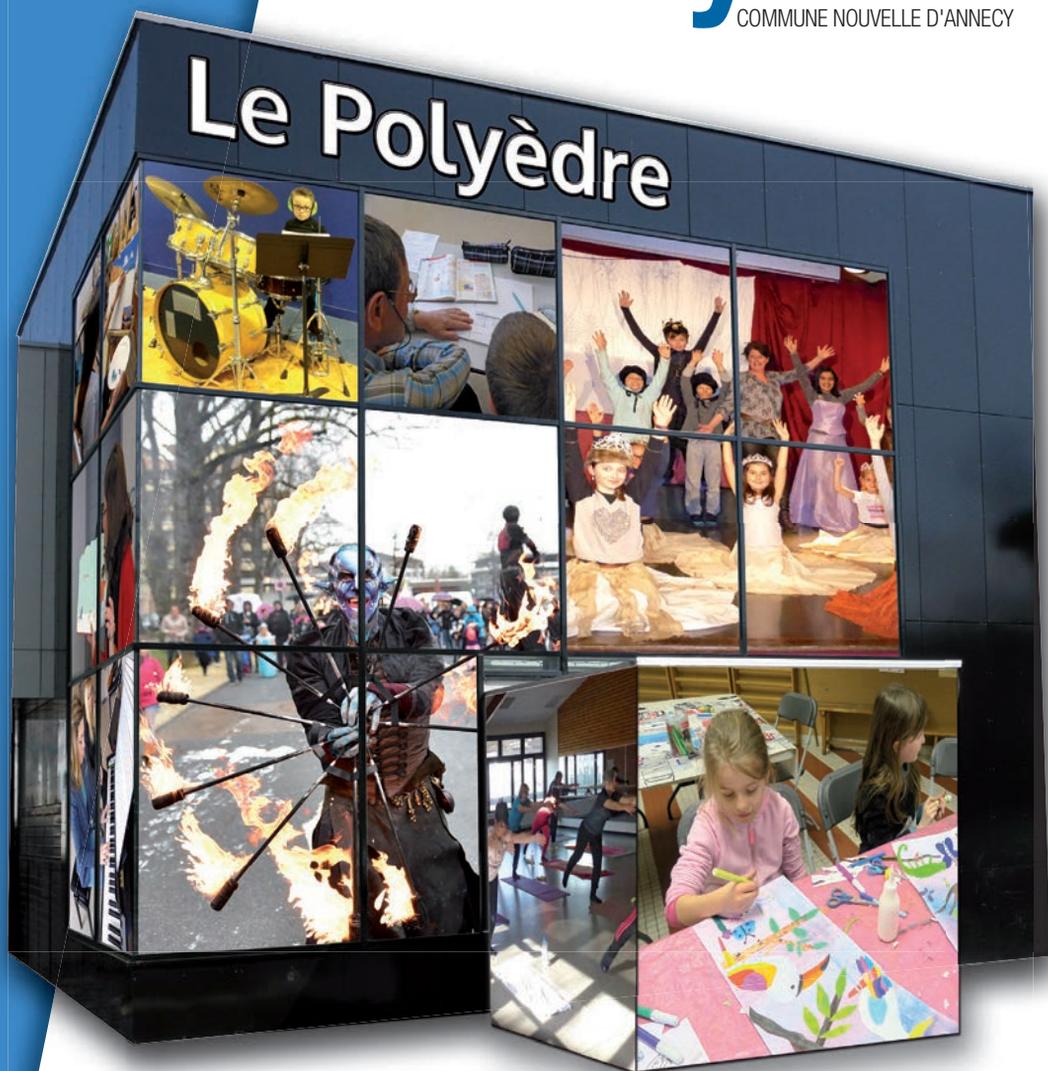


Le Polyèdre 2017/2018 SAISON Seynod COMMUNE NOUVELLE D'ANNECY



E s p a c e
C u l t u r e &
L o i s i r s

Agréé Centre Social : CAF Haute-Savoie



04 50 69 14 57

www.lepolyedre.fr

LETTRÉ OUVERTE AUX ADHÉRENTS

Madame, Monsieur,
chers adhérents et futurs adhérents,

Au nom du Conseil d'Administration du Polyèdre, nous avons le plaisir de vous proposer notre brochure 2017-2018.

Comme vous pourrez le découvrir, à nouveau, toute notre équipe s'est mobilisée pour vous proposer un panel d'activités, d'animations, d'événements et de temps d'accueil particulièrement diversifiés, riches de rencontres et de bien-être.

Notre association reste présente pour vous accompagner dans vos loisirs et ceux de vos enfants dans un cadre cherchant une qualité d'accueil propice à la rencontre et au "Bien-Vivre Ensemble".

Nous souhaitons contribuer à l'épanouissement du plus grand nombre avec le soutien de nos partenaires, la Commune Nouvelle et la Caisse d'Allocations Familiales de Haute-Savoie qui financent nos actions culturelles, éducatives et sociales.

Nous les en remercions.

La vocation du Polyèdre est d'être un équipement socioculturel proche des habitants de la commune déléguée de Seynod tout en intégrant plus largement la Commune Nouvelle d'Annecy qui est pour nous une occasion fantastique de développement. Ce territoire élargi, ainsi que d'autres collaborations avec de nouveaux partenaires nous permettront de développer encore plus fortement notre projet associatif et social.

Nous saisissons cette opportunité avec beaucoup de motivation !

Faire du Polyèdre un espace de loisirs pour tous est notre challenge de tous les jours, le construire avec vous est un idéal recherché en permanence.

Pour cela, nous voulons garder notre identité de structure de loisirs à vocation sociale et culturelle de proximité.

