



ACTIVITÉS

POUR TOUTE LA FAMILLE

2026/2027

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

www.mjc-allinges.fr

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

Commune
d'ALLINGES

A O D
MJC
SAVOIE

haute
savoie
le Département

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

Le temps est venu de vous remercier, chacun et chacune.

Votre association, la MJC, poursuit son dynamisme grâce à l'engagement de nos collaboratrices, Sandrine et Sylviane, des membres du Conseil d'Administration ainsi que des bénévoles qui nous apportent une aide précieuse lors de nos manifestations.

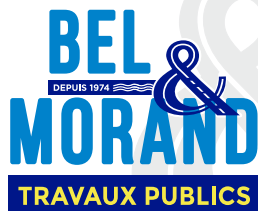
Vous êtes toujours plus nombreux et nombreuses à participer aux activités artistiques, culturelles et sportives que nous proposons, et qui, la saison prochaine, restent en grande partie inchangées. Nous adressons à ce titre nos sincères remerciements à l'ensemble de nos animateurs et animatrices pour leur investissement et leur transmission qui rassemblent.

Un programme varié, complété par diverses propositions d'ateliers ponctuels et de stages durant les vacances scolaires qui composent cette plaquette, imprimée et diffusée grâce au soutien de nos généreux sponsors, que nous remercions chaleureusement.

Des activités et des événements que nous pouvons vous proposer grâce au soutien et à l'accompagnement précieux de la municipalité d'Allinges et du Département de la Haute-Savoie.

C'est avec beaucoup de joie que nous espérons vous retrouver nombreux à la rentrée pour de nouveaux moments de partage et de convivialité. En attendant, nous vous souhaitons un bel été.

Jean-Michel HERPIN



403 E, route de la Gare
Z.I. Mésinges
74200 ALLINGES



04 50 17 08 00



contact@beletmorandtp.fr



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

  mjc.allinges



PLATEFORME D'INSCRIPTIONS EN LIGNE



Pour les nouveaux adhérents, il vous suffit de créer votre espace en renseignant le formulaire « référent majeur » de la famille et ensuite créer un espace pour chaque personne concernée par une activité au sein de la famille.

mjcallinges.goasso.org

ACCUEIL

Sandrine, notre secrétaire-coordinatrice, et Sylviane notre assistante administrative-communication vous accueillent dans nos locaux, à l'ancienne poste (en face de la mairie et de la pizzeria) :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi 17h-19h

Mercredi 10 h-12h / 14h-17h30

Samedi 9h-12h

Ouverture partielle pendant les vacances scolaires.
(informations sur www.mjc-allinges.fr)

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 électrice 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, Saint-Cergues). La facture est disponible sur simple demande au secrétariat ou sur notre plateforme 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 samedi 23 mai et pour les nouvelles inscriptions à partir du lundi 15 juin et tout au long de l'année (sous réserve que le cours ne soit pas complet).

▶ Lors du Forum des associations :

Le dimanche 30 août 2026 de 9h à 12h, Grande Salle Communale.

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

LES ACTIVITÉS DÉBUTERONT LE LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026*

*l'activité poterie du lundi matin débutera le lundi 31 août et l'activité poterie du jeudi soir débutera le jeudi 3 septembre.

Pour pratiquer une activité, les adhérents doivent s'acquitter de la cotisation correspondante.

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

Un échelonnement est possible par chèques (5 chèques maximum ; 10 chèques possibles pour les cours de musique).

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

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.

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 régulières les jours fériés et pendant les vacances scolaires (excepté dans le cadre de rattrapage).

REMBOURSEMENT

Le remboursement d'une activité ne pourra avoir lieu qu'en cas de force majeure (**déménagement avec justificatif, ou problème de santé sur présentation d'un certificat médical pour une absence d'au moins égale ou supérieure à 1 mois**) au prorata des séances réalisées. **Toute demande doit faire l'objet d'un courrier et des frais de dossier de 20 € seront retenus.**

La MJC se réserve le droit d'annuler une activité en début de saison en cas d'effectif insuffisant pour assurer l'équilibre financier.

CERTIFICAT MÉDICAL QUESTIONNAIRE SANTÉ

Pour la pratique du judo, du 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 obligatoire lorsque les réponses au questionnaire de santé du mineur conduisent à un examen médical, mais également pour les disciplines à contraintes particulières.

COURS D'ESSAI

Une période de 2 semaines est programmée du 7 au 20 septembre 2026. Pour bénéficier des séances d'essai, vous devez obligatoirement faire votre dossier d'inscription au complet règlement inclus à l'activité concernée. Sans règlement de votre part, la place dans le cours n'est pas garantie si celui-ci est complet entre temps.

Passé ce délai de 2 semaines, sans nouvelle de votre part, votre règlement sera encaissé et votre inscription sera validée à partir du lundi 21 septembre 2026.

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 impérativement :

- Accompagner les enfants jusqu'au lieu de l'activité.
- S'assurer de la présence de l'animateur.
- 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).

Les enfants sont sous la responsabilité de l'adulte qui les accompagne jusqu'au début du cours et dès la fin de celui-ci.

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.

ASSURANCE

Pour les dommages corporels et objets personnels, les adhérents devront être assurés individuellement (une attestation de responsabilité civile est obligatoire).

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 Mairie d'Allinges pour son soutien financier, logistique et humain.

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



HAUTE-SAOVIE



LA BONNE ADRESSE POUR MIEUX MANGER AU MEILLEUR PRIX.

ALLINGES

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











ITM Alimentaire International - RCS Paris 341 192 277 - SAS au capital de 149 184 € - Siège social : 24, rue Auguste Chabrières 75737 Paris Cedex 15 - Crédits photos : Adobe Stock.
Annonces : SA D.B. ALLINGES 525 880 938 R.C.S. THONON-LES-BAINS - Conception : ARISTID - ITMS-0408 - Imprimé en UE



Chablais Ossature BOIS

CHARPENTE • MAISON OSSATURE BOIS
 AGRANDISSEMENT • DÉMOUSSAGE • MENUISERIE

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

L'ADHÉSION À LA MJC 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 ou encore jeunes en institut spécialisé résidants en Auvergne-Rhône-Alpes et donne droit à une réduction de 30€ sur une licence sportive annuelle (Judo/Aïkido/jujitsu).

Avantage porté à 60 € pour :

- les jeunes en situation de handicap,
- les jeunes pratiquant une activité physique adaptée (en cas d'affection de longue durée),
- les filles pratiquant une activité de self défense (Judo/Aïkido/Jujitsu).

Munissez-vous du code d'utilisation de votre carte pour utiliser l'avantage auprès du partenaire.



PARTENARIAT AVEC LE FOYER DES MOISES



Tarif réduit sur les stages sportifs de pleine nature pendant les vacances scolaires et les mercredis Sport d'hiver nature.

MAISON DES ARTS DU LÉMAN



Tarif réduit sur tous les spectacles des Chemins de Traverses.

Tarif réduit sur une sélection de spectacles de la saison 2026-2027 (réservations auprès de la MJC- Nombre de places limitées).

