



ACTIVITÉS POUR TOUTE LA FAMILLE 2025/2026

**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





Cabinet d'assurances - **Romain TREPIED**
EVIAN - THONON - BONS EN CHABLAI

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 2024/25 se termine bientôt, saison qui s'est très bien déroulée. Nous avons, comme l'an dernier, pu garder toutes les activités.

En préparation depuis le mois de janvier, nous vous prions de trouver la plaquette pour l'année 2025/26. Quelques animateurs ne reconduisent pas leurs engagements, par conséquent, certaines activités ne peuvent être poursuivies faute de nouveaux professeurs. Cependant, il y aura de nouvelles têtes en septembre, annonciatrices de nouvelles activités !

Néanmoins, il faut avancer, et nous travaillons sur un projet d'aménagement des locaux de la MJC, en partenariat avec le Département de Haute-Savoie et la Commune d'Allinges. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés des avancées de ce projet.

Nous remercions tous les adhérents pour leurs participations aux activités, les sponsors qui permettent l'édition de la plaquette, la Commune et le Département pour leur soutien financier.

Nous vous souhaitons à toutes et tous de passer un bel été et vous donnons rendez-vous 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



mjc.allinges

PLATEFORME

D'INSCRIPTIONS EN LIGNE



Afin de faciliter les démarches, créez dès maintenant votre espace personnel sur mjc-allinges.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) :

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.

(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, 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 mercredi 21 mai et pour les nouvelles inscriptions à partir du lundi 9 juin et tout au long de l'année (sous réserve que le cours ne soit pas complet).

► Lors du Forum des associations :

Le dimanche 31 août 2025 de 9h à 12h, Grande Salle Communale.

► Sur notre plateforme d'inscriptions en ligne GoAsso.

LES ACTIVITÉS DÉBUTERONT LE LUNDI 8 SEPTEMBRE 2025*

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).

Toutefois, un échelonnement de l'encaissement 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.

* L'activité poterie débutera dès le lundi 1^{er} 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 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 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.

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.

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 À L'ESSAI

Une période de 2 semaines est programmée du 8 au 21 septembre 2025. 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 22 septembre 2025.

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-trice.
- 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 Commune d'Allinges pour son soutien financier, logistique et humain.

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



Allianz

**Frédéric ARRACHART
Noémie GEORGE**

Thonon - Allinges

- 📍 10, sq. Aristide Briand - **74200 THONON**
- 📞 Tél. 04 50 71 29 92
- ✉️ arrachart-george.thonon@allianz.fr
- 📍 1200, route de Noyer - **74200 ALLINGES**
- 📞 Tél. 04 50 73 94 67
- ✉️ arrachart-george.allinges@allianz.fr

**Agents généraux Allianz • Placements financiers
Assurances de particuliers et professionnels**

 **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... 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.

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



PLAGE DE THONON

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

Renseignements au secrétariat courant mars 2026.

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 2025-2026 (réservations auprès de la MJC - nombre de places limitées).

PASS'SPORT

Allocation de rentrée sportive de 50 euros par enfant éligible pour financer une partie de son inscription (en attente des modalités de reconduction rentrée 2025)

Clic and Go .com

Création Internet

SCAN ME



04 50 76 70 97 www.pizzalino.fr

Mouchet Paysage
74200 Allinges

Mouchet Pierre
Entreprise individuelle
paysage.mp@gmail.com
Entretien d'espaces verts
Aménagement extérieur
Bois de chauffage
06 01 32 42 87

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

04 50 17 08 00
contact@beletmorandtp.fr

[f](#) [in](#)

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



AVANTAGES

L'ADHESION A LA MJC DONNE DROIT A CERTAINES REDUCTIONS

STAGE MARCHE 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 Geopark

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.