Nous sommes "Le Polyèdre" et venir au Polyèdre, c'est faire un choix et s'engager à nos côtés pour soi et pour les autres.

Nous restons à votre écoute avec tous les bénévoles et les professionnels de notre association qui s'investissent au quotidien pour porter un projet d'éducation populaire qui contribue à l'épanouissement de tous sans distinction.

Bienvenue parmi nous !

Pour le Bureau

Gilles CROIBIER-LAFORGE
Président

Le Polyèdre

4 Impasse Saint-Jean - Seynod
74600 ANNECY

Tél. **04 50 69 14 57**

Aux horaires d'ouverture de l'accueil

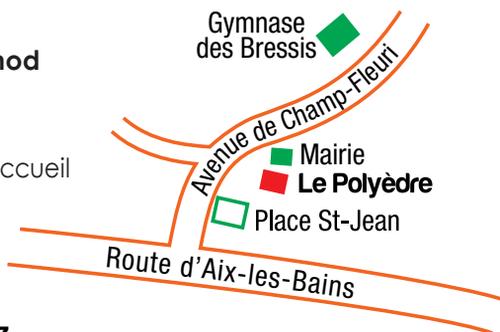
Site **www.lepolyedre.fr**



Cap Périaz
(salle de musique)

MALAZ

Gymnase BARRAL



VOS INTERLOCUTEURS

Tél. 04 50 69 14 57 aux horaires d'ouverture de l'accueil

Renseignements : secretariat-polyedre@orange.fr

Pierre TOMASI	Directeur
Hervé TERRASSON	Directeur par interim
Myriam RATTE	Directrice adjointe
Marie-Pierre BRETEAU	Comptable
Fanny BERIA	Secrétaire - Comptable
Stéphanie MARCHAND	Secrétaire administrative en charge de la communication
Sandrine LAMOTTE	Secrétaire Accueil
Françoise CHEMARIN	Secrétaire
Maeva RAMEL	Chargée de Développement
Marianne MARESCAUX	Animatrice
Sandy DURET	Animatrice
Quentin PERRIERE	Animateur
Emilie GEAY	Animatrice Référente Familles
Georges BERTHIER	Agent technique polyvalent

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Élus par l'Assemblée Générale

Gilles CROIBIER-LAFORGE	Président
Patricia RASSAT	Vice-Présidente
Anne-Marie SERVETTAZ	Trésorière
Martine MOREL	Secrétaire
Jean-Marie CREY	Membre du bureau
Colette VERMELLE-MARQUAND	Membre du C.A.
Robert BOYER	Membre du C.A.
Gabriel CHAPPAZ	Membre du C.A.
Nathalie FERNANDEZ	Membre du C.A.
Nicole DERUAZ	Membre du C.A.
Nicole MARTINOD	Membre du C.A.

Élus de la commune

Françoise CAMUSSO	Maire déléguée de Seynod et 1 ^{ère} Vice-Présidente du Conseil Départemental
Marc BESSON	Maire adjoint délégué aux Affaires scolaires et à la Petite enfance
Joëlle DERIPPE-PERRADIN	Maire adjointe déléguée à la Culture et aux Jumelages
Marie-Christine BIOLLUZ	Conseillère municipale

modalités d'inscriptions

CARTE ADHÉSION 2017/2018

VALABLE DU 01 SEPTEMBRE 2017 AU 31 AOÛT 2018

Moins de 18 ans.....	10 €
Adultes.....	14 €
Famille.....	Gratuité

à partir de la 3^{ème} adhésion
dans le même foyer et sur présentation
du livret de famille.

Pour toute inscription à une activité,
l'adhésion est obligatoire et n'est pas remboursable.

FONCTIONNEMENT

- Inscriptions fermes et définitives.
- Les activités sont maintenues en fonction du nombre d'inscriptions.
- Le produit de ces inscriptions permet le financement des activités.
- Aucun remboursement.
- Si problème médical majeur : examen de la situation au regard des éléments apportés et adressés par courrier postal.
- Certificat médical pour la pratique d'une activité sportive non obligatoire.
- Vérification préférable auprès de votre médecin des contre-indications éventuelles.
- Tarifs annuels, trimestriels ou par cycles, indiqués sur chaque activité.

HORAIRES D'OUVERTURE D'ACCUEIL

À PARTIR DU 28 AOÛT 2017

PÉRIODE SCOLAIRE

Lundi	Fermé	Fermé
Mardi	9 h - 12 h	14 h - 18 h 30
Mercredi	Fermé	14 h - 18 h 30
Judi	Fermé	14 h - 18 h 30
Vendredi	Fermé	14 h - 18 h 30
Samedi	9 h - 12 h	Fermé

VACANCES SCOLAIRES

Lundi	9 h - 12 h	Fermé
Mercredi	Fermé	14 h - 18 h
Vendredi	Fermé	14 h - 18 h

FERMETURE DU POLYÈDRE

- Du Samedi 23 décembre 2017 à midi au mardi 2 janvier 2018 au matin.
- Du samedi 5 mai 2018 à midi au lundi 14 mai 2018 au matin.

REPRISE DES ACTIVITÉS

DÈS LE LUNDI 11 SEPTEMBRE 2017

- Les tarifs sont calculés en fonction du nombre de séances à l'année soit 30 séances.
- Les activités collectives ne peuvent fonctionner qu'avec un minimum de participants.
- Pas de cours pendant les vacances scolaires, les jours fériés et la semaine du 7 au 13 mai 2018.