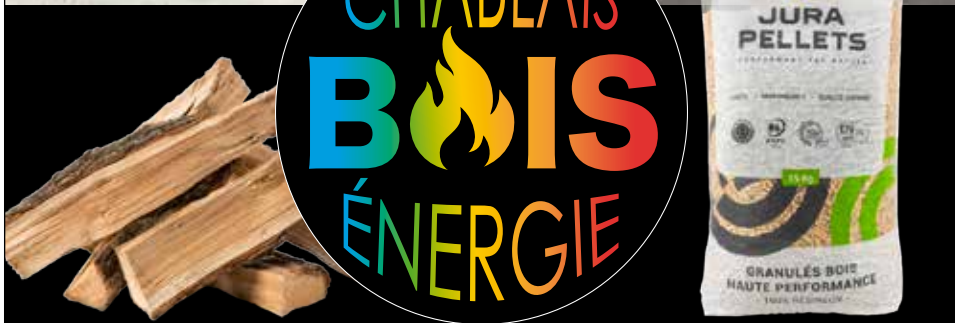
PASS'SPORT

Allocation de rentrée sportive par enfant éligible pour financer une partie de son inscription (en attente des modalités de reconduction rentrée 2026).

Clic and Go.com
Création Internet

SCAN ME





BOIS DE CHAUFFAGE ET GRANULÉS




*Produits
origine Jura*




*100 % Approuvé
clients et ramoneurs*



*Haute
performance*

 06 84 37 77 43

 chablaisboisenergie@gmail.com

Suivez-nous



AVANTAGES

L'ADHÉSION A LA MJC DONNE DROIT À CERTAINES RÉDUCTIONS

STAGE MARCHÉ PLUS

C'est une randonnée (pédestre/raquettes à neige/marche nordique), plus la découverte d'un site ou d'une thématique liée au bien-être de la marche.

Avec Florent CURDY

Accompagnateur en montagne, instructeur de marche nordique, guide du patrimoine Savoie Mont-Blanc, médiateur Géoparc Chablais UNESCO.

Chaque vacances scolaires, Florent vous propose des marches ouvertes aux adultes et aux familles, de différents niveaux, à la demi-journée ou à la journée, essentiellement dans le Chablais pour le plaisir de découvrir les merveilles de notre nature ou un thème lié au bien-être de la marche. Du mont César à la pointe de Miribel, du lac Vert à la cascade de la Diomaz, en marche afghane ou en randonnée avec des ânes, venez marcher à la découverte du Chablais !

Programme disponible sur le site internet :

www.sentiers-de-florent.fr



INSCRIPTION

par mail uniquement randoflo@hotmail.fr

- ▶ TARIFS ADHÉRENT MJC
15 € PAR PERSONNE PAR DEMI-JOURNÉE
- ▶ NON ADHÉRENT MJC
+ 5 € PAR DEMI-JOURNÉE.



04 50 72 54 88



157 ROUTE DES BLAVES - 74200 ALLINGES

LUNDI - VENDREDI : 08H00 - 20H00

SAMEDI : 08H30 - 16H00

sas Bruno VERGORI et Fils

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



RÉGULATION - ENTRETIEN CHAUFFÈRE - SOLAIRE - POMPE À CHALEUR - DÉPANNAGE BRÛLEUR - FIOUL - GAZ



Tél. 04 50 71 45 07 - Port. 06 20 81 33 14 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

CALENDRIER 2026/2027

Septembre 2026

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
						30
31	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 2026

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	

Novembre 2026

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 2026

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		

Janvier 2027

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 2027

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

Mars 2027

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 2027

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 2027

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 2027

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			

- Vacances scolaires
- Événements MJC
- Jours fériés

ÉVÉNEMENTS MJC

(sous réserve de modification)

2026

- **Dimanche 30 août**
Forum des Associations 9 h - 12 h
(salle Communale)
- **Samedi 21 novembre**
Assemblée Générale
(salle lac-château)
- **Samedi 12 décembre**
Arbre de Noël
(salle communale)








2027

- **Vendredi 29 janvier**
Master Class Zumba
- **Dimanche 7 mars**
Vide-dressing
- **Dimanche 4 avril**
Tournoi interclub de Judo
- **Samedi 1^{er} mai**
Vide-greniers
- **Samedi 12 juin**
Gala de fin d'année et de musique

ACTIVITÉS ENFANTS PAR TRANCHES D'ÂGE

	0-3 ans	3-6 ans	6-10 ans	11-12 ans	13 ans et +
Baby gym	x				
Éveil au sport	x	x			
Foot Freestyle			x	x	x
Gym enfant		x	x		
Taïso					x
Zumba					x
Baby yoga	x	x			
Sophrologie		x	x	x	x
Aïkido					x
Judo		x	x	x	x
Ju-jitsu traditionnel			x	x	x
Capoeira			x	x	x
Baby danse		x			
Éveil à la danse		x			
Danse classique			x		
Flamenco				x	x
Hip-Hop			x	x	x
Latino-Kids			x		
Danse Modern jazz			x	x	x
Chant			x	x	x
Éveil musical		x			
Guitare			x	x	x
Percussions latines			x	x	x
Saxophone			x	x	x
Piano			x	x	x
Éveil à l'anglais		x	x	x	
Anglais					x
Italien					x
Poterie			x	x	x
Dessin-peinture			x	x	x
Improvisation théâtrale					x
Loisirs Créatifs			x		
Théâtre			x	x	x
Cirque		x	x	x	x

À noter : certaines activités ne couvrent pas toute la tranche d'âge décrite dans ce tableau.

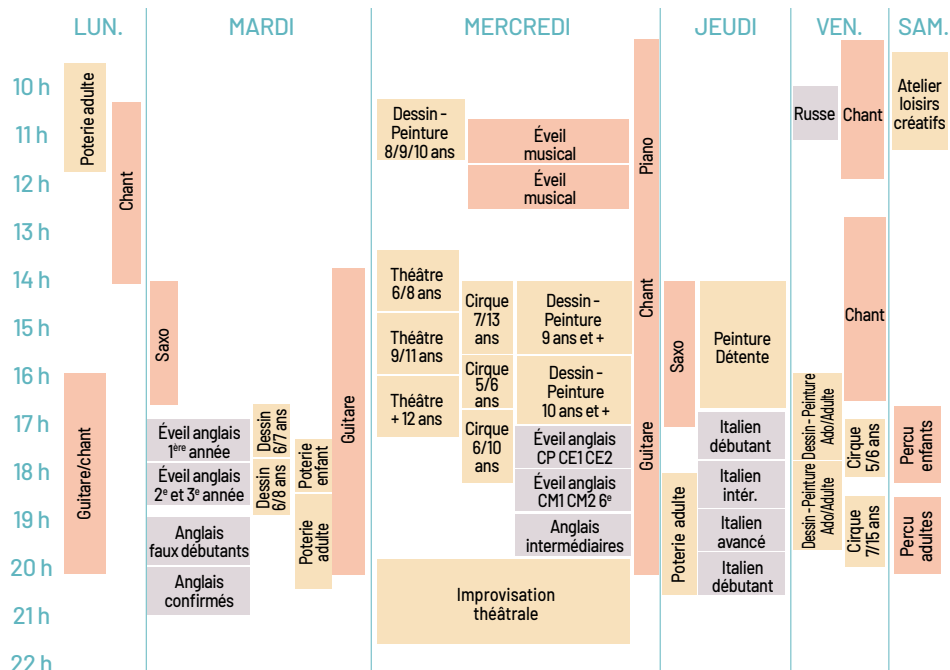
 Sports	 Bien-être	 Musique	 Langues
 Arts martiaux	 Danses	 Arts et culture	