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
317, rue des Bracots - ZAE des Bracôts - 74890 Bons-en-Chablais



ALPI.TP
Terrassement - VRD - Aménagement
Démolition - Enrochements
Port. 06 89 04 20 53
74200 ALLINGES
www.alpitp.com

CALENDRIER

2025/2026

Septembre 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

Octobre 2025						
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					1	2
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
- Évènement MJC
- Jour férié

ÉVÉNEMENTS MJC

(sous réserve de modification)

2025

- **Dimanche 31 août**
Forum des Associations 9 h - 12 h
(Salle Communale)
- **Vendredi 22 novembre**
Assemblée Générale
(Salle Communale)
- **Samedi 13 décembre**
Arbre de Noël
(salle communale)

2026

- **Dimanche 8 mars**
Vide-dressing

- **Vendredi 1^{er} mai**
Vide-greniers
- **Dimanche 31 mai**
Tournoi interclub de judo
- **Samedi 13 juin**
Gala de fin d'année

- **Samedi 20 juin**
Fête de la musique

Novembre 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

Décembre 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				

Janvier 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	

Février 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

Mars 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					

Avril 2026						
Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
				1	2	3
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 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

Juin 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					

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			
Foot Freestyle			x	x	x
Gym enfant		x	x		
Sophrologie enfant	x		x	x	
Yoga enfant et parent/enfant	x		x	x	
Step		x		x	x
Taïso					x
Zumba					x
Aïkido					x
Judo	x		x	x	x
Ju-jitsu traditionnel		x		x	x
Capoeira		x		x	x
Éveil à la danse 1 et 2		x			
Danse classique débutant			x		
Flamenco				x	x
Hip Hop		x		x	x
Modern jazz		x		x	
Chant				x	x
Eveil musical		x			
Guitare		x		x	x
Percussions latines		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
Loisirs Créatifs		x			
Théâtre		x		x	x
Cirque	x		x		x

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



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	Yoga			
11 h		Baby Gym		Danse classique éveil 1		
		Baby Gym		Danse classique éveil 2		
12 h			Danse classique initiation			
13 h	Yoga					
14 h		Pilates		Modern jazz CM2/6 ^e /5 ^e		
15 h			Gym enfant CP à CM2	Modern jazz CE1/CE2/CM1		
16 h			Gym enfant MS et GS			
17 h			Gym enfant PS			
18 h	Danse orientale	Judo Mini-pouss	Judo mini-pouss. sup	Hip-Hop 6/8 ans		
19 h	Rock débutants	Body sculpt & stretch	Judo poussin sup	Hip-Hop 9/11 ans	Flamenco Avancés	
20 h	Rock confirmés	Taïso	Foot freestyle 6/10 ans	Stretch	Hip-Hop ado dès 12 ans	Flamenco Débutants
21 h		Capoeira enfant	Yoga	CAF		
22 h		Judo Poussins		Renfo		
	Gym dentrétien	Hi-low		Zumba		
	Aïkido ado/ adulte				Pilates	
					Aïkido ado/adulte	
					Gym enfant CE2a CM2	
						Gym enfant MS et GS
						Yoga enfant et parent/ enfant
						Qi Dance
						Baby Judo
						Eveil au sport

ARTS ET CULTURE

	LUN.	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VEN.	SAM.
10 h	Poterie adulte					
11 h		Chant				
12 h						
13 h						
14 h						
15 h						
16 h	Guitare/chant					
17 h		Guitare/Piano				
18 h		Eveil anglais 1 ^{re} année				
19 h		Eveil anglais 2 ^{de} et 3 ^{de} année				
20 h		Anglais faux débutants	Poterie enfant			
21 h		Anglais confirmés	Poterie adulte			
22 h						
						Atelier loisirs créatifs