3

INSCRIPTIONS OU RÉINSCRIPTIONS

DES ADHÉRENTS 2016-2017 SUR TOUTES LES ACTIVITÉS 2017-2018 (ACCUEIL DE LOISIRS UNIQUEMENT LE SAMEDI 17 JUIN 2017)

SEMAINE 24 : DU LUNDI 12 AU SAMEDI 17 JUIN 2017

Lundi 12	9 h - 12 h	14 h - 18 h 30	Commune nouvelle Annecy*
Mardi 13	9 h - 12 h	14 h - 18 h 30	Commune nouvelle Annecy*
Mercredi 14	9 h - 12 h	14 h - 18 h 30	Commune nouvelle Annecy*
Jeudi 15	9 h - 12 h	14 h - 18 h 30	Commune nouvelle Annecy* et extérieur
Vendredi 16	9 h - 12 h	14 h - 18 h 30	Commune nouvelle Annecy* et extérieur
Samedi 17	8 h - 12 h	-	Commune nouvelle Annecy* et extérieur

* Commune nouvelle Annecy : Annecy, Annecy-le-Vieux, Cran-Gevrier, Meythet, Pringy, Seynod.

INSCRIPTIONS SAISON 2017-2018

ACCUEIL DE LOISIRS

SAMEDI 17 JUIN 2017

Samedi 17	8 h - 10 h 30	Commune nouvelle Annecy*
	à partir de 10 h 30 jusqu'à 12 h	Commune nouvelle Annecy* et extérieur

* Commune nouvelle Annecy : Annecy, Annecy-le-Vieux, Cran-Gevrier, Meythet, Pringy, Seynod.

INSCRIPTIONS POUR TOUS

SUR TOUTES ACTIVITÉS 2017-2018

Dès la semaine 35 :

à partir du 29 août 2017 aux horaires habituels de l'accueil.

La Maison Savoyarde du Pain



*Ouvert tous les jours
de 6h30 à 20h
sans interruption*

Place Saint Jean - SEYNOD - 74600 ANNECY

Tél. 04 50 69 16 39

Les Ecuries de Plein Champs

Votre Centre Equipassion à Seynod



Cours initiation -
Perfectionnement - Compétition
Baptêmes Poney / Baby Poney
Balade à cheval / Stages
Pension / vente chevaux & poneys

Des professionnels à votre service

04 50 46 62 21

equipassion74.net

AUTO - MOTO - ECOLE



MOTO-AUTO
PÉDAGOGIE

Tél : 04.50.09.82.80
www.map-ecole.com

31, avenue du Champ Fleuri
Seynod - 74600 ANNECY



Restaurant - Bar à vin

- **Le midi** du lundi au vendredi de 7h à 15h
- **Soirées Concert et Gambas** à volonté
Tous les vendredis soirs jusqu'à 1h
- **Soirée Grenouilles** - 1^{er} samedi du mois
- **Soirée Karaoke** - 3^{ème} samedi du mois

500 avenue d'Aix-les-Bains
Seynod - 74600 ANNECY
Tél. 04 50 46 29 79
www.lebistrotdutreige.fr



Organisation de voyages en autocar
clés en main pour groupes.
Location d'autocars et minibus
avec chauffeur de 8 à 73 places.

10 rue de la Bouverie · Seynod · 74600 ANNECY
Tél. 04 50 51 38 09 · Fax 04 50 51 76 62
commercial@saba-autocar.com

**Alimentation biologique,
écoproduits
et snack bio**



du SEMNOZ

Horaires d'ouverture:

Lundi, mercredi, vendredi, samedi de 9h30 à 19h
Mardi et jeudi de 9h30 à 13h30 et de 15h30 à 19h

Zone commerciale Périaz
12 chemin Périaz -74600 SEYNOD

Tel: 04 50 32 02 85

Espace famille	6
Activités du samedi matin	8
Accueil de loisirs / tarifs	10
Espace parents-enfants	12
Expressions	14
Danse	22
Musique	26
Bien-être	28
Sport	30
Langues	34
Activités diverses	35
Associations accueillies	37
Calendriers des manifestations	38

Pages d'informations et d'illustrations à caractères non contractuel réalisées en fonction des informations recueillies et validées lors de la conception de cette brochure, sous réserve également de la possibilité d'erreurs typographiques.

Se rencontrer, Échanger, Se faire

Le Polyèdre
Association de Jeunesse
et d'Éducation Populaire
a au coeur de son projet ...



...de permettre
à chacun de
s'épanouir,



de renforcer
le lien social
entre
les générations,



de donner
envie et
la possibilité
de participer
à la vie locale,



d'encourager
les initiatives
collectives
ou individuelles,



d'accompagner
des projets.

Oser, Créer un lieu, confiance, Se projeter.



Des sorties



Des conférences



Des moments rencontres (mardis rencontres)



Des projets collectifs



Espaces dédiés : Perli-Papote, ...



Des moments culturels dans et hors les murs.



Des ateliers Parents-Enfants



Des expositions

espace *parents / enfants*

Voir pages 12 et 13

ATELIER ÉVEIL des 5 SENS avec **Claire Lise ZOUAOUI**

de 9 h 30 à 10 h 30 :

- cycle de 4 séances
- différents cycles sur la saison
- atelier également à la carte sur thème défini

ÉVEIL MUSICAL avec **Agnès FREJACQUES**

de 9 h 30 à 10 h 30 :

- cycle de 4 séances
- différents cycles sur la saison

expressions *enfants*

Voir page 15

CRÉATION D'ATTRAPE-RÊVES avec **Julie MISERAY**

de 10 h à 11 h 30 :

- pour les 6 - 9 ans
- cycle de 5 samedis

CRÉATION BD PARTICIPATIVE avec **Julie MISERAY**

de 10 h à 11 h 30 :

- pour les 8 - 10 ans
- cycle de 6 samedis

expressions *adultes*

Voir pages 19 et 20

STAGES AQUARELLE avec **Marie-Claude SAUZE**

de 9 h à 12 h :