PLANNING DES ACTIVITÉS SPORTIVES

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VEN.	SAMEDI
9 h	Stretch					
10 h	Equilibre Fitness	Marche nordique	Body svelt et relaxation	Baby danse	AFD	Baby Judo
11 h		Gym parent enfant	Baby yoga	Eveil danse	Gym douce	Baby Judo
12 h		Gym parent enfant		Danse classique		Qi Dance
13 h	Yoga					Ateliers Philo
14 h		Pilates		Modern jazz CP/JE1		
15 h			Gym enfant CP à CM2	Modern jazz CE2/CM1		
16 h			Gym enfant MS et GS	Modern jazz CM2/6 ^e /5 ^e		
17 h			Gym enfant PS			
18 h	Baby danse		Ju-Jitsu 7/11 ans	Sophro enfants		
19 h	Latino kids	Judo Mini-poussins	Foot freestyle 6/10 ans	Foot freestyle 11 ans et +		
20 h	Rock inter/avancés	Judo Poussins	Ju-Jitsu ado/adulte			
21 h	Rock débutants	Capoeira enfant	Yoga			
22 h		Gym d'entretien	Aïkido ado/adulte			

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.16

- Baby Gym
- Zumba
- Gym d'entretien
- Body Sculpt et stretching
- Taïso
- Marche nordique
- Gym enfant
- Body Svelt et Relaxation
- AFD
- Renforcement musculaire
- Fitness training
- Foot Freestyle
- Éveil au sport
- Hi-low
- Gym douce
- Stretching
- Équilibre fitness

STAGES P.21

BIEN-ÊTRE P.26

- Yoga sénior
- Pilates
- Qi-Dance
- Baby yoga
- Sophrologie enfant
- Yoga
- Sophrologie adulte

ARTS MARTIAUX P.28

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

DANSE P.30

- Baby danse
- Éveil à la danse
- Danse Modern jazz
- Danse classique
- Rock
- Latino-kids
- Flamenco
- Hip-Hop

MUSIQUE P.33

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

LANGUES P.35

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

ARTS & CULTURE P.36

- Dessin peinture
Adulte et Enfant
- Poterie Adulte et Enfant
- Peinture détente
- Cirque
- Loisirs Créatifs
- Improvisation théâtrale
- Théâtre

SPORT & DÉTENTE

Enfants

BABY GYM

(À partir de 10 mois)

Avec Aurélie ROTH LISBERGER

Parcours motricité, jeux, sociabilisation et découvertes pour les jeunes enfants non-scolarisés. Il sera accompagné par un adulte.

MAR 10h15-11h DOJO

MAR 11h-11h45 DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 180 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 190 €

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. **Le cours des confirmés : savoir faire la roue et l'équilibre au mur.**

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 14h-15h

Enfants MS & GS MER 15h-16h

Enfants PS MER 16h15-17h

Enfants CP à CM2 JEU 17h-18h

Enfants MS & GS VEN 17h-18h

Enfants CE2 à CM2 Confirmés VEN 18h-19h

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 180 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 190 €

ÉVEIL AU SPORT

(Enfants de 2 ans 1/2 à 4 ans 1/2)

Avec Randy MARAN et Fran TOUKAM

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

SAM 11h-12h DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 180 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 190 €

ZUMBA

(À partir de 12 ans/Adultes)

Avec Diolinda BUGNON



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 20h15-21h15 GRANDE SALLE COMMUNALE

- ▶ **TARIF ADOS :**
COMMUNE 185 € HORS COMMUNE 200 €
- ▶ **TARIF ADULTES :**
COMMUNE 215 € HORS COMMUNE 230 €

 ALLINGES

Béton prêt à l'emploi & granulats Particuliers & Professionnels

Livraison sur votre chantier **OU** béton pris sous centrale



Chemin de la Proux - Noyer 04 78 48 58 48
74200 ALLINGES www.betonalyon.fr

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 9h-10h30

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 270 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 285 €

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 19h-20h

GRANDE SALLE
COMMUNALE

- ▶ TARIF COMMUNE 190 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 205 €

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 20h15-21h45

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 270 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 285 €

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 9h-10h30

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 270 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 285 €



04 50 76 70 97 - www.pizzalino.fr

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 10h30-12h

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 270 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 285 €

BODY SCULPT & STRETCHING

(Tous niveaux)

Avec Nathalie **LABBEY**

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 petits matériels (haltères, barres et élastiques), suivi d'1/2 h d'étirements, pratiqués en douceur, pour une meilleure récupération musculaire et un travail de la souplesse.

LUN 19h-20h30

GRANDE SALLE
COMMUNALE

- ▶ TARIF COMMUNE 270 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 285 €

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

(À partir de 15 ans/Adultes-tous niveaux)

Avec Aurélie **ROTHLISBERGER**

Cours dynamique, en musique, où tous les groupes musculaires sont sollicités afin d'avoir une silhouette harmonieuse et tonique.. Utilisation du petit matériel (élastiques, haltères, bâtons) prêtés par la MJC.

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

JEUDI 18h15-19h15

GRANDE SALLE
COMMUNALE

- ▶ TARIF COMMUNE 190 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 205 €

STRETCHING

(À partir de 15 ans/Adultes - Tous niveaux)

Avec Aurélie **ROTHLISBERGER**

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 19h15-19h45

GRANDE SALLE COMMUNALE

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

TARIF SPÉCIAL RENFORCEMENT MUSCULAIRE + STRETCHING

- ▶ TARIF COMMUNE 270 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 285 €

STRETCHING

CHANGEMENT DE JOUR ET D'HORAIRE

(Tous niveaux)

Avec Nataly **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.

MAR 18h-18h45

PETITE SALLE COMMUNALE

- ▶ TARIF COMMUNE 140 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 155 €

STRETCHING

(Tous niveaux)

Avec Natacha **BEL**

C'est une pratique dite "douce" qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching vous invite à la détente et à la relaxation. Se détendre, étirer ses muscles, gagner en souplesse, améliorer sa mobilité sont les objectifs principaux de ce cours.

LUN 9h-9h45

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 140 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 155 €



TAÏSO

Avec Randy MARAN
et Fran TOUKAM

(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 19h-20h

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 190 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 205 €

ÉQUILIBRE FITNESS

Avec Natacha BEL

Cours collectifs accessibles pour tous les âges, visant à renforcer et améliorer l'équilibre, les muscles posturaux, la coordination et l'endurance par une succession d'enchaînements fitness ludiques.

Vous retrouverez des mouvements classiques du fitness avec différentes adaptations selon les pathologies de chacun et des exercices en instabilité pour vous challenger.

Sportif avisé qui recherche un complément ou débutant, tous les niveaux sont les bienvenus !

LUN 10h-11h

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 190€
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 205€



FITNESS TRAINING

Avec Natacha BEL

Cours collectifs fitness visant à travailler l'ensemble du corps. Dans ce cours, votre système cardio-vasculaire sera sollicité grâce à l'Interval Training, tout comme vos muscles. Renforcez tout votre corps et libérez-vous des tensions de la semaine dans ce cours varié et entraînant, le tout, dans la bonne humeur. Ce cours est accessible à tous avec des options en fonction de la forme de chacun !