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	• Gym enfant	• Éveil au sport
• Step	• Zumba	• Body Svelt et Relaxation
• Hi-low	• Gym d'entretien	• AFD
• Gym douce	• CAF	• Body Sculpt et stretching
• Renforcement musculaire	• Stretching	• Taïso
• Cardio training	• Equilibre fitness	• Marche nordique
• Footfreestyle		
STAGES	P.21	
BIEN-ÊTRE	P.26	
• Yoga séniior	• Yoga	• Yoga enfants
• Yoga parents/enfants	• Pilates	• Sophrologie enfants
• Qi-Dance		
ARTS MARTIAUX	P.28	
• Aïkido	• Ju-Jitsu traditionnel	• Judo
• Baby Judo	• Capoeira	
DANSE	P.30	
• Eveil à la danse	• Danse classique	• Flamenco
• Hip-Hop	• Rock	• Danse Orientale
• Danse moderne jazz		
MUSIQUE	P.33	
• Éveil musical	• Piano	• Guitare
• Saxophone	• Chant	• Percussions latines
LANGUES	P.35	
• Éveil à l'anglais	• Anglais	• Russe
• Italien		
ARTS & CULTURE	P.36	
• Dessin peinture	• Peinture détente	• Improvisation théâtrale
Adulte et Enfant	• Cirque	• Théâtre
• Poterie Adulte et Enfant	• Histoire de l'art	• Atelier loisirs créatifs
ÉVÉNEMENTS	P.39	

SPORT & DÉTENTE

Enfants

BABY GYM

(À partir de 10 mois)

Avec Aurélie ROTHLSBERGER

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

- TARIF COMMUNE 170 €
- TARIF HORS COMMUNE 180 €

GYM ENFANT

(Enfants PS au CM2)

Avec Aurélie ROTHLSBERGER

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

Enfants CP à CM2

JEU 17 h à 18 h

Enfants MS & GS

VEN 17 h à 18 h

Enfants CE2 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 moteur, 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 €



STEP NOUVEAU

(Ados de la 6^e à la 3^e)

Avec Justine MULIER

Un cours en musique, ludique et dynamique où les chorégraphies font appel à la coordination en augmentant le niveau d'intensité au fil des séances. Le but étant de prendre du plaisir sur le rythme de la musique.

LUN 17 h 45 à 18 h 45 GRANDE SALLE COMMUNALE

- TARIF COMMUNE 180 €
- TARIF HORS COMMUNE 190 €



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

ALLINGES

Du lundi au samedi de 8h30 à 19h30

Le dimanche de 8h30 à 12h30



24

24

ans

ans

ans

ans

ans

ans

ans

ans

Intermarché
SUPER

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 défouliez 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 €

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 LYAUD - Tél./Fax 04 50 70 57 19
www.lafermedetrossy.com

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 raffermiss. 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 raffermer 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 Justine MULIER

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. (Cuisse - 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 €

RENUREMENT MUSCULAIRE

(Tous niveaux)

Avec Aurélie ROTHISBERGER

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 !

JEUDI 18 h 15 à 19 h 15

GRANDE SALLE COMMUNALE

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

STRETCHING

(Tous niveaux)

Avec Aurélie ROTHISBERGER

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 SPÉCIAL

RENUREMENT MUSCULAIRE + STRETCH 30 MN.

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



STRETCHING

(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.

JEU 19 h 30 à 20 h 15

DOJO

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

STRETCHING

(Tous niveaux)

Avec **Natacha Bel**

Le stretching 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 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 €

CARDIO TRAINING

Avec **Natacha BEL**

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 cardio-vasculaire et musculaire, mais aussi des mouvements de sport de combat de type boxe.

Le parfait combo pour se dépenser et se dérouler !

VEN 18 h 30 à 19 h 30

SALLE LAC/CHÂTEAU

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



EQUILIBRE FITNESS NOUVEAU !

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 10 h à 11 h

DOJO

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

FOOT FREESTYLE NOUVEAU !

(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 Géroudet 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 17 h à 18 h 15

Ados +11 ans

MER 18 h 30 à 19 h 45

GRANDE SALLE COMMUNALE

▶ TARIFS ENFANTS :

COMMUNE 185 € HORS COMMUNE 195 €

▶ TARIFS ADOS / ADULTES :

COMMUNE 210 € HORS COMMUNE 225 €

MARCHE NORDIQUE

Avec Florent CURDY

Instructeur marche nordique, Accompagnateur en montagne, Guide de Patrimoine Savoie Mont Blanc, Médiateur GéoparK 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 9 h 15 à 11 h 15

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



STAGES

STAGES

**YOGA MÉDITATION CIRQUE
FOOT FREESTYLE THÉÂTRE HIPHOP
SOPHROLOGIE LOISIRS CRÉATIFS**





A LA DÉCOUVERTE DU YOGA

Avec Déborah 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 6 SEPTEMBRE 2025

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.