- tous niveaux - dès 16 ans

STAGES COUTURE avec **Laurence GRANGER**

de 10 h à 12 h :

- tous niveaux - débutants

MUSIQUE

Voir page 26

ÉVEIL AUX RYTHMES AFRICAINS avec **Soungalo SANOU**

- de 9 h 30 à 10 h 15 de 3 à 4 ans - ÉVEIL MUSICAL
- de 10 h 15 à 11 h 15 de 5 à 6 ans - DJEMBÉ
- cycles de 5 séances

ÉVEIL MUSIQUE avec **Agnès FRÉJACQUES**

de 10 h 45 à 11 h 45 :

- 5 cycles de 4 séances

danse *enfants et jeunes*

Voir page 22

DANSE RYTHMIQUE avec Audrey BORDEREAU

de 10 h 30 à 12 h :

- de 7 à 10 ans

danse *adultes*

Voir page 25

BARRE AU SOL avec Audrey BORDEREAU

de 9 h à 10 h 15 :

- 15 ans et +

BIEN ETRE

Voir page 28

RELAXATION avec Julie BOUCHEX-BELLOMIE

- par cycle et par tranche d'âge

sports *enfants*

Voir page 30

GYM ENFANTS avec John FULGRAFF

- de 10 h à 10 h 45 - de 11 h à 11 h 45
- de 3 à 4 ans
- 5 cycles de 6 séances

langues

Voir page 34

L'ITALIEN POUR VOYAGER avec Lara-Françoise MARET

de 9 h 30 à 11 h :

- cycle de 3 séances

ÉVEIL À L'ITALIEN avec Lara-Françoise MARET

de 11 h à 12 h :

- de 6 à 9 ans
- cycle de 3 séances

accueil de loisirs

Une **équipe dynamique et disponible** accueille vos enfants **tous les mercredis de l'année scolaire** ainsi que **durant les vacances** (hormis une semaine aux vacances de Noël) de 4 ans à 9 ans et les ados de 10 à 14 ans ainsi que les jeunes jusqu'à 17 ans **durant les vacances estivales**.

Des **activités ludiques et éducatives** sont proposées en favorisant la **vie collective riche en expériences**.

Un programme d'activités, tenant compte des diverses tranches d'âges, est à votre disposition ainsi que le **projet pédagogique** qui retrace les intentions éducatives de l'équipe d'animation, auprès de la structure, par flyers, et sur le site du Polyèdre : www.lepolyedre.fr

Quand ?

LES MERCREDIS DE L'ANNÉE SCOLAIRE ET LES VACANCES

POUR LES VACANCES :

Les inscriptions peuvent se faire dès le 29 août 2017, pour chaque période de vacances ou pour toute l'année. Le programme détaillé sera disponible 1 mois avant chaque période de vacances sur notre site www.lepolyedre.fr ou à l'accueil du Polyèdre.

NOUVEAU

- | | |
|------------------------------|---|
| Vacances de Toussaint | <ul style="list-style-type: none">● Du 23 au 27 octobre 2017 - 5 jours● Du 30 octobre au 3 novembre 2017 - 4 jours |
| Vacances de Noël | <ul style="list-style-type: none">● Fermé la première semaine des vacances de Noël● Du 2 au 5 janvier 2018 - 4 jours |
| Vacances d'hiver | <ul style="list-style-type: none">● Du 12 au 16 février 2018 - 5 jours● Du 19 au 23 février 2018 - 5 jours |
| Vacances de printemps | <ul style="list-style-type: none">● Du 9 au 13 avril 2018 - 5 jours● Du 16 au 20 avril 2018 - 5 jours |
| Vacances d'été | <ul style="list-style-type: none">● Du 9 juillet au 24 août 2018 - 33 jours |

Fonctionnement

- Accueil de 8 h à 9 h pour les inscriptions en journée complète.
- Accueil à 11 h 30 (fin du temps scolaire) auprès des différentes écoles publiques seynodiennes pour la formule : repas + après-midi.

Les enfants et les jeunes peuvent quitter l'accueil de loisirs sous la responsabilité des parents de 17 h à 18 h. (merci de respecter les horaires).

- Au trimestre ou à l'année pour les mercredis.

Inscriptions

- Ouvertes à tous : Commune nouvelle Annecy et extérieurs.
- Pour les mercredis de l'année scolaire 2017/2018 : le samedi 17 juin 2017.
- Pour les petites vacances scolaires : à partir du 29 août 2017.
- Pour les vacances d'été : à partir du 29 août 2017.

Déroulement type d'une journée en Accueil de Loisirs au Polyèdre le mercredi

- 8 h - 9 h** : Accueil échelonné des enfants et des parents, Temps libre en présence de l'équipe d'animateurs.
- 9 h - 11 h 30** : Choix d'activités, adaptées à l'âge des enfants.
- 11 h 30 - 12 h** : Via restaurants scolaire du CEP (à proximité du Polyèdre).
- 12 h - 13 h 30** : Repas.
- 13 h 30 - 13 h 45** : Retour Polyèdre.
- 13 h 45 / 14 h 15** : Temps calme et temps libre, Temps libre, temps calme et début sieste pour les plus petits.
- 14 h 15 - 16 h 15** : Activités : animations, activités, sorties, grands jeux...
- 16h30** : Goûter.
- 17 h - 18 h** : Départ échelonné des enfants, Temps libre en présence de l'équipe d'animateurs.