VEN 18h30-19h30

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE : 190 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE : 205 €

MARCHE NORDIQUE

Avec Florent CURDY

Instructeur marche nordique, accompagnateur en montagne, guide de patrimoine Savoie Mont-Blanc, médiateur Géoparc Chablais.

www.sentiers-de-florent.fr

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 gré 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 9h15-11h15

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



FOOT FREESTYLE

(Enfants à partir de 7 ans)

Avec Christophe GEROUDET (Mino Style)

Premier club de Football Freestyle en France.

Le Foot Freestyle est une discipline artistique et sportive libre qui consiste à jongler avec un ballon pour réaliser des figures acrobatiques en mélangeant la danse et la gymnastique.

Avec plus de 15 ans d'expérience dans la discipline, l'entraîneur Christophe Gérardet alias Mino Style, propose des cours de qualité et adapte les performances à chacun de ses élèves en fonction de leur niveau.

Il est membre actif de la Fédération Foot Freestyle France.

Enfants 7-10 ans **MER 17h à 18h15**

Ados +11 ans **MER 18h30 à 19h45**

GRANDE SALLE COMMUNALE

► **TARIF ENFANTS**

COMMUNE 195 € HORS COMMUNE 205 €

► **TARIF ADOS / ADULTES**

COMMUNE 220 € HORS COMMUNE 235 €



Valérie et Olivier Lallement

*Pains
et
Gourmandises*

535, av. de Thonon - Noyer - 74200 Allinges

Tél. 04 50 70 52 17

STAGES ATELIERS PONCTUELS

ATELIERS DU SAMEDI MATIN

ATELIER PHILO

(6/9 ans)

Avec Nathalie CLUZEL-CHESEL

« À quoi tu penses ? »

Atelier philo pour réfléchir, s'exprimer, grandir ensemble ! Un atelier ludique et bienveillant pour explorer les grandes questions de la vie, en développant curiosité, écoute et confiance à l'aide de différents supports ludiques. **MAXI 15**

SAM 10h-11h

ANCIENNE POSTE

Première Session : 03/10 - 14/11 - 12/12 - 09/01 - 13/02

- ▶ TARIF ADHÉRENT 55 € les 5 ateliers
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 62 €

Deuxième Session : 13/03 - 10/04 - 15/05 - 12/06

- ▶ TARIF ADHÉRENT 44 € les 4 ateliers
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 51 €

L'ARGILE ET LES ÉMOTIONS

(Enfants dès 6 ans/Ados/Parents-enfants)

Avec Valérie MEYNET-DUCH, consultante en relation d'aide « se centrer pour rayonner »

Ces ateliers d'expression offrent un espace où l'on peut exprimer et réguler les émotions avec les mots et l'argile, explorer les sensations et ressentis, se découvrir, faire une pause, prendre du recul, s'ancrer, mieux gérer le stress, lâcher prise et retrouver un mieux-être, de l'autonomie, de la sérénité et un équilibre intérieur.

Ateliers enfant/ado

SAM 26/09/2026

la colère

SAM 23/01/2027

les peurs

SAM 22/05/2027

le stress

10h-11h30 **MAXI 7**

SALLE 1

- ▶ TARIF ADHÉRENT 29 € L'ATELIER
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 36 € L'ATELIER

Ateliers parents-enfants

ou grands-parents/petits-enfants :

SAM 21/11/2026

les peurs

SAM 20 /03/2027

le stress

SAM 19/06/2027

la colère

9h30-11h30 **MAXI 5 BINÔMES**

SALLE 1

- ▶ TARIF BINÔME ADHÉRENT 39€
- ▶ TARIF BINÔME NON-ADHÉRENT 53€
(LE PARENT DOIT AUSSI ÊTRE ADHÉRENT)

À LA DÉCOUVERTE DU QI DANCE

Avec Emmanuelle RIFFARD,

Maître KeWen est l'initiatrice de la pratique de Qi Dance, depuis 3 ans je puise petit à petit les secrets de cette riche pratique, dans son centre à Paris.

Tout commence par une intention... si elle est sincère... c'est génial... Elle vous attend pour découvrir ou redécouvrir cette pratique...

J'ai à cœur de proposer ces ateliers Qi Dance qui s'inscrivent dans un forfait mensuel à l'année afin de créer un groupe inspiré par cet élan du Qi, la régularité qui ne sera que mensuelle, vous permettra, de grandir ensemble dans vos évolutions respectives et vivre les différentes étapes en corps, en cœur et en joie autour de l'expression de soi par le mouvement...

Durant cet atelier un aperçu vous sera proposé, autour de l'expression de soi par le souffle qui traverse le corps, le geste, définissant ainsi la qualité de l'instant en soi et autour de soi. **Le Qi Dance appelle à la liberté de danser dans la vie, à la liberté dans le corps.**

SAM 26 SEPTEMBRE 2026

9h30-11h

MAXI 15

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF ADHÉRENT 22€
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 29€

A LA DÉCOUVERTE DU YOGA

Avec Deborah ROUZEL,
diplômée du yoga Hatha,
certifiée yoga de l'énergie

Découverte de la pratique du yoga et des fondements du Yoga.

Cet atelier permet de pratiquer les bases du yoga qui regroupent les postures, les respirations, la méditation et la relaxation.

Cette pratique vous apprend à être présent dans l'instant et ressentir votre corps.

Vous trouverez le calme du mental et la détente du corps. **MAXI 15**

SAM 5 SEPTEMBRE 2026 9h30-11h30

DOJO

SAM 30 JANVIER 2027 9h30-11h30

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF ADHÉRENT 30 €
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 37 €

Si inscription à l'activité Yoga à l'année, avoir de 15 € sur le stage du samedi 05/09 uniquement.

APPROFONDISSEMENT YOGA

Avec Deborah ROUZEL,
diplômée du yoga Hatha,
certifiée yoga de l'énergie

Ces stages permettent d'aller plus loin dans sa pratique et son ressenti personnel.

Vous apprenez à vous positionner dans les asanas : tenir la posture confortable.

Vous êtes plus en conscience grâce à la respiration et arrivez à être présent ici et maintenant. La pratique du Yoga devient votre propre pratique et vous la transposerez dans votre vie personnelle.

MAXI 15

Dates : 28/11/2026, 27/03/2027, 22/05/2027

8h30-11h30 SALLE LAC/CHÂTEAU

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

ATELIERS MÉDITATION SONORE

Avec Charlotte GIRARD, sonothérapeute

Plongez-vous dans une bulle de détente, bercé par les sons des bols chantants et de la voix de la sonothérapeute.

MAXI 10

Dates : 03/10/2026, 23/01/2027, 06/03/2027,
03/04/2027, 15/05/2027

10h-11h SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF ADHÉRENT 15 €
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 22 €

ATELIERS NUMÉROLOGIE

Avec Nadège LELIEVRE, « les ateliers de la petite sorcière »

4 ateliers pour découvrir la numérologie, comment cet outil peut aider à mieux se connaître, à vivre son année et ses relations.

MAXI 12

Dates :

21/11/2026 : découverte des bases de la numérologie

09/01/2027 : numérologie 2027

20/03/2027 : approfondissement de la numérologie

05/06/2027 : la numérologie et le couple

9h30-11h30 SALLE 2

- ▶ TARIF ADHÉRENT 30 €
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 37 €



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

STAGES DES VACANCES SCOLAIRES

ATELIERS SOPHROLOGIE ENFANTS

(Enfants 4-12 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. **MAXI 10**

AVANT LA RENTRÉE	JEU 27/08
VACANCES DE LA TOUSSAINT	JEU 22/10
VACANCES D'HIVER	JEU 18/02
VACANCES DE PRINTEMPS	JEU 15/04
AVANT LA RENTRÉE	JEU 26/08
14h-18h	SALLE LAC/CHÂTEAU

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

STAGE HIP-HOP

(Enfants à partir de 6 ans)

Avec Kim ANOTHAI

VACANCES TOUSSAINT, HIVER, PRINTEMPS, ÉTÉ	
6/10 ans	9h-12h
11 ans et +	14h-17h
DATES À DÉFINIR	SALLE LAC/CHÂTEAU

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



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	9h30-12h
SALLE DU MUR D'ESCALADE (NOUVELLE ÉCOLE SITE AÉROSPATIALE)	

- ▶ TARIF ADHÉRENT 180 €
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 187 €



ATELIERS LOISIRS CRÉATIFS

(Enfants 6-10 ans)

Avec Betty VIGNIER FIGAROLI

STAGE CYANOTYPE

Réalisation d'impressions sur papier et tissu.

Imaginer et assembler les végétaux pour créer sa carte ou son marque-page personnel et décorer son tote bag.

VACANCES PRINTEMPS	15/04 et 16/04
9h30-11h30	SALLE 1 MJC

- ▶ TARIF ADHÉRENT 65 €
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 72 €

STAGE FOOT FREESTYLE

(Enfants 7-15 ans)

Avec Christophe GEROUDET

Le Football Freestyle est un sport artistique et acrobatique qui se pratique seul et qui consiste à créer des gestes de jonglage avec un ballon.

Stage encadré par Christophe Géroudet alias Mino Style de la Fédération française de Football Freestyle.

VACANCES TOUSSAINT 19/10 AU 23/10

VACANCES D'HIVER 15/02 AU 19/02

VACANCES DE PRINTEMPS 12/04 AU 16/04

VACANCES D'ÉTÉ À DÉFINIR

9h-12h GRANDE SALLE COMMUNALE

- ▶ TARIF ADHÉRENT 140 €
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 147 €

STAGE DANSE ORIENTALE

(Ados dès 15 ans/ Adultes)

Avec Valérie CHARMOT

1^{er} lundi des vacances scolaires

Une parenthèse enchantée au pays de la féminité, avec ses ondulations et ses vibrations. Découvrez, apprivoisez et enchaînez différents mouvements tout en respectant les possibilités de votre corps, avec à la clé, une chorégraphie.

VACANCES TOUSSAINT LUNDI 19 OCTOBRE

VACANCES D'HIVER LUNDI 15 FÉVRIER

VACANCES DE PRINTEMPS LUNDI 12 AVRIL

19h-21h SALLE LAC/CHÂTEAU

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



STAGE LATINO-KIDS HOLIDAYS

(Enfants dès 4 ans)

Avec Valérie CHARMOT

1^{er} lundi des vacances scolaires

Ambiance « danse en vacances » pour les enfants qui apprendront en s'amusant de petites chorégraphies sur des musiques dynamiques actuelles.

Présentation aux parents à la fin du stage.

Prévoir petite collation + gourde d'eau.

VACANCES TOUSSAINT LUNDI 19 OCTOBRE

VACANCES D'HIVER LUNDI 15 FÉVRIER

VACANCES DE PRINTEMPS LUNDI 12 AVRIL

SALLE LAC/CHÂTEAU

Enfants 4-5 ans 10h-12h

- ▶ TARIF ADHÉRENT 20 €
- ▶ TARIF NON-ADHÉRENT 27 €

Enfants 6-10 ans 14h-17h

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

STUDIO SP PHOTOS

STÉPHANIE POINAS
PHOTOGRAPHE SUR ALLINGES

MATERNITÉ - NAISSANCE
FAMILLE
MISE EN VALEUR DE LA FEMME

WWW.SP-PHOTOS.COM

MOREL®

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



Photo: Confora.com



L'imprimeur d'à côté... avec des idées qui vont loin

 **40, route des Blaves - Allinges**
 +33 (0)4 50 26 29 13
 contact@fillion-imprimerie.fr
www.fillion-imprimerie.fr



Suivez-nous sur
 Instagram



DN METALLERIE

Métallerie - Ferronnerie - Motorisation
Tous travaux Acier - Inox - Alu



06 14 13 29 79
contact@dnmetallerie.com

597, route des Blaves
ZI de Noyer
74200 ALLINGES

www.dnmetallerie.com

BIEN-ÊTRE

BABY YOGA

(Enfants 2 ans 1/2 - 5 ans)

Avec Déborah ROUZEL, diplômée du yoga Hatha, certifiée yoga enfants-parents/enfants

Les séances de yoga accompagnent l'enfant dans sa connaissance du corps en lien avec ses émotions. Lors de cette découverte le parent et l'enfant vont aller explorer le schéma corporel par des postures et la respiration. Grâce à cette activité douce et ludique vous trouverez un bien-être favorisant le lien, le partage dans la relation enfant-parent.

L'enfant sera accompagné d'un parent.

MAXI 12

MER 10h45-11h45 - 1 semaine sur 2 DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 140 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 150 €

YOGA

(Tous niveaux)

Avec Déborah ROUZEL certifiée yoga de l'énergie, diplômée du yoga Hatha

Le Hatha yoga en résonance avec le yoga de l'énergie sont accessibles à tous dans l'écoute et la bienveillance. En pratiquant les postures, la respiration, la méditation et la relaxation, vous trouvez l'union entre le corps et l'esprit. La détente et le relâchement procurent un état de mieux-être envers soi-même et dans sa vie.

LUN 12h20-13h35 SALLE LAC-CHÂTEAU
CHANGEMENT D'HORAIRE

MAR 8h50-10h05 DOJO

MER 18h30-19h45 SALLE LAC-CHÂTEAU

MER 20h-21h15 SALLE LAC-CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 215 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 235 €

YOGA SENIOR

Avec Déborah ROUZEL, diplômée du yoga Hatha, certifiée yoga senior

La pratique de yoga sur chaise procure l'harmonie dans la perception de l'ensemble de son corps. Le mouvement, la coordination et la respiration vous amènent à vous connaître dans le domaine de vos sensations et vos besoins en lien avec la pleine conscience et cet état de détente.

MAR 10h30-11h30 SALLE LAC-CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 190 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 205 €

PILATES

(Tous niveaux)

Avec Natacha BEL

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.

MAXI 18

MAR 13h45-14h45 SALLE LAC-CHÂTEAU

VEN 19h30-20h30 SALLE LAC-CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 245 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 260 €



Christian & Stéphanie **DUCRET**
BOUCHERIE + CHARCUTERIE
TRAITEUR
Route de Noyer • 74200 ALLINGES - 04 50 70 53 74
www.boucherie-ducret.fr

SOPHROLOGIE ENFANT

(Enfants 4-12 ans)

Avec Stéphanie ROCH, sophrologue

Sophrologie ludique - Un bien-être en s'amusant dès la rentrée des classes !

Chaque quinzaine, votre enfant découvre des outils pour mieux gérer ses émotions, renforcer sa confiance en lui et améliorer sa concentration, tout en s'amusant à travers des jeux et exercices ludiques. Grâce à des techniques de respiration, de mouvement et de relaxation, il apprend à canaliser son énergie, à se recentrer et à trouver un équilibre entre le corps et l'esprit, dans un cadre bienveillant et adapté à chacun.

Une activité accessible à tous, idéale pour bien démarrer l'année scolaire, quel que soit le rythme ou les besoins de votre enfant.

Prévoir une bouteille d'eau & un plaid ou un tapis.

MER 17h-18h

1 semaine sur 2

SALLE LAC-CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 140 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 150 €

SOPHROLOGIE ADULTE

NOUVEAU

Avec Stéphanie ROCH, sophrologue

Les séances de sophrologie adultes offrent un véritable temps de pause pour relâcher le corps et apaiser le mental. À travers des exercices simples et entièrement guidés (respiration, mouvements, visualisation), vous vous laissez porter pour évacuer les tensions et retrouver un calme profond. Accessible à tous, sans prérequis, et sans obligation de parler.

Pour votre confort, pensez à apporter un tapis, un coussin, un plaid et une bouteille d'eau.

MAR 19h-20h

1 semaine sur 2

PETITE SALLE COMMUNALE

- ▶ TARIF COMMUNE 170€
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 185€

QI-DANCE

À partir d'octobre

1 séance par mois

Avec Emmanuelle RIFFARD

Une douce composante entre les arts internes chinois et l'expression de soi.

Maître KeWen est l'initiatrice de la pratique de Qi Dance, depuis 3 ans je puise petit à petit les secrets de cette riche pratique, dans son centre à Paris.

Qi Dance ne se définit pas uniquement par la danse en tant que telle, elle est soutenue par la pratique des arts internes chinois (Tai Chi, Qi Gong)

Elle est un moyen de se connecter à la conscience du geste et activer subtilement tout ce réseau énergétique dont est constitué notre corps pour harmoniser la santé globale, équilibrer le souffle et l'esprit et recouvrer un équilibre intérieur.

La coordination des mouvements, droite/gauche, rapidité/lenteur, déplacement lent, en spiral/latéral/diagonal, le regard, les mains, l'enchaînement des mouvements, et surtout comprendre le langage du bassin qui est le centre de tous mouvements énergétiques vont libérer, structurer, sculpter le corps et par résonance l'esprit.



Séance Découverte le samedi 26 septembre

9h30-11h

SALLE LAC/CHÂTEAU

15 ADHÉRENTS MAXI

ADHÉRENT 22 €

NON-ADHÉRENT 29€

SAM 10/10/2026

SAM 14/11/2026

SAM 16/01/2027

SAM 06/02/2027

SAM 13/03/2027

SAM 24/04/2027

SAM 29/05/2027

8h45-11h45

SALLE LAC/CHATEAU

▶ FORFAIT 7 SÉANCES :

ADHÉRENT 245 €

NON-ADHÉRENT 260 €

ARTS MARTIAUX



AÏKIDO

(A partir de 13 ans)

Avec Emmanuel ROSNOBLET
et Philippe LAURENT

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 20h-21h30**

VEN 19h15-20h45

MAXI 18 **DOJO**

TARIF 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
Ados/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 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 17h30-18h30**

Ados/Adultes (+11 ans, adulte) **MER 18h30-20h**

DOJO

► TARIF ENFANTS

COMMUNE 130 € HORS COMMUNE 140 €
+ LICENCE OBLIGATOIRE 25 €

► TARIF ADOS/ADULTES

COMMUNE 190 € HORS COMMUNE 205 €
+ LICENCE OBLIGATOIRE 25 €
(sous réserve de modification)



berthet
Paysage

... Un jardin se crée

40, chemin des Gouilles • 74200 ALLINGES
Tél. 04 50 70 51 37 • www.berthet-paysage.com

JUDO (Enfants/Ados)

Avec Randy MARAN et Fran TOUKAM

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 (enfants nés en 2021)	SAM 9h-10h
Baby judo (enfants nés en 2022)	SAM 10h-11h
Mini-poussins débutants (enfants nés de 2017 à 2020)	LUN 17h45-18h45

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 175 €
- ▶ HORS COMMUNE 185 €
- + LICENCE 46 € + PASSEPORT 8 €

Mini-poussins confirmés (enfants nés de 2017 à 2020 + 1 an de pratique judo)	MAR 17h30-18h30 JEU 18h10-19h10
--	------------------------------------

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 220 €
- ▶ HORS COMMUNE 230 €
- + LICENCE 46 € + PASSEPORT 8 €

Poussins (2015 et 2016)	MAR 18h30-20h
Benjamins (2013 et 2014)	JEU 19h10-20h40
Minimes (2011 et 2012)	
Cadets (2008 à 2010)	

DOJO

- ▶ TARIF COMMUNE 240 €
- ▶ HORS COMMUNE 250 €
- + LICENCE 46 € + PASSEPORT 8 €

POUR TOUTE INSCRIPTION :

LICENCE OBLIGATOIRE : JUDO 46 €
(sous réserve de modification)

PASSEPORT 8 € : en cas de participation
aux compétitions
(sous réserve de modification)

**CAPOEIRA**

(Enfants à partir de 8 ans/Ados)

EN ATTENTE D'INFORMATION**PROCHAINEMENT,
SE RENSEIGNER AUPRÈS DE LA MJC**

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 !

Enfants/Ados 8-16 ans	MAR 18h30-19h30
-----------------------	-----------------

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 175 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 185 €



247 C, rue de la Gare
Mésinges
74200 ALLINGES
04 50 10 08 50

www.francehygieneventilation.fr

DANSE

BABY DANSE

(3 ans/Cours mixte)

Avec Valérie CHARMOT

Quand on est petit, danser c'est sauter, bouger, courir, mimer, chanter ! C'est aussi apprendre à canaliser toute cette belle énergie pour exprimer sa créativité sur différents styles de musiques.

Le jeu tient une place prépondérante pour que les tout-petits découvrent les possibilités de leur corps, l'espace, le rythme dans un environnement bienveillant.

Attendre la rentrée pour la tenue.

LUN 17h-17h45

SALLE LAC/CHÂTEAU

MER 9h30-10h15

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 180 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 190 €

ÉVEIL À LA DANSE

(4-5 ans/Cours mixte)

Avec Valérie CHARMOT

L'enfant développe son autonomie corporelle et sa musicalité. Il apprend à synchroniser ses mouvements avec la musique grâce à des exercices qui restent simples et amusants. Il est encouragé à raconter des histoires par le mouvement et la danse, à renforcer ses compétences d'écoute, de compréhension, de concentration et de mémorisation.

Attendre la rentrée pour la tenue.

MER 10h25-11h25

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 205 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 215 €

DANSE CLASSIQUE

NIVEAU DÉBUTANT

(6-10 ans/Cours mixte)

Avec Valérie CHARMOT

L'enfant qui commence la danse classique ou qui a suivi des cours d'éveil 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 11h30-12h30

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 205 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 215 €



bisou magique

Votre boutique
SECONDE MAIN
pour bébé et enfant du 0 au 8 ans

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI

6 Place du Marché
Thonon-les-Bains
(en face de la médiathèque)

La nouvelle façon d'habiller vos kids avec vos marques préférées à prix tout doux !

www.bisou-magique.com 04 50 14 21 30 @bisoumagique_thonon

DANSE MODERN JAZZ

(Du CP au collège)

Avec Marie BROTHIER

Développement des différentes sensations utilisées en danse et apprentissage de chorégraphies sur tous les styles de musiques variées : pop, funk, traditionnelle, RnB... où le plaisir de danser reste essentiel.

CP-CE1 **MER 13h15-14h**

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 180€
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 190€

CE2-CM1 **MER 14h-15h**

CM2-COLLÈGE **MER 15h-16h**

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ TARIF COMMUNE 225 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 235 €



FLAMENCO

(Ados à partir de 12 ans/Adultes)

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 18h30-19h30**

Débutants **JEU 19h30-20h30**

SALLE LAC/CHÂTEAU

- ▶ **TARIF ADOS**
- COMMUNE 195 € HORS COMMUNE 210 €
- ▶ **TARIF ADULTES**
- COMMUNE 210 € HORS COMMUNE 225 €



HIP-HOP

(Enfant dès 6 ans/Ados/Adultes)

Avec Kim ANOTHAI



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 que l'on peut voir dans les clips et films comme Street Dancers. Des stages vous seront proposés pendant les vacances scolaires.

Enfant 6/9 ans JEU 17h-18h

Enfants 10/12 ans JEU 18h-19h15

Ados dès 13 ans/Adultes JEU 19h15-20h30

PETITE SALLE COMMUNALE

▶ TARIF ENFANTS (1h)

COMMUNE 230 € HORS COMMUNE 240 €

▶ TARIF ENFANTS (1h 15)

COMMUNE 290 € HORS COMMUNE 300 €

▶ TARIF ADOS/ADULTES

COMMUNE 320 € HORS COMMUNE 335 €

ROCK

(Ados >15 ans/Adultes)

Avec Valérie CHARMOT

Indémorable, 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 Weekend, Ed Sheeran, Gwen Stefani, Dua Lipa... Le rock, une éternelle jeunesse à danser et partager sans modération !

Avancés LUN 19h30-20h30

Débutants LUN 20h30-21h30

SALLE LAC/CHÂTEAU

▶ TARIF ADOS

COMMUNE 195 € HORS COMMUNE 210 €

▶ TARIF SOLO

COMMUNE 225 € HORS COMMUNE 240 €

▶ TARIF COUPLE

COMMUNE 395 € HORS COMMUNE 420 €



LATINO-KIDS NOUVEAU

(6-10 ans / Cours mixte)

Avec Valérie CHARMOT

Les enfants vont danser sur des musiques latines, actuelles, populaires, de styles variés et dynamiques. Ils développeront leur sens du rythme, leur confiance en soi et leur coordination sur des chorégraphies en solo et même à deux, comme les grands sur les pistes de danse !

Attendre la rentrée pour la tenue.

LUNDI 17h50-18h50

SALLE LAC/CHÂTEAU

▶ TARIF COMMUNE 225 €

▶ TARIF HORS COMMUNE 235 €



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

DEVILLE

Carrisserie

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

MUSIQUE

Facilité de paiement : renseignement au secrétariat

ÉVEIL MUSICAL

(Enfants 3-5½ans)

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 8 ÉLÈVES

Enfants 3/4 ans **MER 10h45-11h30**

Enfants 4½ - 5½ ans **MER 11h30-12h15**

SALLE 2 MJC

- ▶ TARIF COMMUNE 250 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 260 €

PIANO

(Enseignement dès 8 ans et adultes)

Avec **Christophe MARQUET**

Enseignement adapté aux besoins de chacun, notions de solfège de base (lectures simples de clé de sol) nécessaires pour les débutants. Commencement pratique sur le clavier dès le 1^{er} cours. Travail rythmique et harmonique permettant l'accès à différents styles musicaux.

MER & JU **ANCIENNE POSTE**

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



GUITARE

(Enseignement dès 7 ans et adultes)

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 Francofolies... 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 INDIVIDUEL
COMMUNE 595 € HORS COMMUNE 610 €
- ▶ ¾ H INDIVIDUEL
COMMUNE 890 € HORS COMMUNE 905 €
- ▶ ¾ H COLLECTIF (2 ÉLÈVES)
COMMUNE 450 € HORS COMMUNE 465 €



Plus de
25 artisans
créateurs
locaux

A-L. Créations
ATELIER - BOUTIQUE

📍 930 avenue de Thonon - 74200 Allinges

☎ 0450713566 ✉ alkreations@orange.fr

📘 ALKreationsAnneLaureKubiczek 📷 alkreations9

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 !

(Instrument non fourni)

MARDI, JEUDI

ANCIENNE POSTE

▶ ½ H INDIVIDUEL

COMMUNE 595 € HORS COMMUNE 610 €

▶ ¾ H INDIVIDUEL

COMMUNE 890 € HORS COMMUNE 905 €

CHANT

(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 INDIVIDUEL

COMMUNE 595 € HORS COMMUNE 610 €

▶ ¾ H INDIVIDUEL

COMMUNE 890 € HORS COMMUNE 905 €

▶ ¾ H COLLECTIF (2-3 ÉLÈVES)

COMMUNE 450 € HORS COMMUNE 465 €

PERCUSSIONS LATINES

(Enseignement dès 10 ans, ados et adultes)

Avec Marie-Pierre MINO

La musique afro-cubaine est née de la fusion entre la culture et les rythmes 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, hip-hop...

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.

Des stages vous seront proposés pendant les vacances scolaires.

Débutants

SAM 16h30-18h

Intermédiaires

SAM 18h15-19h45

1 SEMAINE SUR 2

SALLE LAC/CHÂTEAU

▶ TARIF ENFANTS

COMMUNE 95 € HORS COMMUNE 105 €

▶ TARIF ADOS/ADULTES

COMMUNE 110 € HORS COMMUNE 125 €



FABRIQUE
MAGASIN
BAR TAPROOM

LÉMAN
BRASSERIE ARTISANALE
taproom

BIÈRES
CONCERTS
FONDREDUES



BRASSERIE ARTISANALE DU LÉMAN - 670 ROUTE DES BLAVES - 74200 ALLINGES

LANGUES

ÉVEIL À L'ANGLAIS

(Enfants PS au CM2)

Avec Nicky 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 ^{re} année)	MAR 17h-17h45
MS-GS (2 ^e et 3 ^e année)	MAR 17h45-18h30
CP-CE1-CE2	MER 17h-17h45
CM1-CM2-6 ^e -5 ^e	MER 17h45-18h30

SALLE 2 MJC

- ▶ TARIF COMMUNE 180 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 190 €

RUSSE

(Adultes)

Avec Alexandra DAUVERGNE

Confirmé	VEN 10h30-11h30
----------	-----------------

SALLE 2 MJC

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

Livre inclus

ANGLAIS

(Adultes)

Avec Nicky 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 (A1/A2)	MAR 18h45-19h45
Conversation (B2+)	MAR 19h45-20h45
Intermédiaire (B1)	MER 18h30-19h30

SALLE 2 MJC

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

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 : débutant, intermédiaire et conversation. Venez essayer ! A presto allora !

Débutant/faux débutant	JEU 16h30-17h30
Intermédiaire	JEU 17h30-18h30
Conversation avancée	JEU 18h30-19h30
Débutant/faux débutant	JEU 19h30-20h30

SALLE 2 MJC

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

APSARA
40, route des blaves
74200 ALLINGES
TEL : 04.50.71.12.87

Soin visage & corps,
Epilation, Manucure.

comé THÉRAPEUTE
Dépensez et soignez-vous

ARTS ET CULTURE

DESSIN-PEINTURE

(Enfants dès 6 ans/Ados/Adultes)

Avec Nathalie LEYDIER

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.

MAXI 10

Enfants 6/7 ans **MAR 16h50-17h50**

Enfants 6/8 ans **MAR 17h50-18h50**

CHANGEMENT DE JOUR **SALLE 1MJC**

- ▶ TARIF COMMUNE 175 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 185 €

Enfants 8/9/10 ans **MER 10h30-12h**

Enfants 9/15 ans **MER 14h-15h30**

Enfants 10/17 ans **MER 15h30-17h**

- ▶ TARIF COMMUNE 230 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 240 €

SALLE 1MJC

Avec Massimiliano CARRUBBA

Par un accompagnement individualisé et adapté au niveau du participant.

Diverses techniques sont proposées : le crayon de papier et de couleurs, les pastels secs, les feutres à alcool, la peinture et l'aquarelle.

Partager le plaisir de s'exprimer en forme et en couleurs, dans une agréable ambiance de groupe.

MAXI 12

Ados dès 13 ans/adultes **VEN 16h-17h45**

Ados dès 13 ans/adultes **VEN 17h45-19h30**

SALLE 1MJC

- ▶ **TARIF ADOS**
COMMUNE 280 € HORS COMMUNE 295 €
- ▶ **TARIF ADULTES**
COMMUNE 295 € HORS COMMUNE 310 €

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 - MAXI 7

JEU 14h-16h30

SALLE 1MJC

- ▶ TARIF COMMUNE 95 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 110 €

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 et facebook.com/improcia

MER 19h45-21h30

PETITE SALLE COMMUNALE

- ▶ **TARIF ADOS**
COMMUNE 195 € HORS COMMUNE 210 €
- ▶ **TARIF ADULTES**
COMMUNE 230 € HORS COMMUNE 245 €

CIRQUE

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 (débutants) **MER 15h30-16h30**

SALLE MUR D'ESCALADE AÉROSPATIALE

Enfants 5/6 ans (débutants) **VEN 17h-18h**

SALLE LAC/CHATEAU

► TARIFS COURS D'1 HEURE :

COMMUNE 235 € HORS COMMUNE 245 €

Enfants 7/13 ans (intermédiaires) **MER 14h-15h30**

Enfants 6/10 ans (débutants) **MER 16h30-18h**

Enfants 7/15 ans (confirmés) **VEN 18h30-20h**

SALLE MUR D'ESCALADE AÉROSPATIALE

► TARIFS COURS D'1 H30 :

COMMUNE 335 € HORS COMMUNE 345 €

ATELIERS LOISIRS CRÉATIFS

(Enfants 6-10 ans)

Avec Betty VIGNIER FIGAROLI

DATES :

SAM 10/10/2026 : Attrape rêve (technique de tissage et de matériaux naturels)

SAMEDI 07/11/2026 : Photophore (bricolage sur le thème d'Halloween)

SAMEDI 05/12/2026 : Couronne porte entrée (création à base d'éléments naturels, inspiration de la période Noël et hiver)

SAMEDI 16/01/2027 : Carte de vœux (technique de peinture aquarelle - inspiration de la période de Noël et hiver)

SAMEDI 06/02/2027 : Tableau (technique de peinture gouache - inspiration japonaise)

SAMEDI 06/03/2027 : Carillon naturel (création à base d'éléments naturels et de récupération)

SAMEDI 03/04/2027 : Paysage (technique de dessin au pastel gras et sec)

SAMEDI 05/06/2027 : Tableau/carte/marque-page (technique du cyanotype sur papier)

MAXI 11

9h30-11h30

SALLE 1 MJC

► TARIF À L'UNITÉ

ADHÉRENT 29 € NON-ADHÉRENT 36 €

► FORFAIT 8 SÉANCES

ADHÉRENT 195 € NON-ADHÉRENT 202 €

LA FERME DE TROSSY

Horaires
Lundi au samedi :
9 h 30 - 12 h
16 h 30 - 19 h 30
Dimanche
et jours fériés :
9 h 30 - 11 h 30
18 h - 19 h 30

**FABRICATION FERMIÈRE DE
REBLOCHON, ABONDANCE, TOMME & RACLETTE**

90, route de Trossy - 74200 LE LYALID - Tél./Fax 04 50 70 57 19
www.lafermedetrossy.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 8 septembre

Enfants MAXI 8 MAR 17h15-18h15

▶ **TARIF MATÉRIEL COMPRIS**

COMMUNE 295 € HORS COMMUNE 305 €

Début des cours lundi 30 août, mardi 8 septembre et jeudi 3 septembre

Adultes MAXI 11 LUN 9h30-11h30

Adultes MAXI 11 MAR 18h30-20h30

Adultes MAXI 11 JEU 18h30-20h30

▶ **TARIF ÉMAUX COMPRIS UNIQUEMENT**

(VENTE DE LA TERRE AUPRÈS DE L'ANIMATRICE)

COMMUNE 420 € HORS COMMUNE 435 €

SALLE DE MÉSINGES - REZ DE CHAUSSÉE

THÉÂTRE ENFANTS

NOUVEAU CRÉNEAU HORAIRE !

(Enfants/Ados 6-14 ans)

Avec Matthieu COUPLET

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 6/8 ans MER 13h30-14h45

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

Enfants/Ados 9-11 ans MER 14h45-16h15

- ▶ TARIF COMMUNE 295 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 305 €

Ados + 12 ans MER 16h15-17h45

- ▶ TARIF COMMUNE 295 €
- ▶ TARIF HORS COMMUNE 310 €

PETITE SALLE COMMUNALE

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

LES SALLES



ANCIENNE POSTE - Secrétariat de la MJC

37, rue du Crêt Baron - 74200 Allinges

En face de la mairie

- SECRÉTARIAT DE LA MJC
- SALLES DE MUSIQUE au 1^{er} étage



SITE DE L'AÉROSPATIALE/ÉCOLE PRIMAIRE

203, route de Commelinges - 74200 Allinges

- SALLE LAC/CHATEAU
- SALLE DE L'AÉROSPATIALE
- SALLE DU MUR D'ESCALADE



SITE SALLE COMMUNALE

37, rue du Crêt Baron - 74200 Allinges

Dans le bâtiment de la salle communale,
accès par le parking du bas à gauche

- SALLES 1, 2 et DOJO
- PETITE et GRANDE SALLES COMMUNALES



ANCIENNE ÉCOLE - SALLE DE MÉSINGES

20, rue de l'École - 74200 Allinges

- ATELIER POTERIE au RDC





TRANSPORTS OLIVIER LEVAGE

140 B route du Biolley - 74200 ALLINGES
06 83 78 99 19 | contact@olivierlevage.fr
www.transports-olivier-levage.fr

Entreprises, Associations & Particuliers

Besoin d'un expert ?

www.cofidest.com



COFIDEST vous accompagne dans la gestion de votre entreprise :

Comptabilité, gestion de la paie, gestion des ressources humaines, fiscalité, création et transmission d'entreprise, conseil aux entreprises en difficulté, prestations juridiques, recrutement, 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...

DÉCOUVREZ
NOTRE SITE
INTERNET ET
SUIVEZ-NOUS
SUR LES
RÉSEAUX!



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



04 50 71 62 66



cofidest@cofidest.com

cofidest |

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