APPROFONDISSEMENT YOGA

Avec Déborah 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 : 29/11/2025, 28/03/2026, 06/06/2026

8 h 30 à 11 h 30

SALLE LAC/CHATEAU

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

ATELIERS MÉDITATION SONORE

Avec Charlotte GIRARD, Sonothérapeute

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

MAXI 10

Dates :

15/11/2025, 24/01/2026, 07/02/2026, 30/05/2026

10h à 11h

SALLE LAC/CHATEAU

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





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. MAXI 10

Avant la rentrée JEU 28/08

Vacances de la Toussaint JEU 23/10

Vacances d'hiver JEU 12/02

Vacances de printemps JEU 16/04

Avant la rentrée JEU 27/08

SALLE LAC/CHÂTEAU

► TARIF ADHÉRENT 25 € PAR ATELIER

► TARIF NON-ADHÉRENT 32 € PAR ATELIER

JEU 28/08

JEU 23/10

JEU 12/02

JEU 16/04

JEU 27/08

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 HIP-HOP

(Enfants à partir de 6 ans)

Avec Kim ANOTHAI

VACANCES TOUSSAINT, HIVER, PRINTEMPS, ÉTÉ

6/10 ans 9 h à 12 h

11 ans et + 14 h à 17 h

DATES À DÉFINIR SALLE LAC/CHATEAU

► TARIF ADHÉRENT 29 €

► TARIF NON-ADHÉRENT 36 €



ATELIERS LOISIRS CREATIFS

(Enfants 6-10 ans)

Avec Betty VIGNIER FIGAROLI

Réalisation d'un bâton de pluie et d'un carillon naturel. Création à base d'éléments naturels et de récupération. Inspiration libre.

VACANCES HIVER

09/02 AU 11/02

9 h 30 À 11 h 30

SALLE 1 MJC

► TARIF ADHÉRENT 95 €

► TARIF NON-ADHÉRENT 102 €



DEVILLE
 *Carrosserie*

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

STAGE FOOT FREESTYLE

(Enfants 7-11 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

27/10 AU 31/10

VACANCES D'HIVER

09/02 AU 13/02

VACANCES DE PRINTEMPS

07/04 AU 10/04

(lundi 6 avril férié)

VACANCES D'ETE

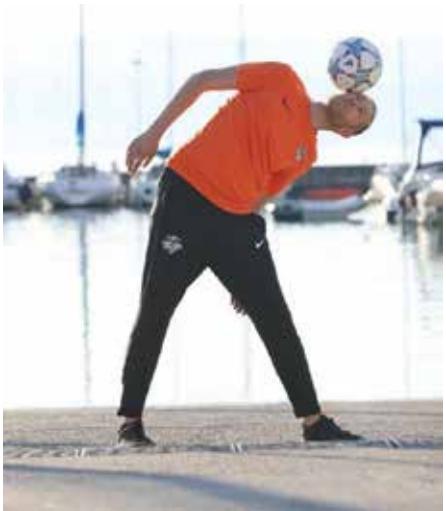
À DÉFINIR

9 h à 12 h

GRANDE SALLE COMMUNALE (MJC)

► TARIF ADHERENTS 135 €

► TARIF NON-ADHERENTS 142 €



04 50 72 54 88

 **Intermarché**
SUPER

157 ROUTE DES BLAVES - 74200 ALLINGES

LUNDI - VENDREDI : 07h30 - 20h00

SAMEDI : 08h30 - 19h30



226 Chemin de la Praux

74200 ALLINGES

04 50 26 00 39

CUISINES MOREL



**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



**Béton prêt à l'emploi & granulats
Particuliers & Professionnels**

Livraison sur votre chantier OU béton pris sous centrale



**Chemin de la Praux - Noyer
74200 ALLINGES**

04 78 48 58 48

www.betonalyon.fr



BIEN-ÊTRE

YOGA ENFANTS

(Enfants 6-10 ans)

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

L'enfant pratique l'activité Yoga et de motricité avec un aspect de loisirs. L'atelier propose des moments d'extériorisation en fonction des émotions et des moments de concentration en rapport avec son ressenti. L'enfant perçoit son schéma corporel et ses sensations.