PÉRIODE	Quotient Familial	ANNECY Commune nouvelle		EXTÉRIEUR	
		Tarifs FORMULE JOURNÉE COMPLÈTE	Tarifs FORMULE REPAS + APRÈS-MIDI	Tarifs FORMULE JOURNÉE COMPLÈTE	Tarifs FORMULE REPAS + APRÈS-MIDI
1^{er} trimestre du 06/09 au 20/12/2017 14 mercredis	< ou = 337 €	196,00 €	176,40 €	210,70 €	196,00 €
	> 338 € et < 724 €	224,00 €	201,60 €	240,80 €	224,00 €
	> 725 € et < 1 501 €	252,00 €	226,80 €	270,90 €	252,00 €
	> 1 502 €	280,00 €	252,00 €	301,00 €	280,00 €
2^{ème} trimestre du 10/01 au 28/03/2018 10 mercredis	< ou = 337 €	140,00 €	126,00 €	150,50 €	140,00 €
	> 338 € et < 724 €	160,00 €	144,00 €	172,00 €	160,00 €
	> 725 € et < 1 501 €	180,00 €	162,00 €	193,50 €	180,00 €
	> 1 502 €	200,00 €	180,00 €	215,00 €	200,00 €
3^{ème} trimestre du 04/04 au 27/06/2018 10 mercredis	< ou = 337 €	140,00 €	126,00 €	150,50 €	140,00 €
	> 338 € et < 724 €	160,00 €	144,00 €	172,00 €	160,00 €
	> 725 € et < 1 501 €	180,00 €	162,00 €	193,50 €	180,00 €
	> 1 502 €	200,00 €	180,00 €	215,00 €	200,00 €
Annuel les 3 trimestres 34 mercredis	< ou = 337 €	462,00 €	415,80 €	496,65 €	462,00 €
	> 338 € et < 724 €	528,00 €	475,20 €	567,60 €	528,00 €
	> 725 € et < 1 501 €	594,00 €	534,60 €	638,55 €	594,00 €
	> 1 502 €	660,00 €	594,00 €	709,50 €	660,00 €

 PÉRIODES DE VACANCES SCOLAIRES,
SE RENSEIGNER A L'ACCUEIL OU SUR LE SITE DU POLYÈDRE



ATELIER ÉVEIL DES 5 SENS

Avec **Claire-Lise ZOUAOU**
Educatrice de jeunes enfants

De 15 mois à 3 ans

accompagné d'un adulte

Cours basé sur l'éveil sensoriel du jeune enfant par des activités stimulant les 5 sens : comptines, activités créatrices, jeux pédagogiques, suivant un thème précis.

Mercredi 9 h 30 - 10 h 30

Module

Les animaux

1^{er} cycle : 4 - 11 - 18 octobre 2017

Surprise avec les animaux du cirque !

2^{ème} cycle : 8 - 15 - 22 novembre 2017

En compagnie des animaux de la forêt

3^{ème} cycle : 10 - 17 - 24 janvier 2018

À la recherche des animaux du Pôle Nord

4^{ème} Cycle : 2 - 16 - 23 mai 2018

À la découverte des animaux de la jungle

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** 34 €
Extérieur 42 €

Samedi 9 h 30 - 10 h 30

Module

Le cycle des saisons

1^{er} cycle : 7 - 14 - 21 octobre 2017

L'automne est bientôt là !

2^{ème} cycle : 13 - 20 - 27 janvier 2018

Brrr... c'est l'hiver !

3^{ème} cycle : 10 - 17 - 24 mars 2018

Le printemps est de retour !

4^{ème} Cycle : 19 - 26 mai et 2 juin 2018

Vive les beaux jours !

TARIFS : **Commune nouvelle** 34 €
Annecy
Extérieur 42 €



ATELIER ÉVEIL DES 5 SENS

Avec **Claire-Lise ZOUAOU**
Educatrice de jeunes enfants

De 15 mois à 3 ans

accompagné d'un adulte

Préparez Noël en famille avec des bricolages et des chansons.

Samedi 9 h 30 - 10 h 30

Spécial NOËL

Le 2 décembre 2017

Décoration de table

Le 9 décembre 2017

Décorations pour le sapin

Le 16 décembre 2017

Petits cadeaux à offrir

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** 9,50 €
Extérieur 11,50 €

ÉVEIL MUSICAL

Avec **Agnès Fréjacques**

Soyons bienveillant et laissons à nos enfants des temps d'écoute réels et en confiance.

De 1 an à 3 ans
accompagné d'un adulte

Samedi 9 h 30 - 10 h 30

1^{er} cycle : 23 - 30 septembre et 7 - 14 octobre 2017

Musique et couleurs

2^{ème} cycle : 25 novembre et 2 - 9 - 16 décembre 2017

Attendre Noël

3^{ème} cycle : 20 - 27 janvier et 3 - 10 février 2018

Chansons & comptines

4^{ème} Cycle : 10 - 17 - 24 et 31 mars 2018

Musique, émotions & partage

5^{ème} Cycle : 19 - 26 mai et 2 - 9 juin 2018

À la découverte d'un instrumentarium spécial petites mains

TARIFS : Commune nouvelle Annecy 45 €
Extérieur 55 €

ÉVEIL À LA DANSE AFRICAINE

Avec **Peggy SANOU** (AFRODANSE)

Découverte de la danse africaine par l'apprentissage de pas de danse traditionnelle, montage de chorégraphies. Approche ludique et adaptée selon l'âge des enfants. Tous les cours sont accompagnés au dum, instrument africain traditionnel.

Mercredi 16 h 30 - 17h

TARIFS : Commune nouvelle Annecy 117 €
Extérieur 127 €

De 2 ½ ans à 3 ans

Cours où l'enfant découvre, en même temps que l'adulte qui l'accompagne, la musique et la danse africaine : utilisation d'accessoires en duo (seaux, tissus...), apprentissage des mouvements de base, découverte de soi, de son corps en mouvement...

**Mercredi
17 h - 17 h 30**

NOUVEAU

De 2 ans à 2 ½ ans
accompagné d'un adulte

1^{er} trimestre : du 13 septembre au 20 décembre 2017

13 séances

TARIFS : Commune nouvelle Annecy 60 €
Extérieur 70 €

2^{ème} trimestre : du 10 janvier au 28 mars 2018

10 séances

TARIFS : Commune nouvelle Annecy 50 €
Extérieur 60 €

3^{ème} trimestre : du 4 avril au 6 juin 2018

7 séances

TARIFS : Commune nouvelle Annecy 40 €
Extérieur 50 €

POSSIBILITÉ DE S'INSCRIRE À L'ANNÉE : soit 30 séances

TARIFS : Commune nouvelle Annecy 117 €
Extérieur 127 €



SCRAP'BRICO

NOUVEAU

pour les 6 - 8 ans

Avec **Claire-Lise ZOUAOU**

Collages, découpages, carteries, transformation d'objets de récup', activité de modelage.

Tu ne vas pas t'ennuyer !

Mercredi 14 h - 15 h 30

TARIFS : Commune nouvelle Anncy 139 €
Extérieur 157 €



ÉVEIL À L'ART PLASTIQUE

pour les 3 - 6 ans

Avec **Claire-Lise ZOUAOU**

Plaisir de créer, plaisir de toucher avec de la peinture et du modelage.

Viens créer librement et faire tes propres découvertes !

Mercredi 15 h 30 - 16 h 30

1^{ER} TRIMESTRE :

Peinture abstraite, découverte de la peinture avec des techniques différentes. Cours très ludique !

13 mercredis du 13/09 au 20/12/2017

TARIFS : Commune nouvelle Anncy 70 €
Extérieur 80 €

2^{ÈME} TRIMESTRE :

Modelage amusant, pâte à sel, argile, pâte fimo. Les petites mains ne vont pas s'ennuyer !

10 mercredis du 10/01 au 28/03/2018

TARIFS : Commune nouvelle Anncy 55 €
Extérieur 65 €

3^{ÈME} TRIMESTRE :

Feu d'artifices de couleurs : premières notions de couleur tout en s'amusant !

7 mercredis du 4/04 au 6/06/2018

TARIFS : Commune nouvelle Anncy 40 €
Extérieur 50 €

POSSIBILITÉ DE S'INSCRIRE À L'ANNÉE : soit 30 séances

TARIFS : Commune nouvelle Anncy 139 €
Extérieur 157 €





CRÉATION D'ATTRAPE-RÊVES

pour les 6 - 9 ans

Avec **Julie MISERAY**

Tu pourras créer, avec des objets de récup' et des objets naturels, un attrape-rêves à ton image.

Tu découvriras comment faire des merveilles avec 3 fois rien !

Samedi 10 h - 11 h 30

10-17-24-31 mars 2018 et 7 avril 2018

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy*41 €
Extérieur51 €

POTERIE/SCULPTURE

pour les 6 - 12 ans

Avec **Emmanuel MARCY**

Découverte et apprentissage de la poterie. Réalisation d'objets utilitaires et de décorations, avec finitions émaillées, ainsi que des créations de sculptures en grès. Matériel inclus.

Lundi 17 h - 18 h 30

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy*240 €
Extérieur250 €

CRÉATION BD PARTICIPATIVE

pour les 8 - 10 ans

Avec **Julie MISERAY**

L'atelier permettra de créer ensemble une histoire originale, puis de découvrir les techniques pour la raconter en planches de bandes dessinées. Après avoir imaginé l'histoire ensemble, chacun réalisera une planche ou plus. Chacun repartira avec un exemplaire de sa création.

Samedi 10h-11h30

13-20-27 janvier 2018, 3-10 février 2018 puis le 3 mars 2018

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy*61 €
Extérieur71 €

ARTS PLASTIQUES

Avec **Marie-Claude SAUZE**

Plaisir de réaliser par toi-même dessins, peintures, collages, objets en volume... mille et une façon de cultiver ta créativité !

Lundi 17 h - 18 h

pour les 7 - 10 ans

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 117 €
Extérieur 132 €

Avec **Marie-Claude SAUZE**

Viens dessiner, peindre, fabriquer des objets avec une grande liberté d'expression tout en t'inspirant d'artistes du monde entier.

Mercredi 14 h - 15 h 30

pour les 11 - 14 ans

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 153 €
Extérieur 175 €

ATELIER COUTURE ENFANTS

pour les 8 - 12 ans

Avec **Laurence GRANGER**

Initiation à la couture main et machine (confection d'objets en tissu). Apprendre ou se perfectionner grâce à des projets faciles.

Mercredi 14 h - 16 h

1^{ER} TRIMESTRE :

13 mercredis du 13 septembre au 20 décembre 2017

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 85 €
Extérieur 95 €

2^{ÈME} TRIMESTRE :

10 mercredis du 10 janvier au 28 mars 2018

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 70 €
Extérieur 80 €

3^{ÈME} TRIMESTRE :

7 mercredis du 4 avril au 6 juin 2018

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 55 €
Extérieur 65 €

POSSIBILITÉ DE S'INSCRIRE À L'ANNÉE : soit 30 séances

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 180 €
Extérieur 200 €

ATELIER STUDIO PHOTO ADOS

pour les 13 - 17 ans

Avec **Thierry CLERGUE**

Développer votre créativité en photo. Vivant et ludique. Vous apprendrez : la mise en scène, splash, le light painting, Studio et sortie. Reportage de rue. Traitement des photos. Prêt de matériel.

Mercredi 17 h 45 - 19 h 45

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 240 €
Extérieur 250 €





THÉÂTRE D'IMPROS

Avec **les MÉGALOPS**

Mais lâchez-vous crénom de nom !
Venez développer votre créativité en participant à ce cours à la fois instructif et divertissant qui vous fera découvrir tous les secrets de l'improvisation théâtrale.

Jeudi 17 h - 18 h

pour les 8 - 12 ans

Jeudi 18 h - 19 h

pour les 12 - 15 ans

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 133 €
Extérieur 149 €

ATELIER THÉÂTRE

Avec **Françoise LAGRANGE**

Un éveil ludique pour les plus jeunes. Se découvrir, découvrir les autres.
Développer l'écoute, la concentration, l'imagination.
Créer et faire vivre un personnage sur scène.

Mardi 17 h - 18 h

pour les 5 - 7 ans

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 133 €
Extérieur 149 €

Pratique théâtrale ludique et rigoureuse permettant de développer la confiance en soi, la créativité, l'écoute. Improvisations libres, travail sur des textes d'auteurs, ...
Représentation en fin de saison.

Lundi 18 h - 19 h 30

pour les 8 - 11 ans

Mardi 18 h 05 - 19 h 35

Mercredi 16 h 30 - 18 h

pour les 9 - 12 ans

Mercredi 18 h 05 - 19 h 35

pour les 13 - 17 ans

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 170 €
Extérieur 191 €

STAGE THÉÂTRE

pour les 9 - 12 ans

Vacances de **TOUSSAINT :**

Venez découvrir et exprimer vos talents de comédiens, en montant un spectacle que vous pouvez imaginer, vous choisirez le thème et vous serez tour à tour auteur, acteur, danseur, musicien, metteur en scène, décorateur, costumier.
Le dernier jour, les parents seront invités à la représentation.

Du lundi 23 au vendredi 27 octobre 2017 9 h - 16 h 30

APPORTER VOTRE PIQUE-NIQUE.

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 125 €
Extérieur 145 €

AQUARELLE

Avec **Marie-Claude SAUZE**

Adultes dès 16 ans

Découvrir l'aquarelle ou se perfectionner : transparences, contrastes, couleurs s'appuyant sur une composition étudiée.

Jeudi 18 h 30 - 20 h 30

Tous niveaux

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 212 €*
Extérieur 245 €*



STAGES D'AQUARELLE

Avec **Marie-Claude SAUZE**

Adultes dès 16 ans

Peindre des fondus lumineux à l'aquarelle tout en mettant le sujet en valeur.

Samedi 9 h - 12 h

Les 18 - 25 novembre et 2 décembre 2017

Tous niveaux

Tarifs pour les 3 séances : *Commune nouvelle Annecy* 56 €*
Extérieur 66 €*

Pendant les vacances d'hiver :
 Du 12 au 15 février 2018, de 14 h à 16 h 30 (sur 4 jours).

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 56 €*
Extérieur 66 €*

PEINTURE TECHNIQUES MIXTES

Avec **Marie-Eve PERRISSIN-FABERT**

Adultes dès 16 ans

Débutant ou confirmé, je vous aide à réaliser un dessin ou une toile de votre choix. Interprétation libre pendant laquelle vous découvrirez plusieurs techniques (acrylique, gel de textures, pastels, collages,...) que vous choisirez d'associer ou non en fonction de vos idées et émotions.

Jeudi 14 h - 16 h

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 212 €*
Extérieur 245 €*

STAGE DESSIN ABSTRAIT

Avec **Marie-Eve PERRISSIN-FABERT**

Adultes dès 16 ans

Réaliser une œuvre abstraite à partir d'une image réaliste. Interprétation, composition, harmonie des couleurs,... je vous apprendrai à voir le réel "autrement" pour cheminer vers une création personnelle.

Vendredi 14 h - 16 h

Les 10 - 17 et 24 novembre 2017

Tarifs pour les 3 séances : *Commune nouvelle Annecy* 36 €*
Extérieur 47 €*

* Fournitures non comprises



DESSIN / PEINTURE

Adultes

Avec **Claude FOROT**

Une expérience de la peinture contemporaine, avec le goût à la création, la recherche des matières, natures mortes, paysages variés, à la façon de... Recherche de sa touche personnelle.

Lundi 14 h - 16 h

Tous niveaux

Une phase thème, de la technique, des moyens d'expressions variés, va faire de vous le créateur de votre espace pictural.

Mardi 14 h - 16 h

Initiés

TARIFS :	Commune nouvelle Anancy	213 €*
	Extérieur	245 €*



19

NOUVEAU

DESSIN

Adultes

Avec **Claude FOROT**

Travail au crayon, sanguine, fusain, feutre, encre de chine. Les sujets : nature morte, portrait, paysage architectural et naturel. Tout cela dans l'initiation à la perspective ou le renforcement des connaissances acquises. Travail sur les rendus et interprétation.

Mardi 16 h - 18 h

Tous niveaux

TARIFS :	Commune nouvelle Anancy	213 €*
	Extérieur	245 €*

POTERIE / SCULPTURE

Adultes dès 16 ans

Avec **Emmanuel MARCY**

Atelier de pratiques des techniques de la poterie. Réalisation d'objets utilitaires et de décorations, avec finitions émaillées, ainsi que créations de sculptures.

Lundi 18 h 30 - 20 h 30
Vendredi 13 h 30 - 15 h 30

Débutants & Initiés

TARIFS :	Commune nouvelle Anancy	340 €*
	Extérieur	371 €*

ATELIER STUDIO PHOTO

Adultes dès 18 ans

Avec **Thierry CLERGUE**

Animé par un professionnel. Apprendre à connaître son appareil photo (diaphragme, vitesse, sensibilité). Mise à disposition de matériels et d'appareils photographiques. Composition, portrait, gestion de la lumière. Photo en studio (prises de vue). Base de la retouche photographique (logiciel) et sortie photographique.

Jeudi 18 h 30 - 20 h 30

TARIFS :	Commune nouvelle Anancy	239 €
	Extérieur	276 €

* Fournitures non comprises

COUTURE

Adultes dès 16 ans

Avec **Laurence GRANGER**

Au sein de l'atelier couture, chaque participant réalisera à son rythme des vêtements, déco, sacs, rideaux, etc...
Vous aurez toutes les explications, astuces et conseils pour réussir.

Lundi 13 h 30 - 16 h

Lundi 19 h - 21 h 30

Mardi 19 h - 21 h 30

Tous niveaux

TARIFS : *Commune nouvelle Anncy* 237 €*
Extérieur 270 €*

STAGE COUTURE

Adultes dès 16 ans

Avec **Laurence GRANGER**

Découverte des bases de la couture et initiation à la machine à coudre.
Réalisation d'un coussin ou d'une pochette.

SAMEDI 10 h - 12 h

Cycle 1 : 7 - 14 - 21 octobre 2017

Cycle 2 : 10 - 17 - 24 mars 2018

Débutants

Tarifs pour les 3 séances :

Commune nouvelle Anncy 37 €*
Extérieur 47 €*
Extérieur 47 €*
Extérieur 47 €*



THÉÂTRE D'IMPRO

Adultes dès 16 ans

Avec **les MÉGALOPS**

Mais lâchez-vous crénom de nom ! Venez développer votre créativité en participant à ce cours à la fois instructif et divertissant qui vous fera découvrir tous les secrets de l'improvisation théâtrale !

Judi 19 h - 21 h

TARIFS : *Commune nouvelle Anncy* 208 €
Extérieur 242 €

THÉÂTRE

Adultes

Avec **Françoise LAGRANGE**

Pratique théâtrale ludique et rigoureuse ! Pour tous ceux qui ont envie. "Osez !" Exercices de mise en confiance, écoute. Travail en vue d'une représentation en fin de saison.

Mercredi 20 h - 22 h

TARIFS : *Commune nouvelle Anncy* 276 €
Extérieur 310 €

Bar Le Champ Fleuri

Ouvert tous les jours
de 6h à 21h30 sans interruption
Fermé le dimanche

Place Saint Jean - SEYNOD
74600 ANNECY

Tél. : 04.50.69.11.13

David HUBSCHWERLIN

ORPI
SOLUTIONS IMMOBILIERES

LOCATION - TRANSACTION - PROMOTION

Particuliers & Professionnels

Découvrez le nouveau site ORPI.COM



Près de 80 000 biens
disponibles.



1152 avenue d'Aix les Bains - SEYNOD
74600 ANNECY

www.orpi.com/dhimmo

04 50 10 02 12

SPÉCIAL 18-30 ANS



**MA CARTE
+
MON COMPTE**

(1) Offre valable pendant un an pour la souscription le même jour d'une carte bancaire et d'un Compte à Composer. Voir les conditions et limites indiquées au contrat. Tarifs en vigueur au 1^{er} janvier 2017.
Document non contractuel à caractère publicitaire. Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutuel des Savoie - 302 958 491 RCS Annecy - ORIAS N° 07 022 417.
Conception et réalisation : Crédit Agricole des Savoie. Crédit photo : iStock, 04/2017.

MON CONSEILLER



À DISTANCE

ca-des-savoie.fr
04 50 23 73 74



EN AGENCE

Seynod centre 04 50 19 40 39
Seynod Periaz 04 50 19 40 45



L.HUTIN SOS RAYONNAGES

Rayonnages d'occasion et neuf
Vestiaire · Armoire métallique
Manutention roulante
Équipement industriel



Zone industrielle de Motz
73310 Serrières-en-Chautagne
Commercial : 06 98 60 98 97
sosrayonnages@gmail.com
www.sosrayonnages.com

Carrefour market 
SEYNOD groupe  provencia

10 place Saint Jean - Seynod - 74600 ANNECY

04.50.69.11.32

Horaires d'ouverture

- Lundi 8h30-19h30
- Mardi 8h30-19h30
- Mercredi 8h30-19h30
- Jeudi 8h30-19h30
- Vendredi 8h30-19h30
- Samedi 8h30-19h30
- Dimanche 8h30-12h30



Parking gratuit



DANSE CLASSIQUE

Avec **Edith SERVAIS**

Technique académique, base de toutes danses. Rigueur, effort, concentration.
Chignon obligatoire (aide du prof).
Des stages ont lieu pendant les vacances scolaires.

Lundi 17 h 30 - 19 h
Moyens avancés - Pointes

pour les 12 - 16 ans

Mercredi 13 h 45 - 14 h 45
Débutants

dès 8 ans

Mercredi 14 h 45 - 16 h 15
2^{ème} et 3^{ème} année

dès 10 ans

Tarifs pour 1 h d'activités :

Commune nouvelle 142 €
Annecy

Extérieur 160 €

Tarifs pour 1 h 30 d'activités :

Commune nouvelle 207 €
Annecy

Extérieur 231 €



DANSE MODERNE

Avec **Edith SERVAIS**

Préparation à toutes danses. Rythmique : 10 min de barre classique.
Travail : grand écart, chorégraphie moderne en fin de cours. Toutes musiques.
Cheveux lissés et attachés obligatoire.

Vendredi 17 h - 18 h

pour les 6 - 8 ans

Grande adaptation. Dynamisme. Echauffement musculaire et articulaire.
Souplesse. