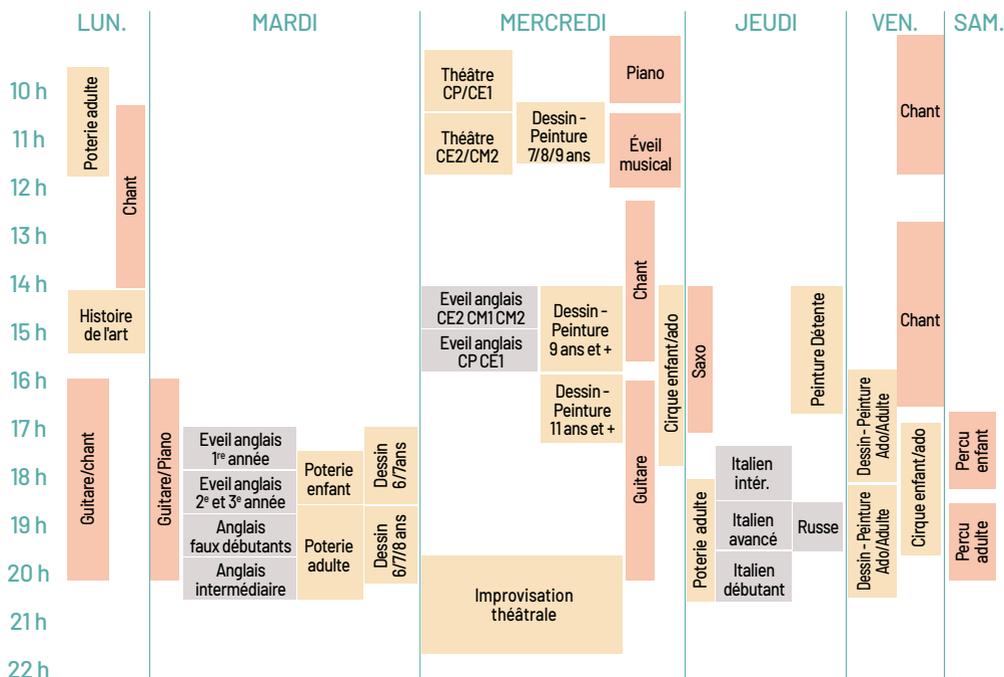
 Sports	 Danses	 Arts et culture
 Arts martiaux	 Musique	 Langues

# PLANNING DES ACTIVITÉS SPORTIVES

## SPORT ET DÉTENTE - BIEN-ÊTRE - ARTS MARTIAUX - DANSE



# ARTS ET CULTURE



# As du Carreau

Carreleur - Poseur - Conseil



06.34.20.33.93



Chablais et alentours



as-du-carreau-74.fr



contact@as-du-carreau-74.fr



# SOMMAIRE

## SPORT & DÉTENTE

P.12

- Baby Gym
- Zumba kids
- Hi Low
- Gym douce
- Renforcement musculaire
- Marche nordique
- Gym enfant
- Zumba
- Gym d'entretien
- Body Sculpt et Stretching
- Stretching
- Cardio training tabata
- Éveil au sport
- Body Svelt et Relaxation
- AFD
- CAF
- Taïso

## STAGES

P.16

## BIEN-ÊTRE

P.22

- Yoga sénior
- Pilates
- Yoga
- Sophrologie
- Yoga enfants
- Qi-Dance

## ARTS MARTIAUX

P.24

- Aïkido
- Baby Judo
- Ju-Jitsu traditionnel
- Capoeira
- Judo

## DANSE

P.26

- Eveil à la danse
- Flamenco
- Danse Orientale
- Danse classique
- Hip-Hop
- Expression corporelle
- Rock

## MUSIQUE

P.29

- Éveil musical
- Saxophone
- Piano
- Chant
- Guitare
- Percussions latines

## LANGUES

P.31

- Éveil à l'anglais
- Italien
- Anglais
- Russe

## ARTS & CULTURE

P.32

- Dessin peinture Adulte et Enfant
- Poterie Adulte et Enfant
- Peinture détente
- Cirque
- Histoire de l'art
- Improvisation théâtrale
- Théâtre Enfant

## ÉVÉNEMENTS

P.35

# SPORT & DÉTENTE

## Enfants

### BABY GYM

(À partir de 10 mois)

Avec Aurélie ROTH LISBERGER

Développement de la motricité de l'enfant avant la scolarité. Il sera accompagné d'un adulte.

MAR 10 h 15 à 11 h DOJO

MAR 11 h à 11 h 45 DOJO  
NOUVEAU CRÉNEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 170 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 180 €

### GYM ENFANT

(Enfants PS au CM2)

Avec Aurélie ROTH LISBERGER

Pour les + jeunes : développement de l'adresse, de l'agilité, de la vitesse et de la coordination par des exercices et des parcours sportifs adaptés aux enfants de cet âge, de façon ludique.

Pour les + 6 ans : exercices de gymnastique au sol, apprentissage de la roue et de l'équilibre, exercices sur la poutre et avec le trampoline, de façon ludique.

Échauffement approfondi en souplesse, renforcement musculaire et équilibre.

Prévoir une bouteille d'eau.

Enfants CP à CM2 MER 14 h à 15 h

Enfants MS & GS MER 15 h à 16 h

Enfants PS MER 16 h 15 à 17 h

CHANGEMENT D'HORAIRE

Enfants CP à CM2 JEU 17 h à 18 h  
Débutants

Enfants MS & GS VEN 17 h à 18 h

Enfants CP à CM2 VEN 18 h à 19 h  
Confirmés

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 170 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 180 €

### ÉVEIL AU SPORT

(Enfants de 2 ans 1/2 à 4 ans 1/2)

Avec Randy MARAN

Activité pluridisciplinaire comprenant différents cycles de développement de l'acuité motrice, sport collectif, sport d'opposition. Prévoir une bouteille d'eau.

SAM 10 h 30 à 11 h 30 DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 170 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 180 €



### ZUMBA KIDS

(Enfants de 5 à 12 ans)

Avec Diolinda BUGNON

Animation éducative, sportive et amusante pour les enfants, sur un mélange de musiques latines. Basés sur les chorégraphies de la Zumba "traditionnelle", les pas de danse sont simplifiés et adaptés aux enfants. Des jeux éducatifs et des activités sont ajoutés à la structure du cours. Prévoir une bouteille d'eau.

5/12 ans MER 15 h 45 à 16 h 30

GRANDE SALLE COMMUNALE

- ▶ TARIF COMMUNE 170 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 180 €

**HAUTE-SAVOIE**

**LA BONNE ADRESSE POUR MIEUX MANGER AU MEILLEUR PRIX.**

**ALLINGES**  
Du lundi au samedi de 8h30 à 19h30  
Le dimanche de 8h30 à 12h30

Drive Station service Carte Pro Distributeur Livraison

Intermarché

Produits & Commerce

© 2024 Intermarché. Tous droits réservés. Intermarché est une marque déposée de Intermarché. Intermarché est un réseau de magasins de vente au détail de produits alimentaires et de produits de consommation courante. Intermarché est une marque déposée de Intermarché. Intermarché est un réseau de magasins de vente au détail de produits alimentaires et de produits de consommation courante. Intermarché est une marque déposée de Intermarché. Intermarché est un réseau de magasins de vente au détail de produits alimentaires et de produits de consommation courante.

## ZUMBA

(À partir de 13 ans/Adultes)

Avec Diolinda BUGNON



La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (Salsa, Merengue, Cumbia Reggaeton, Soca, Samba, Tango, Flamenco...), mais aussi de styles variés.

Tout le monde en piste ! Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défoulez tous ensemble.

JEU 20 h 15 à 21 h 15

GRANDE SALLE  
COMMUNALE

### ▶ TARIFS ADOS :

COMMUNE 185 € HORS COMMUNE 200 €

### ▶ TARIFS ADULTES :

COMMUNE 205 € HORS COMMUNE 220 €

## BODY-SVELT ET RELAXATION

(Tous niveaux)

Avec Nathalie LEBON

Séance idéale pour prendre soin de soi dans sa globalité ! Tonification et renforcement musculaire sur l'ensemble du corps (dos, bras, cuisses, abdos et fessiers) associés à des techniques relaxantes pour une meilleure gestion du stress et une amélioration de la qualité de vie au quotidien ! Utilisation de techniques variées et petit matériel.