MAXI 12

SAM 08/11/2025

SAM 21/03/2026

9 h 30 à 11 h SALLE LAC/CHÂTEAU

► SÉANCE À L'UNITÉ :

ADHÉRENT 25 € NON-ADHÉRENT 32 €

YOGA PARENTS-ENFANTS

(Enfants 3-11 ans)

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

Communication entre les enfants et les parents par l'activité de médiation qui est le Yoga.

Les petits jeux, exercices ludiques créent un univers de création durant lequel le partage et les liens sont très enrichissants à vivre ensemble.

MAXI 12

3-6 ans SAM. 04/10/2025

SAM. 28/02/2026

7-11 ans SAM. 11/10/2025

SAM 07/03/2026

9 h 30 à 11 h SALLE LAC/CHÂTEAU

► SÉANCE À L'UNITÉ :

ADHÉRENT 25 € NON-ADHÉRENT 32 €

YOGA

(Tous niveaux)

Avec Déborah ROUZEL certifiée yoga de l'énergie

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 12 h 15 à 13 h 30

DOJO

CHANGEMENT DE JOUR

MAR 8 h 50 à 10 h 05

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 €

YOGA SÉNIOR

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 10 h 30 à 11 h 30

SALLE LAC-CHÂTEAU

► TARIF COMMUNE 175 €

► TARIF HORS COMMUNE 190 €



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



597 Rte des Blaves - ZI de Noyer - 74200 Allinges
Tel. 06 14 13 29 79 - contact@dnmetallerie.com

www.dnmetallerie.com

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 16

MAR 13 h 45 à 14 h 45

SALLE LAC-CHÂTEAU

CHANGEMENT DE SALLE

VEN 19 h 30 à 20 h 30

SALLE LAC-CHÂTEAU

► TARIF COMMUNE 235 €

► TARIF HORS COMMUNE 250 €

SOPHROLOGIE ENFANTS

NOUVEAU

Enfants 5-12 ans

Avec Stéphanie ROCH, Sophrologue

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

Chaque semaine, 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.

VEN 17 h à 18 h - 1 semaine sur 2

SALLE 1MJC

► TARIF COMMUNE 135 €

► TARIF HORS COMMUNE 145 €

QI-DANCE

À partir de décembre/1 séance par mois
Avec Emmanuelle RIFFARD

La Qi-Dance créée par Maitre 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^{re} partie, préparation et mouvement de base, 2^{re} partie, danse spontanée aux rythmes de la musique. MAXI 15

SAM 06/12/2025

SAM 10/01/2026

SAM 14/02/2026

SAM 14/03/2026

SAM 18/04/2026

SAM 23/05/2026

SAM 20/06/2026

9 h à 11 h

SALLE LAC/CHÂTEAU

► SÉANCE À L'UNITÉ :

ADHÉRENT 35 € NON-ADHÉRENT 42 €

► FORFAIT 7 SÉANCES :

ADHÉRENT 210 € NON-ADHÉRENT 217 €



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

ARTS MARTIAUX

AÏKIDO

(A partir de 13 ans)

Avec Emmanuel ROSNOBLET, Philippe LAURENT, et Amine BOUFANE

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



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

Ados/Adultes (dès 13 ans)	MER 20 h à 21 h 30
	VEN 19 h 15 à 20 h 45
MAXI 18	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)

► 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 2020-2021)

Mini-poussins débutants LUN 17 h 45 à 18 h 45
(enfants nés de 2016 à 2019)

Mini-poussins confirmés MAR 17 h 30 à 18 h 30
(enfants nés de 2016 à 2019 + 1 an de pratique judo)

Poussins (2014 et 2015) MAR 18 h 30 à 20 h

Benjamins (2012 et 2013)

Minimes (2010 et 2011)

Cadets (2007 à 2009)

DOJO

- ▶ TARIFS COMMUNE 170 €
- ▶ HORS COMMUNE 180 €
- + LICENCE OBLIGATOIRE : JUDO 46 €
(sous réserve de modification)
- PASSEPORT 8 € : en cas de participation aux compétitions

**CAPOEIRA** HORAIRES MODIFIÉS*(Enfants à partir de 8 ans/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 !

Enfants/Ados 8-16 ans MAR 18 h 30 à 19 h 30

Dès 17 ans/Adultes MAR 19 h 30 à 21 h

SALLE LAC/CHÂTEAU

▶ TARIFS ENFANTS

COMMUNE 165 € HORS COMMUNE 175 €

▶ TARIFS ADOS/ADULTES

COMMUNE 195 € HORS COMMUNE 210 €

NOUVEAU**COURS SUPPLEMENTAIRES JUDO**

Mini-poussins confirmés MER 17 h à 18 h
(+1 an de pratique judo)
(Enfants nés de 2016 à 2019)

PETITE SALLE COMMUNALE

- ▶ TARIF : 45 €

Poussins (2014 et 2015) MER 18 h à 19 h 30
Benjamin (2012-2013)
Minime (2010-2011)
Cadet (2007-2008-2009)

PETITE SALLE COMMUNALE

- ▶ TARIF : 65 €



DANSE

ÉVEIL À LA DANSE 1

(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.

Le jeu tient une place prépondérante pour découvrir les possibilités de son corps, l'espace, le rythme, sur des musiques variées.

Attendre la rentrée pour la tenue.

MER 9 h 30 à 10 h 15

SALLE LAC/CHÂTEAU

- TARIF COMMUNE 170 €
- TARIF HORS COMMUNE 180 €

ÉVEIL À LA DANSE 2

(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 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

MODERN JAZZ NOUVEAU

(Du CE1 à la 5^e)

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

CM2-5^e

MER 13 h 30 à 14 h 30

CE1/CM1

MER 14 h 30 à 15 h 30

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 18 h 30 à 19 h 30

Débutants

JEU 19 h 30 à 20 h 30

SALLE LAC/CHÂTEAU

► TARIFS ADOS

COMMUNE 195 €

HORS COMMUNE 210 €

► TARIFS ADULTES

COMMUNE 205 €

HORS COMMUNE 220 €



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

contact@cavebonnerencontre.com

cavebonnerencontre.com

A votre service depuis 2001



HIP-HOP

(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 6/8 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 (1H15)**

COMMUNE 280 € HORS COMMUNE 290 €

► **TARIFS ADOS/ADULTES**

COMMUNE 310 € HORS COMMUNE 325 €

ROCK

(Ados >15 ans/Adultes)

Avec Valérie CHARMOT

Indémodable, 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, Pharrell William, The Weekend, 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 féminité par excellence où chaque femme exprime sa vitalité, sa douceur 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 profonds, la souplesse et la tonicité du bassin, du buste, des épaules, des bras, des mains, du ventre. Elle tonifie les cuisses, assouplit les articulations et entretient le dos.

Pour profiter pleinement de ce cours, il est conseillé de connaître les mouvements de base (niveau intermédiaire).

Si vous êtes débutantes, un cours vous est proposé le mardi de 18h15 à 19h15 par Valérie à Publier, en partenariat avec l'école-club « les Amis de la Danse ».

contact@amisdeladanse.com

06 84 11 58 59

www.amisdeladanse.com

LUN 18 h 15 à 19 h 15

SALLE LAC/CHÂTEAU

► **TARIF COMMUNE 205 €**

► **TARIF HORS COMMUNE 220 €**



MUSIQUE

Facilité de paiement : renseignement au secrétariat

ÉVEIL MUSICAL

(Enfants 3-5½ans)

Avec Agnieszka CHOMETTE

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**



M
U
S
I
Q
U
E

Enfants 3/4 ans MER 10 h 45 à 11 h 30

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

SALLE 1 MJC

- TARIF COMMUNE 245 €
- TARIF HORS COMMUNE 255 €

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 & JEU

ANCIENNE POSTE

► ½ H INDIVIDUELLE

COMMUNE 595 € HORS COMMUNE 610 €

► ¾ H INDIVIDUELLE

COMMUNE 890 € HORS COMMUNE 905 €

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 €

Christian &
Stéphanie
DUCRET



• BOUCHERIE
• CHARCUTERIE
• TRAITEUR

www.boucherie-ducret.fr

1 Pl. Jules Mercier
THONON
04 50 71 26 76
Noyer
ALLINGES
04 50 70 53 74



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

► **1/2 H INDIVIDUELLE**

COMMUNE 595 € HORS COMMUNE 610 €

► **3/4 H INDIVIDUELLE**

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

► **1/2 H INDIVIDUELLE**

COMMUNE 595 € HORS COMMUNE 610 €

► **3/4 H INDIVIDUELLE**

COMMUNE 890 € HORS COMMUNE 905 €

► **3/4 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 débuter : mains, tables, ustensiles divers suffisent à s'entraîner.

Des stages vous seront proposés pendant les vacances scolaires.

Débutants

SAM 16 h 30 à 18 h

Intermédiaires

SAM 18 h 15 à 19 h 45

1 SEMAINE SUR 2

SALLE LAC/CHÂTEAU

► **TARIF ENFANTS**

COMMUNE 90 € HORS COMMUNE 100 €

► **TARIF ADOS/ADULTES**

COMMUNE 100 € HORS COMMUNE 115 €



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 21 39 99

@bisou_magique

LANGUES

LANGUES

ÉVEIL À L'ANGLAIS

(enfants PS au CM2) HORAIRES MODIFIÉS

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 17 h à 17 h 45
MS-GS (2 ^e et 3 ^e année)	MAR 17 h 45 à 18 h 30
CP-CE1-CE2	MER 17 h à 17 h 45
CM1-CM2-6 ^e -5 ^e	MER 17 h 45 à 18 h 30

SALLE 3 MJC

- TARIF COMMUNE 170 €
- TARIF HORS COMMUNE 180 €

RUSSE

(Adultes) HORAIRE MODIFIÉ

Avec Alexandra DAUVERGNE

Confirmé	VEN 10 h 30 à 11 h 30
	SALLE 1 MJC

- TARIF COMMUNE 240 €
- TARIF HORS COMMUNE 255 €

Livre inclus



ANGLAIS

(Adultes) NOUVEAU CRÉNEAU

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 18 h 45 à 19 h 45
Conversation (B2+)	MAR 19 h 45 à 20 h 45
Intermédiaire (B1)	MER 18 h 30 à 19 h 30

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 : débutant, intermédiaire et conversation.

Venez essayer! A presto allora !

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 €

ARTS ET CULTURE

DESSIN-PEINTURE

(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.

MAXI 10

Enfants 8/10 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

Avec Massimiliano CARRUBBA

CHANGEMENT DE JOUR

Par un suivi individualisé l'enfant découvre une méthode qui lui permet de progresser et reproduire fidèlement ses sujets préférés.

Un éventail de modèles est proposé : personnages et animaux ludiques, l'enfant peut utiliser ses supports comme par exemple des bandes dessinées comme source d'inspiration.

Techniques employées : crayon de papier et crayons de couleurs.

MAXI 12

Enfants 6/7 ans **JEU 16 h 50 à 17 h 50**

Enfants 6/8 ans **JEU 17 h 50 à 18 h 50**

SALLE 1 MJC

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

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 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
et facebook.com/improcia*

MER 19 h 45 à 21 h 30

PETITE SALLE COMMUNALE

- ▶ **TARIFS ADOS**
COMMUNE 185 € HORS COMMUNE 200 €
- ▶ **TARIFS ADULTES**
COMMUNE 210 € HORS COMMUNE 225 €

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 15 h 30 à 16 h 30

SALLE MUR D'ESCALADE AÉROSPATIALE

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

SALLE LAC/CHATEAU

► TARIFS COURS D'1HEURE :

COMMUNE 225 € HORS COMMUNE 235 €

Enfants 7/13 ans (intermédiaires) MER 14 h à 15 h 30

Enfants 6/10 ans (débutants) MER 16 h 30 à 18 h

Enfants 7/15 ans (confirmés) VEN 18 h 30 à 20 h

SALLE MUR D'ESCALADE AÉROSPATIALE

► TARIFS COURS D'1H 30 :

COMMUNE 320 € HORS COMMUNE 330 €

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 6/9 ans MER 13 h 30 à 14 h 45

► TARIF COMMUNE 245 €

► TARIF HORS COMMUNE 255 €

Enfants/Ados 10-14 ans MER 14 h 45 à 16 h 15

► TARIF COMMUNE 295 €

► TARIF HORS COMMUNE 305 €

PETITE SALLE COMMUNALE

ATELIERS LOISIRS CREATIFS

NOUVEAU

(Enfants 6-10 ans)

Avec Betty VIGNIER FIGAROLI

DATES :

SAM 04/10/2025 : Couronne de porte d'entrée (inspiration Automnale et Halloween. **Création à base d'éléments automnaux**)

SAM 08/11/2025 : Portrait animalier (inspiration monde des animaux. **Technique de dessin au pastel gras**)

SAM 06/12/2025 : Carte de vœux (inspiration de la période de Noël et hiver. **Technique de peinture aquarelle**)

SAM 31/01/2026 : Mobile origami (Inspiration libre. **Technique de pliage Japonais**)

SAM 14/03/2026 : Tableau (inspiration paysage ou Dessin animé. **Technique de peinture gouache**)

SAM 25/04/2026 : Attrape rêve (technique de tissage. **Inspiration matériaux naturel**)

SAM 06/06/2026 : Tableau/carte/marque-page (technique du cyanotype sur papier. **Inspiration printanière**)

MAXI 10

9h30 à 11h30

SALLE 1(MJC)

► TARIFS À L'UNITÉ

ADHÉRENT 29 € NON-ADHÉRENT 36 €

► FORFAIT 7 SÉANCES

ADHÉRENT 170 € NON-ADHÉRENT 177 €



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 façonnner 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 2 septembre

Enfants (Maxi 8)

MAR 17 h 15 à 18 h 15

► TARIF MATERIEL COMPRIS

COMMUNE 295 €

HORS COMMUNE 305 €

Début des cours lundi 1^{er}, mardi 2 et jeudi 4 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

► TARIFS ÉMAUX COMPRIS UNIQUEMENT

(VENTE DE LA TERRE AUPRÈS DE L'ANIMATRICE)

COMMUNE 420 €

HORS COMMUNE 435 €

SALLE DE MÉSINGES - REZ DE CHAUSSEÉE

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 1 MJC

► TARIF COMMUNE 220€

► TARIF HORS COMMUNE 235€



*Max multi.
Services*



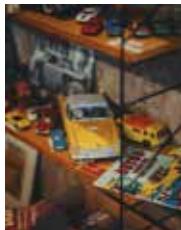
**MAINTENANCE INDUSTRIELLE
SERRURERIE - MÉTALLERIE**

455, rue Champ Menou - 74200 ALLINGES

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

max.ms@orange.fr

ÉVÈNEMENTS



2025

- **Dimanche 31 août**
Forum des Associations 9 h - 12 h
(Salle Communale)
- **Vendredi 22 novembre**
Assemblée Générale
(Salle Communale)
- **Samedi 13 décembre**
Arbre de Noël

2026

- **Dimanche 8 mars**
Vide-dressing
- **Jeudi 1^{er} mai**
Vide-greniers
- **Dimanche 31 mai**
Tournoi inter clubs de Judo
- **Samedi 13 juin**
Gala de Clôture
- **Samedi 20 juin**
Fête de la musique à la MJC

É V È N E M E N T S



**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 :

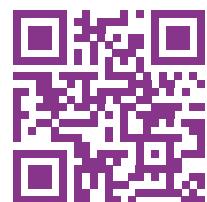
Comptabilité, gestion de la paie, gestion des ressources humaines, fiscalité, création et transmission d'entreprise, conseil aux entreprises en difficulté, prestations juridiques, recrutement, formation, communication...



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...