MER 9 h à 10 h 30

DOJO

▶ TARIF COMMUNE 255 €

▶ TARIF HORS COMMUNE 270 €



## HI-LOW

(Tous niveaux)

Avec Nathalie LEBON

Pour se détendre en s'amusant... pour toutes les personnes qui souhaitent trouver une activité alliant efforts physiques et danse. Apprentissage progressif de chorégraphies sur des rythmes et ambiances variés. Cette pratique renforce les capacités d'adaptation du cœur et permet un affinement général du corps.

MAR 19 h à 20 h

GRANDE SALLE  
COMMUNALE

▶ TARIF COMMUNE 180 €

▶ TARIF HORS COMMUNE 195 €

## GYM D'ENTRETIEN

(Tous niveaux)

Avec Nathalie LEBON

Séance de renforcement musculaire général pour une sangle abdominale, des jambes toniques et un buste raffermi. Cours variés permettant aussi une meilleure connaissance du corps et un bien-être profond en utilisant différentes techniques d'assouplissement et de relaxation.

MAR 20 h à 21 h 30

DOJO

▶ TARIF COMMUNE 255 €

▶ TARIF HORS COMMUNE 270 €

## A.F.D (Abdos - Fessiers - Dos)

(Tous niveaux)

Avec Nathalie LEBON

Une sangle abdominale tonique c'est le secret d'un dos en santé !

Séance de renforcement musculaire idéale pour raffermir sa taille et ses hanches, et remodeler la tenue de son buste.

Pour harmoniser le bien-être du corps et de l'esprit, des étirements et de la relaxation seront proposés sur un mode évolutif afin de favoriser souplesse et détente à tous.

VEN 9 h à 10 h 30

DOJO

▶ TARIF COMMUNE 255 €

▶ TARIF HORS COMMUNE 270 €

## GYM DOUCE

(Tous niveaux)

Avec Nathalie LEBON

Etre bien dans son corps et dans sa tête : c'est le secret d'une vie harmonieuse avec soi auprès des autres ! Gymnastique posturale améliorant la solidité du corps et garantissant souplesse et équilibre. Gagner en fermeté musculaire, fortifier sa mémoire cellulaire tout en apprenant à se détendre et se relaxer pour laisser circuler son énergie vitale et sa joie.

VEN 10 h 30 à 12 h

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 255 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 270 €

## BODY SCULPT & STRETCHING

(Tous niveaux)

Avec Mégane MARTIN DIOP

Ce cours propose 1 heure de tonification généralisée (d'intensité progressive au fil des séances), s'effectuant sur de la musique et à l'aide de différents petits matériels (haltères, barre et élastiques), suivi d'1/2 h d'étirements, pratiqués en douceur, pour une meilleure récupération musculaire et un travail de la souplesse.

LUN 19 h à 20 h 30

GRANDE SALLE  
COMMUNALE

- ▶ TARIF COMMUNE 255 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 270 €

## C.A.F. (Cuisses - Abdos - Fessiers)

(Tous niveaux)

Avec Nataly BURNET

Cours de renforcement musculaire axé sur la ceinture pelvienne (taille, abdos, fessiers) et sur les cuisses (quadriceps et adducteurs), se pratiquant avec ou sans matériel (haltères et élastiques).

JEU 18 h 30 à 19 h 30

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 180 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 195 €

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

(Tous niveaux)

Avec Aurélie ROTH LISBERGER

Cours dynamique, en musique, où tous les groupes musculaires sont sollicités afin d'avoir une silhouette harmonieuse et tonique. À partir de 15 ans. Utilisation du petit matériel (élastique, haltères, bâtons) prêté par la mjc.

Venez avec votre tapis, serviette, gourde et bonne humeur !

JEU 18 h 15 à 19 h 15

GRANDE SALLE  
COMMUNALE

- ▶ TARIF COMMUNE 180 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 195 €

## STRETCHING

(Tous niveaux)

Avec Aurélie ROTH LISBERGER

Suite d'étirements des différents groupes musculaires, exercices de maintien du dos, d'équilibre et de relaxation en vue de garder une certaine souplesse et une liberté de mouvement dans la vie quotidienne. Cours en musique.

Convient à tout âge.

JEU 19 h 15 à 19 h 45

GRANDE SALLE COMMUNALE

- ▶ TARIF COMMUNE 100 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 115 €

## TARIF SPECIAL

RENFORCEMENT MUSCULAIRE + STRETCH 30 MN.

- ▶ TARIF COMMUNE 255 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 270 €



## STRETCHING

(Tous niveaux)

Avec Natally BURNET

Cours d'étirements musculaires généralisés, effectués en douceur, dont le but est de travailler la souplesse et mobiliser les articulations. Cours idéal pour lutter contre l'arthrose ou pour toute personne souhaitant retrouver un bien-être physique et mental.

JEU 19 h 30 à 20 h 15

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 135 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 150 €

## STRETCHING

(Tous niveaux)

Avec Randy MARAN

Étirements musculaires et décompressions articulaires. Venez vous détendre et améliorer votre souplesse !

LUN 9 h à 9 h 45

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 135 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 150 €

## TAÏSO

Avec Randy MARAN

(Ados à partir de 13 ans/Adultes)

C'est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme ayant pour but l'entretien cardio-respiratoire, l'amélioration de l'endurance, du renforcement musculaire, de l'équilibre, des capacités psychomotrices, de la coordination générale des membres, de l'assouplissement et de la relaxation.

LUN 19 h à 20 h

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 180 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 195 €



## MARCHE NORDIQUE

Avec Florent CURDY

Instructeur marche nordique, Accompagnateur en montagne, Guide de Patrimoine Savoie Mont Blanc, Médiateur Géopark Chablais.

La marche nordique est une marche dynamique avec des bâtons de marche spécifiques sur terrains vallonnés. Bénéfique pour l'ensemble du corps, elle est idéale pour entretenir sa condition physique.

La marche nordique avec Florent, c'est se ressourcer en pleine nature au grès des saisons et des curiosités du territoire. C'est le plaisir de découvrir les sentiers du bas chablais et ses environs sur des itinéraires à chaque fois différents d'environ 6 à 8 kms. C'est aussi la convivialité d'un groupe d'une douzaine de personnes. Prévoir une simple paire de baskets et c'est parti !

MAR 9 h 15 à 11 h

- ▶ TARIF COMMUNE 240 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 255 €

## CARDIO TRAINING

### TABATA

Avec Mégane MARTIN DIOP

C'est un entraînement fractionné de haute intensité accessible à toutes et tous. (Évolutif et adapté en fonction de votre forme physique.)

Dans ce cours nous allons travailler avec des exercices de poids du corps intégrant un travail cardiovasculaire et musculaire, mais aussi des mouvements de sport de combat de type boxe.

Le parfait combo pour se dépenser et se défouler !

VEN 18 h 30 à 19 h 30

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE : 180 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE : 195 €

RÉGULATION - ENTRETIEN CHAUFFERIE - SOLAIRE - POMPE A CHALEUR - DÉPANNAGE BRULEUR - FIOUL - GAZ



Tél. 04 50 71 45 07 - Port. 06 20 81 33 14 [thermieflamme@hotmail.fr](mailto:thermieflamme@hotmail.fr)  
317, rue des Bracots - ZAE des Bracôts - 74890 Bons-en-Chablais



**ALPI.TP**  
**Terrassement - VRD - Aménagement**  
**Démolition - Enrochement**  
**Port. 06 89 04 20 53**  
**74200 ALLINGES**  
**[www.alpitp.com](http://www.alpitp.com)**

# STAGES

## PHILO MINOS

(À partir de 5 ans)

Avec Clémence GUILLY

Pour se poser des questions, acquérir des outils de réflexion, échanger et s'écouter.

6 ENFANTS MINIMUM

Dates : 05/10 ; 16/11 ; 07/12 ; 11/01 ; 01/02 ; 15/03 ; 05/04 ; 17/05 ; 07/06

1 SAMEDI PAR MOIS D'OCTOBRE À JUIN

9 h 30 à 10 h 30

SALLE 1 MJC

- ▶ TARIF ADHÉRENT 50 € LES 9 SÉANCES
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 57 €

## STAGE PERCUSSIONS LATINES

(Dès 8 ans, ados et adultes)

Avec Marie-Pierre MINO

Il n'y a aucun prérequis, sinon d'avoir le sens du rythme, la patience d'apprendre les bons gestes, et le désir de jouer ensemble.

Des instruments seront à disposition pendant les ateliers. Pas besoin d'investir pour débiter : mains, tables, ustensiles divers suffisent à s'entraîner. Débutants acceptés au 1<sup>er</sup> semestre.

8 ADHÉRENTS MAXI

2<sup>e</sup> vendredi des vacances scolaires

Adultes (intermédiaires) 14 h à 17 h

2<sup>e</sup> samedi des vacances scolaires

Enfants 8-14 ans 14 h à 16 h

Ados dès 15 ans 16 h 15 à 19 h 15

Adultes (débutants)

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF ADHÉRENT 25€ PAR ATELIER
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 32€ PAR ATELIER



## ATELIERS SOPHROLOGIE ENFANTS

(Enfants à partir de 5 ans)

Avec Stéphanie ROCH, Sophrologue

La sophrologie ludique fait appel à l'imagination de l'enfant, elle l'invite au contrôle de sa respiration et de ses mouvements. Elle lui permet de se réconcilier avec son corps et son esprit et de découvrir un état de bien-être nouveau.

10 ADHÉRENTS MAXI

Avant la rentrée

5-8 ans MARDI 27 AOÛT

9-12 ans JEUDI 29 AOÛT

Vacances de la Toussaint

5-8 ans JEUDI 24 OCTOBRE

9-12 ans JEUDI 31 OCTOBRE

Vacances d'hiver

5-8 ans JEUDI 27 FÉVRIER

9-12 ans JEUDI 6 MARS

Vacances de printemps

5-8 ans JEUDI 24 AVRIL

9-12 ans MARDI 29 AVRIL

5-8 ans 14 h à 15 h 30 9-12 ans 14 h à 16 h

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF ADHÉRENT 22€ PAR ATELIER
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENTS 29€ PAR ATELIER



## A LA DÉCOUVERTE DU YOGA

Avec Emanuelle RIFFARD,  
diplômée du Yoga de l'Énergie

Conseillé à des personnes curieuses de découvrir le fondement du Yoga et d'en exprimer la pratique, le yoga est un instant particulier qui nous amène vers une attention plus fine de nos ressources intérieures : observation de sa respiration, de ses possibilités dans la posture, conscience de l'instant, apaisement et joie.

15 ADHÉRENTS MAXI

SAM 7 SEPTEMBRE 2024 9 h 30 à 11 h 30

DOJO

- ▶ TARIF ADHÉRENT 29 €
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 36 €

Si inscription à l'activité Yoga à l'année,  
avoir de 15 € sur le stage.

## STAGE CIRQUE

(Enfants 7-15 ans)

avec Franck DEVAUX

Le cirque est à la fois un sport et un art.

Il permet de développer ses capacités physiques et créatives. Venez avec nous découvrir et apprendre ses multiples disciplines : jonglerie, boule d'équilibre, monocycle durant 5 matinées et pour terminer en beauté, nous présenterons notre travail le dernier jour de la semaine.

MAXI 12

VACANCES TOUSSAINT, HIVER, PRINTEMPS, ÉTÉ

DATES À DÉFINIR 9 h 30 à 12 h

SALLE DU MUR D'ESCALADE  
(NOUVELLE ÉCOLE SITE AÉROSPATIALE)

- ▶ TARIF ADHÉRENT 170 €
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 177 €

## STAGE THÉÂTRE

(Enfants à partir du CE1)

avec Coline DURUPT

Durant 5 matinées, les enfants découvriront les bases du théâtre à travers différents jeux.

Ils apprendront à travailler leurs voix, leurs corps dans l'espace, à s'exprimer pleinement et à jouer avec les émotions. MAXI 12

VACANCES TOUSSAINT 21/10 AU 25/10

VACANCES HIVER 24/02 AU 28/02

VACANCES PRINTEMPS 21/04 AU 25/04

VACANCES ETE À DÉFINIR

9 h 30 À 12 h SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF ADHÉRENT 170 €
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 177 €



## APPROFONDISSEMENT YOGA

Avec Emanuelle RIFFARD,  
diplômée du Yoga de l'Énergie

Cette matinée est proposée à toute personne ayant déjà régulièrement expérimentée la pratique du yoga, intégrée la notion d'intériorisation dans les divers aspects de cette pratique.

Ceci afin d'aller plus loin, en ci-conscience dans les postures physiques, la présence au souffle-respiration, la manière d'accueillir ses pensées en l'instant avec douceur et bienveillance.

15 ADHÉRENTS MAXI

SAM 2 NOVEMBRE 2024 8 h 30 à 11 h 30

DOJO

- ▶ TARIF ADHÉRENT 35 €
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 42 €

# LES RENDEZ-VOUS BIEN-ÊTRE

Ces rendez-vous sont proposés par des professionnels du bien-être qui exercent près de chez vous et qui souhaitent transmettre leur pratique. Les ateliers ont pour but d'échanger en petits groupes sur différents thèmes choisis et d'expérimenter les outils simples du développement personnel, adaptés à votre quotidien pour une pratique facile. Les conférences, elles, en sont le prolongement avec une ouverture vers des disciplines ancestrales qu'il fait bon (re)découvrir au travers des sujets enrichissants et qui suscitent vos questions. Conçu comme un parcours de 1 à 10 ateliers, découvrez ces moments de rencontres bien pensés vers...le bien être !

## ATELIERS BIEN-ÊTRE

SAM 9 h 30 à 11 h 30

SALLE 3-MJC

### ▶ TARIF ADHÉRENT

30 € par atelier      27 € par atelier (si 3 ateliers et +)

20 € par atelier (si 10 ateliers)

▶ + 7 € pour les non-adhérents

▶ \*QI-DANCE : TARIF ET MODALITÉ DIFFÉRENTS

## COMMUNICATION



### « VERBALE AVEC LA PNL »

22/03/2025

Avec Juliette BONNEAU,  
Praticienne en Programmation Neuro Linguistique (PNL)  
« Savoir écouter pour être entendu »

### « NON VERBALE »

12/10/2024

Avec Caroline CHANTIN, Formatrice Massage en famille  
« Massage en famille »

## ÉCOUTE DU CORPS/ÉMOTIONS



### « SOPHROLOGIE »

15/02/2025

Avec Stéphanie SAUBIN, Sophrologue  
« Les émotions dans le corps »

### « \*QI DANCE »

18/01/2025

Avec Emmanuelle RIFFARD, Formée avec Maître Kewen  
« Danse intuitive »

9 h à 11 h    SALLE LAC/CHÂTEAU

▶ TARIF ADHÉRENT 35 €  
+7 € pour les non-adhérents

## CONNAISSANCE DE SOI/VALEURS :



### « VALEURS ET CRÉATIVITÉ POUR LA PARENTALITÉ » 07/12/2024

Avec Alexandra PLAS, Consultante en parentalité créative  
« Nos valeurs au service d'une parentalité apaisée »

### « ART THÉRAPIE (Théâtre, écriture, modelage) »

16/11/2024

Avec Nadège LELIEVRE, Arthérapeute

« La mise en mouvement de nos « émois »

## RELAXATIONS



### « RESPIRATION »

Avec Juliette BONNEAU, Hypnothérapeute  
et Aurélie Grillet Praticienne en aromathérapie

« Explorer l'univers de nos visualisations et de nos sens »

21/09/2024

### « SONOTHÉRAPIE »

Avec Charlotte GIRARD, Sonothérapeute

« Des ondes pour se relaxer et s'apaiser »

12/04/2025

## PHILOSOPHIES



### « ATTIRER LE POSITIF (Louise Haye...) et astuces »

Avec Juliette BONNEAU, Hypnothérapeute

« La philosophie pour approfondir notre perception »

17/05/2025

### « PLEINE CONSCIENCE »

Avec Juliette BONNEAU, Hypnothérapeute

« Des outils pour s'ancrer dans le présent »

07/06/2025

## CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE

MAR 19 h à 20 h

PETITE SALLE COMMUNALE

### ► TARIF ADHÉRENT

17 € par conférence 15 € par conférence (si 3 ateliers et +)

20 € par conférence (si 10 ateliers)

► + 7 € pour les non-adhérents

### « AROMATHÉRAPIE »

Avec Aurélie Grillet, Praticienne en aromathérapie

« Comment utiliser des huiles essentielles chez soi ? »

28/01/2025

### « MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE »

Avec Caroline Chantin Acupuntrice

« Un vaste univers au service de l'Humain »

26/11/2024

### « HYPNOSE ET ACUPUNCTURE »

Avec Juliette Bonneau Hypnothérapeute et Caroline Chantin Acupuntrice

« Une synergie aux mille possibles »

18/02/2025

### « SOPHROLOGIE »

Avec Stéphanie SAUBIN, Sophrologue

« Des clés pour le quotidien »

25/03/2025





Photos : Charlotte Brun

226 Chemin de la Proux  
74200 ALLINGES  
04 50 26 00 39

CUISINES **M**OREL



CRÉATION IMPRESSION COMMUNICATION

**40, route des Blaves  
ALLINGES**

**04 50 26 29 13**

**fillion.imprimerie@free.fr**

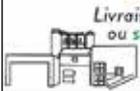
Suivez-nous sur

**Instagram**

**À PARTIR D'AVRIL 2024**



DEVIENT



Livraison sous centrale  
ou sur vos chantiers



Particuliers & professionnels



Spécialiste du béton prêt à l'emploi  
& granulats



NOS COORDONÉES À ALLINGES

NOS AUTRES SITES À PROXIMITÉ



CHEMIN DE LA PRAUX - NOYER  
74200 ALLINGES

04 50 70 53 73



WWW.BETONALYON.FR

# BIEN-ÊTRE

## YOGA SENIOR

Avec Emmanuelle RIFFARD,  
diplômée du Yoga de l'Énergie.

À tout âge, le yoga est le moyen ou même l'outil reconnu pour reconnaître en soi ses propres possibilités physiques, à travers des mouvements coordonnés et postures.

C'est aussi être plus en lien avec sa respiration en devenant observateur de celle-ci.

Une pratique régulière apporte progressivement une douce sensation de calme et de joie profonde.

MAR 10 h 30 à 11 h 30

SALLE LAC-CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 175 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 190 €

## YOGA ENFANT NOUVEAU

(Enfants 6-9ans)

Avec Emmanuelle RIFFARD

Pour les enfants de 6 à 9 ans, curieux d'explorer les différentes facettes du Yoga, cet atelier peut permettre d'ouvrir des petites bulles d'attention à ce qu'il se passe à l'intérieur et faire résonance avec ce qui l'entoure.

Lui permettre de déployer ses ailes dans un espace libre et créatif, se relier à la nature qui l'entoure et faire des ponts avec son univers relationnel intérieur.

Dans la pratique, exploration, découverte, reconnaissance de l'activité dans son corps, par le biais des postures d'ancrages, des mouvements dans l'espace, les sons, respiration, partage collectif avec les autres et un rendez-vous tout particulier avec les parents qui interviendront la dernière ½ heure de cet atelier.

12 ADHÉRENTS MAXI

SAM. 30/11/2024

SAM. 01/02/2025

SAM. 19/04/2025

SAM. 28/06/2025

9 h 30 à 11 h 30

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ SÉANCE À L'UNITÉ :  
ADHÉRENT 29 € NON-ADHÉRENT 36 €

- ▶ FORFAIT 4 SEANCES :  
ADHÉRENT 95 € NON-ADHÉRENT 102 €

## YOGA

(Tous niveaux)

Avec Emmanuelle RIFFARD

Le Yoga de l'énergie est simple et accessible à tous, il se caractérise par la mise en évidence de la relation entre le mouvement et la respiration, de la présence au souffle se déplaçant dans le corps, durant la posture. Ceci, va activer en soi, une présence plus subtile du corps, éveiller la sensation douce de l'énergie qui circule en soi, apportant le calme, apaisement et sérénité. La relaxation, la pratique méditative, avec les sons s'intègrent à la séance, tout au long de l'année. Durant l'année, les séances s'articulent autour de l'énergie des saisons, mettant en lien la résonance énergétique de la nature avec celle de ta nature profonde.

MAR 8 h 50 à 10 h 05

DOJO

MAR 12 h 15 à 13 h 30

DOJO

MER 18 h 30 à 19 h 45

SALLE LAC-CHÂTEAU

MER 20 h à 21 h 15

SALLE LAC-CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 205 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 220 €



SALON DE COIFFURE  
502 A, avenue des Châteaux  
74200 ALLINGES  
09 88 66 73 80  
06 98 69 79 71  
www.ciseauxdeschateaux.com

Lundi : 9 h - 18 h  
Mardi, mercredi  
et vendredi : 9 h - 18 h 30  
Jeudi : 9 h - 20 h 30  
Samedi : 8 h 30 - 16 h

## PILATES

(Tous niveaux)

Avec Mégane MARTIN DIOP

C'est un programme permettant de rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale.

Dans cette méthode, on essaie de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus, on tient également compte du rythme de la respiration lors de l'exécution des mouvements, du bon alignement de la colonne et du maintien d'une bonne posture générale.

MAX. 14 PERSONNES

MAR 13 h 45 à 14 h 45

DOJO

CHANGEMENT D'HORAIRE

VEN 19 h 30 à 20 h 30

SALLE LAC-CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 235 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 250 €

## SOPHROLOGIE NOUVEAU

(Ados >15 ans/Adultes)

Avec Stéphanie SAUBIN, Sophrologue

"Je propose à chacun un voyage intérieur vers le mieux-être. Je serai votre guide grâce aux techniques de la sophrologie qui sont accessibles à tous : respiration, exercices doux du corps (assis ou debout et surtout selon les possibilités de chacun) et visualisations mentales. Plongez avec moi dans un univers apaisant où vous vous libérez des tensions, où vous identifiez vos ressources et où vous découvrez toute l'étendue de votre capacité à vivre une vie encore plus belle. Imaginez chaque semaine, une oasis de sérénité, un temps pour vous dans un espace calme et apaisant. Offrez-vous cette connexion à vous-même !"

Début des cours le lundi 19 septembre

Débutant

LUN. 18 h 30 à 19 h 45

Avancés (+2ans)

LUN. 20 h à 21 h 15

PETITE SALLE COMMUNALE

- ▶ TARIF COMMUNE 235€
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 250€

## QI-DANCE NOUVEAU

À partir de janvier/1 séance par mois

Avec Emmanuelle RIFFARD, formée par Maître KeWen

La Qi dance créée par Maître KeWen, offre une expérience métissée, entre la richesse des arts internes asiatiques (tai chi/Qi gong), et l'expression créative de la danse. Il se différencie des autres techniques d'arts internes par son côté spontané, instinctif qui permet de communiquer avec le monde et avec soi. Le Qi Dance ouvre un nouvel espace d'expérience, il permet de développer une conscience du corps basée sur l'unité souffle-corps-esprit. Il appelle à la liberté de danser dans la vie, la liberté dans le corps, cette méthode favorise une transformation des relations à soi, aux autres et à l'environnement. Il consiste à revenir à la conscience du corps pour le faire vibrer aux rythmes de différentes musiques, cette conscience vient enrichir tous les chemins qui mènent vers soi, par la voie du Qi (énergie).

Accessible à tous, même à celles et ceux qui ne prétendent pas savoir danser.

Atelier 2 h : 1<sup>re</sup> partie, préparation et mouvement de base, 2<sup>e</sup> partie, danse spontanée aux rythmes de la musique. 15 ADHÉRENTS MAXI

SAM. 18/01/2025 (Séance Découverte)

SAM. 15/03/2025

SAM. 12/04/2025

SAM. 17/05/2025

SAM. 21/06/2025

9 h à 11 h

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ SÉANCE À L'UNITÉ :
- TARIF ADHÉRENT 35 €
- TARIF NON-ADHÉRENT 42 €

- ▶ FORFAIT 5 SÉANCES :
- TARIF ADHÉRENT 150 €
- TARIF NON-ADHÉRENT 157 €



# ARTS MARTIAUX

## AÏKIDO

(A partir de 13 ans)

CHANGEMENT D'HORAIRES

Avec Emmanuel ROSNOBLET, Philippe LAURENT, et Amine BOUFANE

L'AÏKIDO est un art martial, né à Iwama, au Japon. Il comporte à la fois des techniques à mains nues et des techniques d'armes (sabre, bâton, poignard). En Aïkido, les attaques de l'adversaire sont contrôlées sans s'y opposer et en utilisant le moins de force possible.

### LA PRATIQUE

- Techniques à main nue avec un ou plusieurs partenaires : projections, clés, immobilisations. Applications à des situations de self-défense.

- Pratique avec armes de bois, sabre, bâton, couteau : exercices seul, à deux ou plus, défenseur mains nues contre arme.

- Recherche du relâchement, coordination des mouvements, du souffle.

La MJC est affiliée à la FFAAA, agréée Jeunesse et Sport. Questionnaire santé, voir page 5

Ados/Adultes (dès 13 ans) **MER 20 h à 21 h 30**

**VEN 19 h 15 à 20 h 45**

18 PERSONNES MAX.

DOJO

### TARIFS UNIQUE MERCREDI ET VENDREDI

#### ▶ ADOS/ADULTES

COMMUNE 225 €

HORS COMMUNE 240 €

#### ▶ ADOS/ADULTES SPÉCIAL GRADÉ

COMMUNE 205 €

HORS COMMUNE 220 €

+ LICENCE OBLIGATOIRE : 38 €

(sous réserve de modification)



## JU-JITSU TRADITIONNEL

(Enfants à partir de 7 ans Adultes)

Avec Lucille BEAUVOIS

Art martial traditionnel sans compétition issu de l'école japonaise Hakko Ryu. Méthode de self défense et travail des katas fondamentaux.

Accessible à tous de 7 à 77 ans avec deux approches différentes des techniques en fonction des possibilités de tout un chacun.

Apprenez à vous défendre contre toutes sortes de saisies, coups de poings, coups de pieds, attaques aux couteaux, attaques aux bâtons. **Les nouveaux adhérents doivent s'acquitter du passeport au prix de 10 € en supplément.**

Questionnaire santé, voir page 5

Enfants/Ados (7-11 ans) **MER 17 h 30 à 18 h 30**

Ados/Adultes (+11 ans, adulte) **MER 18 h 30 à 20 h**

DOJO

### ▶ TARIFS ENFANTS

COMMUNE 125 €

HORS COMMUNE 135 €

+ LICENCE OBLIGATOIRE 25 €

### ▶ TARIFS ADOS/ADULTES

COMMUNE 180 €

HORS COMMUNE 195 €

+ LICENCE OBLIGATOIRE 25 €

(sous réserve de modification)



**JUDO** (Enfants/Ados)Avec Randy **MARAN**

La MJC est affiliée à la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées. Chaque adhérent cotise pour l'obtention d'une licence lui donnant droit de pratiquer le judo, de participer aux tournois et de s'inscrire aux championnats organisés par la Fédération. Les inscriptions aux compétitions seront gérées par l'animateur mais les déplacements restent à la charge des parents. Questionnaire santé, voir page 5



Baby judo **SAM 9 h 30 à 10 h 30**  
(enfants nés en 2019-2020)

Mini-poussins débutants **LUN 17 h 45 à 18 h 45**  
(enfants nés en 2018)

Mini-poussins confirmés **MAR 17 h à 18 h**  
(enfants nés en 2017) **CHANGEMENT D'HORAIRE**

Poussins et Benjamins **MAR 18 h à 19 h 30**  
(enfants nés de 2013 à 2016) **CHANGEMENT D'HORAIRE**

Minimes (2011 et 2012)  
Cadets (2008, 2009 et 2010)

DOJO

- ▶ TARIFS COMMUNE 170 €
- ▶ HORS COMMUNE 180 €
- + LICENCE OBLIGATOIRE : JUDO 41 €  
(sous réserve de modification)
- PASSEPORT 8 € : en cas de participation  
aux compétitions

**CAPOEIRA**

(Enfants/Ados/Adultes)

Avec Guillaume **GAUTIER**

La capoeira est avant tout un symbole afro-brésilien, un art, une lutte et une danse. Elle contribue pour ceux qui la pratiquent régulièrement, à un bien-être et un équilibre physique et émotionnel. Elle facilite la connexion de soi. Jouer de la capoeira est une vraie philosophie de vie. Si tu souhaites te ressourcer et vibrer musicalement, rejoins-nous, cette activité est faite pour toi !

Enfant 6-10 ans **MAR 18 h 40 à 19 h 40**

Ado dès 11 ans/Adulte **MAR 19 h 45 à 21 h 15**

SALLE LAC/CHÂTEAU

▶ **TARIFS ENFANTS**

COMMUNE 165 €  
HORS COMMUNE 175 €

▶ **TARIFS ADOS/ADULTES**

COMMUNE 195 €  
HORS COMMUNE 210 €

**Allianz** **Frédéric ARRACHART et Noémie GEORGE**

Toutes assurances et placements

10, square Aristide Briand  
74200 Thonon  
Tél. 04 50 71 29 92

1200, route de Noyer  
74200 Allinges  
Tél. 04 50 73 94 67

arrachart-george.thonon@allianz.fr  
arrachart-george.allinges@allianz.fr

# DANSE

## ÉVEIL A LA DANSE

(3-4 ans/Cours mixte)

Avec Valérie CHARMOT

Quand on est petit, danser c'est sauter, bouger, courir, mimer, compter, chanter sur tous les styles de musique ! C'est découvrir toutes les possibilités de son petit corps : l'équilibre, la mémoire, la coordination en s'amusant.

C'est explorer l'espace avec les autres en extériorisant ses émotions par l'improvisation.

Et avec Valérie, c'est apprendre à canaliser cette belle énergie, pour exprimer toute sa créativité !  
*Attendre la rentrée pour la tenue.*

MER 9 h 30 à 10 h 15

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 170 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 180 €

## DANSE CLASSIQUE INITIATION

(5-6 ans/Cours mixte)

Avec Valérie CHARMOT

Votre enfant est prêt à développer son autonomie corporelle et sa musicalité, ses compétences d'écoute, de compréhension, de concentration et de mémorisation... Valérie est là pour lui donner le goût de la danse sous toutes ses formes afin qu'il développe ses belles qualités. Cette initiation le construit en l'épanouissant et le conduit doucement vers un « vrai » cours de danse tout en restant amusante !  
*Attendre la rentrée pour la tenue.*

MER 10 h 25 à 11 h 25

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 195 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 205 €

## DANSE CLASSIQUE

NIVEAU DÉBUTANT

(6-10 ans/Cours mixte)

Avec Valérie CHARMOT

L'enfant qui commence la danse classique (7/10 ans) ou qui en a déjà fait (dès 6 ans) approfondira la structuration de son corps et sa coordination. Guidé par Valérie, il continuera à développer sa sensibilité artistique et ses déplacements dans l'espace par l'expérimentation. Il prendra connaissance des fondements (positions, ports de bras...) pour se mouvoir avec grâce, prenant plaisir à interpréter la musique.  
*Attendre la rentrée pour la tenue.*

MER 11 h 30 à 12 h 30

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 195 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 205 €



*Valérie et Olivier Lallement*

# *Pains et Gourmandises*

535, av. de Thonon - Noyer - 74200 Allinges  
Tél. 04 50 70 52 17

## EXPRESSION CORPORELLE

(3-12 ans)

### CHANGEMENT HORAIRES

Avec Sarah PONCY-FILLON (finaliste au championnat de France de GRS en 1996).

Les enfants danseront des chorégraphies différentes. Ils aborderont la Gymnastique Rythmique : maniement de ballon, cerceau, corde, ruban, sur des musiques actuelles. Une approche ludique de la danse orientale et du flamenco permettra à l'enfant de s'épanouir et de découvrir d'autres cultures.

Activité excellente, pour développer la coordination, le maintien du corps et canaliser l'énergie.

Plusieurs chorégraphies sur l'année.

9/12 ans **MER 14 h à 15 h**

6/8 ans **MER 15 h à 16 h**

3/5 ans **MER 16 h à 17 h**

**SALLE LAC/CHÂTEAU**

- ▶ TARIF COMMUNE 195 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 205 €



## FLAMENCO

(Cours mixte)

Avec Sarah PONCY-FILLON

Le flamenco est un art typique andalou, lié aux gitans mariant leur culture issue de l'Inde aux traditions musicales du monde entier.

Durant l'année vous étudierez un "Palo" (style de danse). Vous partagerez la passion de Sarah qui a été formée par des danseurs de renommée mondiale (tels que Ana la China, Rocio Molina, Manuel Gutierrez, Carmen Ledesma, Belen Maya...) mais aussi au chant, Cajon et Palmas (avec Cristo Cortes, Rocio Marquez, Juan-Manuel Cortes, Geronimo Utrillo...).

Avancés **JEU 18 h 30 à 19 h 30**

Débutants **JEU 19 h 30 à 20 h 30**

**SALLE LAC/CHÂTEAU**

### ▶ TARIFS ADOS/ADULTES

COMMUNE 205 €

HORS COMMUNE 220 €



CAVE  
LA BONNE  
RENCONTRE

**04 50 71 77 36**

64, avenue d'Evian - 74200 Thonon-les-Bains

contact@cavebonnerencontre.com  
cavebonnerencontre.com

A votre service depuis 2001

## HIP-HOP

CHANGEMENT HORAIRES

(Enfant dès 6 ans/Ados/Adultes)

Avec Kim ANOTHAÏ

La Breakdance est un style de danse développé à New-York dans les années 1970, caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol.

Le Top-Rock, Hype, Popping, Smurf, est un style de danse debout chorégraphique qu'on peut voir dans les clips et films comme Street Dancers.

**Des stages vous seront proposés pendant les vacances scolaires.**



Enfant 6/10 ans **JEU 17 h à 18 h**

Enfants 9/11 ans **JEU 18 h à 19 h 15**

Ados dès 12 ans/Adultes **JEU 19 h 15 à 20 h 30**

PETITE SALLE COMMUNALE

### ▶ TARIFS ENFANTS (1H)

COMMUNE 225 € HORS COMMUNE 235 €

### ▶ TARIFS ENFANTS (1H 15)

COMMUNE 280 € HORS COMMUNE 290 €

### ▶ TARIFS ADOS/ADULTES

COMMUNE 310 € HORS COMMUNE 325 €

## ROCK

(Ados >15 ans/Adultes)

Avec Valérie CHARMOT

Indémoudable, le rock'n'roll séduit encore et toujours par l'énergie qu'il dégage et son goût de liberté. Ne cessant d'évoluer et de se renouveler au fil des décennies, il nous fait danser et vibrer aussi bien sur ses musiques des années 50 que sur celles, récentes et actuelles, de Kimberose, Pharell William, The Weeknd, Ed Sheeran, Gwen Stefani, Dua Lipa... Le rock, une éternelle jeunesse à danser et partager sans modération !

Débutants **LUN 19 h 30 à 20 h 30**

Avancés **LUN 20 h 30 à 21 h 30**

SALLE LAC/CHÂTEAU

### ▶ TARIFS ADOS

COMMUNE 195 € HORS COMMUNE 210 €

### ▶ TARIFS SOLO

COMMUNE 215 € HORS COMMUNE 230 €

### ▶ TARIFS COUPLE

COMMUNE 390 € HORS COMMUNE 415 €

## DANSE ORIENTALE

((Ados >15 ans/Adultes)

Avec Valérie CHARMOT

Danse de la femme par excellence, elle est un véritable bienfait pour le corps et l'esprit quand chacune exprime sa féminité, sa vitalité et ses sentiments sur des rythmes aussi bien saccadés que lents et fluides.

Elle développe la conscience corporelle par la dissociation des différentes parties du corps. Elle sollicite les muscles en profondeur, la souplesse et la tonicité du bassin, du buste, des épaules, des bras, des mains, du ventre. Elle tonifie les cuisses, assouplit les articulations, développe les abdominaux et entretient le dos.

Cours accessible à toutes, à tout âge, l'approche de Valérie respectant les possibilités du corps de chaque femme.

LUN 18 h 15 à 19 h 15

SALLE LAC/CHÂTEAU

▶ TARIF COMMUNE 205 €

▶ TARIF HORS COMMUNE 220 €



Christian &  
Stéphanie  
**DUCRET**



• BOUCHERIE  
• CHARCUTERIE  
• TRAITEUR



1 Pl. Jules Mercier  
**THONON**  
04 50 71 26 76



Noyer  
**ALLINGES**  
04 50 70 53 74



[www.boucherie-ducret.fr](http://www.boucherie-ducret.fr)

# MUSIQUE

Facilité de paiement : renseignement au secrétariat

MUSIQUE

## ÉVEIL MUSICAL

(Enfants 3-5½ans)

Avec Danielle CHRISTMANN

L'éveil musical a pour objectif d'amener les enfants à découvrir le plaisir de jouer et d'écouter de la musique. Les activités sont conçues pour que les musiciens en herbe développent leur sens musical de façon ludique par le mouvement, le chant, l'utilisation d'instruments de percussions, la création, l'écoute et l'initiation à la lecture et à l'écriture de la musique. Le tout dans la bonne humeur ! MAXI 7 ÉLÈVES

Enfants 3/4 ans **MER 10 h 45 à 11 h 30**

Enfants 4½ - 5½ ans **MER 11 h 30 à 12 h 15**

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 245 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 255 €

## PIANO

(Enseignement dès 6 ans et adultes)

Méthode pédagogique évolutive pour chaque élève, et chaque niveau (commencement pratique du piano dès le 1<sup>er</sup> cours). Style musical : Classique ; contemporain, musique actuelle, musique orchestrée, etc. Et pour nos petits concertistes, les chansons traditionnelles enfantines ! À vos claviers !

MAR, MER & JEU **ANCIENNE POSTE**

- ▶ ½ H INDIVIDUELLE  
COMMUNE 595 € HORS COMMUNE 610 €
- ▶ ¾ H INDIVIDUELLE  
COMMUNE 890 € HORS COMMUNE 905 €



## GUITARE

(Ouvert à tous)

Avec Moussa BOUHADRA

Moussa est diplômé de Nancy en 1990 avec mention. Il accompagne divers artistes qui se produisent notamment à Bercy, au Zénith, aux Francfolies... Depuis plus de 10 ans, il accompagne Cheb Bilal en concert retransmis sur plusieurs chaînes de télévision. Des musiciens tels que Christophe Godin, Adrian Ferraud, Yohan Schmith et Stacy King ont aussi choisi de faire appel à lui.

LUN, MAR & MER **ANCIENNE POSTE**

- ▶ ½ H INDIVIDUELLE  
COMMUNE 595 € HORS COMMUNE 610 €
- ▶ ¾ H INDIVIDUELLE  
COMMUNE 890 € HORS COMMUNE 905 €
- ▶ ¾ H COLLECTIF (2 ÉLÈVES)  
COMMUNE 450 € HORS COMMUNE 465 €



04 50 76 70 97  
www.pizzalino.fr

## SAXOPHONE

(Enfants dès 9 ans/Adultes)

Avec Cécile LARUAZ

Apprendre le saxophone ou améliorer sa technique, dans un vrai lien de confiance, est une chance incroyable. Votre professeur adapte vos cours à votre niveau, tient compte de votre âge, des envies qui sont les vôtres. Vous voulez vous faire plaisir en jouant du saxophone, être accompagné dans vos progrès. Cette formule est faite pour vous !

JEUDI

ANCIENNE POSTE

▶ ½ H INDIVIDUELLE

COMMUNE 595 € HORS COMMUNE 610 €

▶ ¾ H INDIVIDUELLE

COMMUNE 890 € HORS COMMUNE 905 €

## CHANT NOUVEAU

(Enseignement dès 10 ans et Adultes)

Avec Virginie Barone

Méthode pédagogique actuelle adaptée à chaque élève, et chaque niveau (approche et pratique de l'instrument immédiat), tous styles de musiques.

LUN, MER & VEN

ANCIENNE POSTE

▶ ½ H INDIVIDUELLE

COMMUNE 595€ HORS COMMUNE 610 €

▶ ¾ H INDIVIDUELLE

COMMUNE 890 € HORS COMMUNE 905 €

▶ ¾ H COLLECTIF (2-3 ÉLÈVES)

COMMUNE 450 € HORS COMMUNE 465 €

## PERCUSSIONS LATINES

NOUVEAU

(Enseignement dès 8 ans, ados et adultes)

Avec Marie-Pierre MINO

La musique afro-cubaine est née de la fusion entre la culture et les rythmes et africains, et la rigueur des musiques européennes. Elle est très codifiée à Cuba, mais peut s'adapter à de nombreux styles contemporains : rock, jazz, reggae, hiphop...

Il n'y a aucun prérequis, sinon d'avoir le sens du rythme, la patience d'apprendre les bons gestes, et le désir de jouer ensemble.

Des instruments seront à disposition pendant les ateliers. Pas besoin d'investir pour débiter : mains, tables, ustensiles divers suffisent à s'entraîner.

Enfant 8-14 ans

SAM 16 h 30 à 18 h

Ados 15ans-Adultes

SAM 18 h 15 à 19 h 45

SALLE LAC/CHÂTEAU

▶ TARIF ENFANTS

COMMUNE 175 € HORS COMMUNE 185 €

▶ TARIF ADOS/ADULTES

COMMUNE 195 € HORS COMMUNE 210 €



Conseils en diététique  
et micronutrition

Matériel médical

Oxygénothérapie

Orthopédie

(bas de contention, ceintures...)

## PHARMACIE DE NOYER

Valérie et Mario LACAVA

Docteurs en Pharmacie

HORAIRES D'OUVERTURE

du lundi au vendredi : 8 h 30/12 h 30 - 14 h/19 h

samedi : 8 h 30/17 h NON STOP

LOCATION - VENTE - INSTALLATION À DOMICILE

388, avenue de Thonon - 74200 ALLINGES

Tél. 04 50 70 51 93

pharmaciedenoyer@perso.alliadis.net



# LANGUES

## ÉVEIL À L'ANGLAIS

(enfants PS au CM2)

Avec Nicola BARFIELD

Initiation à l'anglais par les chansons, le mime et les jeux pour sensibiliser les enfants à la langue de manière ludique. Par l'intermédiaire d'activités interactives, variées et fun, les enfants manient et assimilent la langue avec plaisir et enthousiasme. Les petits effectifs permettent à tous de participer. Cet éveil à l'anglais leur donnera une base solide et une envie de continuer à découvrir la langue.

PS-MS-GS (1 <sup>re</sup> année)	MAR 17 h à 17 h 45
MS-GS (2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> année)	MAR 17 h 45 à 18 h 30
CP-CE1	MER 14 h 45 à 15 h 30
CE2-CM1-CM2	MER 14 h à 14 h 45

PETITE SALLE COMMUNALE (ou SALLE 1 MJC)

- ▶ TARIF COMMUNE 170 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 180 €

## RUSSE

(Adultes)

Avec Alexandra DAUVERGNE

Confirmés	JEU 18 h 30 à 19 h 30
-----------	-----------------------

SALLE 1 MJC

- ▶ TARIF COMMUNE 240 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 255 €

Livre inclus

## ANGLAIS

(Adultes)

Avec Nicola BARFIELD

L'anglais est LA langue de la communication parce qu'il paraît que tous les peuples du monde ont décidé de l'utiliser pour se comprendre ! (1,5 milliard de personnes dans le monde parlent l'anglais et 1 milliard sont en train de l'apprendre...). L'anglais est aussi la langue de la technologie : l'informatique, la génétique, la médecine, le commerce international, la science, Internet, le cinéma, la musique.

De toutes les langues c'est la plus facile à apprendre et à utiliser.

Débutant/Faux-débutant	MAR 18 h 45 à 19 h 45
Intermédiaire/Conversation	MAR 19 h 45 à 20 h 45

SALLE 1 MJC

- ▶ TARIF COMMUNE 240 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 255 €

## ITALIEN

(Adultes)

Avec Pietro MARTONE

Apprendre l'italien du quotidien dans une ambiance ludique et conviviale à votre rythme.

Mises en situations réelles pour pouvoir découvrir l'Italie à travers sa culture, ses coutumes et ses traditions.

Durant l'année, votre professeur vous proposera de vivre l'italien à travers les voyages, les cours de cuisine, les conférences et les séances de cinéma. Plusieurs niveaux possibles : débutants, intermédiaire et conversations.

Venez essayer! A presto allora!

Débutant intermédiaire	JEU 17 h 30 à 18 h 30
Conversation avancée	JEU 18 h 30 à 19 h 30
Débutant/Faux Débutant	JEU 19 h 30 à 20 h 30

SALLE 3 MJC

- ▶ TARIF COMMUNE 240 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 255 €



**APSARA**  
40, route des blaves  
74200 ALLINGES  
TEL : 04.50.71.12.87

Soin visage & corps,  
cosméTHÉRAPEUTE  
Epilation, Manucure.

# ARTS ET CULTURE

## DESSIN-PEINTURE

NOUVEAUX CRÉNEAUX HORAIRES

(Enfants dès 6 ans/Ados/Adultes)

Avec Catherine PIZZIMENTI

Peindre ou dessiner ensemble, expérimenter ou se perfectionner avec différentes techniques de dessin, pastel, peinture. Partager le plaisir de s'exprimer en formes et en couleurs.

MAX 10 PERSONNES/COURS

Enfants 6/7 ans (maxi 7) **MAR 16 h 50 à 17 h 50**

Enfants 6/7/8 ans (maxi 7) **MAR 17 h 50 à 18 h 50**

- ▶ TARIF COMMUNE 165 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 175 €

Enfants 8/9/10 ans **MER 10 h 30 à 12 h**

Enfants 9/15 ans **MER 14 h à 15 h 30**

Enfants 10/17 ans **MER 15 h 30 à 17 h**

- ▶ TARIF COMMUNE 215 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 225 €

Ados dès 13 ans/adultes **VEN 16 h à 17 h 45**

Ados dès 13 ans/adultes **VEN 17 h 45 à 19 h 30**

- ▶ **TARIFS ADOS**
- COMMUNE 270 € HORS COMMUNE 290 €

- ▶ **TARIFS ADULTES**
- COMMUNE 295 € HORS COMMUNE 310 €

SALLE 3 MJC

## PEINTURE DÉTENTE

(Adultes)

Avec Blandine DUFOUR

Venez participer à un après-midi convivial le jeudi avec Blandine, en mode peinture libre et détente...

Débutants acceptés ! Ce groupe se rencontre pour papoter, partager et surtout peindre en fonction des envies de chacun, autour d'un thé ou d'un café.

VENEZ AVEC VOTRE MATÉRIEL

JEU 14 h à 16 h 30 **SALLE 3 MJC**

- ▶ TARIF COMMUNE 85 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 100 €

## IMPROVISATION THÉÂTRALE

(À partir de 13 ans)

Avec Samuel MAION-FONTANA



C'est lorsque la rhétorique du théâtre rencontra le dynamisme d'une discipline sportive, que l'improvisation théâtrale vit le jour.

Apprenez à vous exprimer sur scène ou au quotidien et à suivre votre inspiration, dans tous les registres, devenant à la fois dramaturge, metteur en scène, scénographe et acteur.

Venez voyager dans une infinité d'univers et d'histoires, au rythme de votre spontanéité, de vos personnages et des éclats de rire, avec pour seule limite celle de votre imagination.

Aux techniques théâtrales se mêleront ainsi des exercices de développement de la créativité, afin de se passer de tout texte ou scénario. Sans oublier l'épanouissement de son charisme, de son assurance et de sa confiance, qui seront autant d'atouts dans la vie de tous les jours.

Et, pour aller plus loin, les participants pourront, s'ils le souhaitent, s'essayer à des représentations en public comme le célèbre match d'impro où un arbitre tire au sort des thèmes lors d'un grand spectacle.

Pour en savoir plus : [www.improcia.com](http://www.improcia.com) et [facebook.com/improcia](https://facebook.com/improcia)

MER 19 h 45 à 21 h 30 **PETITE SALLE COMMUNALE**

- ▶ **TARIFS ADOS**
- COMMUNE 185 € HORS COMMUNE 195 €
- ▶ **TARIFS ADULTES**
- COMMUNE 210 € HORS COMMUNE 225 €



## CIRQUE

NOUVEAUX CRÉNEAUX ET LIEUX

Avec Franck DEVAUX (diplômé de l'école de cirque de Genève)

Le cirque permet de développer ses capacités physiques, mentales et créatives.

Venez découvrir et apprendre ses multiples disciplines : jonglerie, boule d'équilibre, échasses, monocycle, Rola Bola, pyramide... Pour les plus petits : éveil corporel et jeux de cirque. **MAXI 10**

Pour les plus grands : initiation et perfectionnement aux techniques circassiennes. **MAXI 12**

Enfants 5/6 ans **MER 15 h 30 à 16 h 30**

Enfants 5/6 ans **MER 16 h 30 à 17 h 30**

**SALLE MUR D'ESCALADE AÉROSPATIALE**

Enfants 5/6 ans (initiés) **VEN 17 h à 18 h**

**SALLE LAC/CHATEAU**

### ► TARIFS COURS D'1 HEURE :

COMMUNE 225 € HORS COMMUNE 235 €

Enfants 7/15 ans **MER 14 h à 15 h 30**

Enfants 7/15 ans **VEN 18 h 30 à 20 h**

**SALLE MUR D'ESCALADE AÉROSPATIALE**

### ► TARIFS COURS D'1 H 30 :

COMMUNE 320 € HORS COMMUNE 330 €

## THÉÂTRE ENFANTS

CHANGEMENT DE JOUR ET D'HORAIRE !

(Enfants du CE1 au CM2)

Avec Coline DURUPT

Découverte du jeu théâtral à travers l'expression corporelle, le travail de la voix, et l'improvisation. Le jeu à partir d'un texte est également abordé, et une représentation sera donnée en fin d'année. **MAXI 12**

Enfants CP-CE1

**MER 9 h 30 à 10 h 30**

► TARIF COMMUNE 195€

► TARIF HORS COMMUNE 205€

Enfants CE2-CM2

**MER 10 h 30 à 11 h 45**

► TARIF COMMUNE 245 €

► TARIF HORS COMMUNE 255 €



La Chavanne 511, avenue de Lonnaz - 74200 ALLINGES  
Fax 04 50 70 54 97 - e-mail : car.deville@wanadoo.fr

**Tél. 04 50 70 56 09**

**Tabac - Presse  
Loto - PMU**

Olivier et Annick MARTIN

📍 1200, route de Noyer  
74200 ALLINGES

☎ 09 61 26 04 72

✉ mart.olianick@orange.fr



## sas Bruno VERGORI et Fils

### Menuiseries Bois et Bois & Aluminium

561 Route des Blaves  
Zone industrielle de Noyer  
74200 ALLINGES

Tél : 04 50 70 51 03  
Fax : 04 50 70 54 39

info@vergori-menuiserie.com



## POTERIE

(Enfants/Adultes)

Avec Elisabeth GIANQUINTO

La terre et l'eau pour créer, mais aussi l'air et le feu pour sécher et cuire. Venez vous initier à l'art de la poterie céramique pour façonner de vos mains, créer en modelant, en sculptant ou en tournant et laisser libre cours à votre imagination.

Le plaisir est grand quand enfin la pièce sort du four et se révèle dans son achèvement.

**Début des cours le mardi 10 septembre**

Enfants (Maxi 8) **MAR 17 h 15 à 18 h 15**

▶ **TARIF MATÉRIEL COMPRIS**

COMMUNE 295 € HORS COMMUNE 305 €

**Début des cours lundi 2 septembre,  
jeudi 5 septembre et mardi 10 septembre**

Adultes (Maxi 10) **LUN 9 h 30 à 11 h 30**

Adultes (Maxi 10) **MAR 18 h 30 à 20 h 30**

Adultes (Maxi 10) **JEU 18 h 30 à 20 h 30**

NOUVEAU CRÉNEAU HORAIRE !

▶ **TARIFS ÉMAUX COMPRIS UNIQUEMENT**

(VENTE DE LA TERRE AUPRÈS DE L'ANIMATRICE)

COMMUNE 420 € HORS COMMUNE 435 €

SALLE DE MÉSINGES - REZ DE CHAUSSÉE

## HISTOIRE DE L'ART

Avec Madeleine BAVOUX

À chaque séance, on rencontre un peintre ou un sculpteur, à travers son œuvre, sa personnalité, ses techniques et le pourquoi de son œuvre.

Ainsi, nous traverserons les périodes artistiques du Moyen-Âge, Renaissance, Baroque jusqu'à la peinture moderne Impressionnisme, Fauvisme... et contemporaine.

LUN 14 h à 15 h 30

SALLE 1MJC

▶ TARIF COMMUNE 220€

▶ TARIF HORS COMMUNE 235€



# MaxMulti Services



## MAINTENANCE INDUSTRIELLE SERRURERIE - MÉTALLERIE

455, rue Champ Menou - 74200 ALLINGES

**Tél. 06 61 85 93 60** - Fax 04 50 49 80 84

max.ms@orange.fr



# ÉVÈNEMENTS



2024

- **Dimanche 1<sup>er</sup> septembre**  
Forum des Associations 9 h - 12 h  
(Salle Communale)
- **Samedi 23 novembre**  
Assemblée Générale  
(Salle Communale)
- **Samedi 14 décembre**  
Arbre de Noël

2025

- **Dimanche 9 mars**  
Vide-dressing
- **Jeudi 1<sup>er</sup> mai**  
Vide-greniers
- **Dimanche 8 juin**  
Tournoi inter clubs de Judo
- **Samedi 14 juin**  
Gala de Clôture
- **Samedi 21 juin**  
Fête de la musique à la MJC



**TRANSPORTS  
OLIVIER  
LEVAGE**

140 B route du Biolley - 74200 ALLINGES  
06 83 78 99 19 | [contact@olivierlevage.fr](mailto:contact@olivierlevage.fr)  
[www.transports-olivier-levage.fr](http://www.transports-olivier-levage.fr)



Entreprises, Associations & Particuliers

# Besoin d'un expert ?

[www.cofidest.com](http://www.cofidest.com)



## **COFIDEST vous accompagne dans la gestion de votre entreprise :**

Comptabilité, gestion de la paie, gestion RH, fiscalité, création et transmission, conseil aux entreprises en difficulté, prestations juridiques, formation, communication...



## **COFIDEST vous accompagne dans votre gestion privée :**

Locations meublées, déclarations de revenus, revenus fonciers, revenus frontaliers, gestion de patrimoine, transmission, déclaration d'IFI...

Arcopole A  
2 impasse de la Source  
74200 THONON-LES-BAINS

 04 50 71 62 66  
 [cofidest@cofidest.com](mailto:cofidest@cofidest.com)

**cofidest** | 

Cabinet d'expertise comptable  
et de commissariat aux comptes  
mais pas que...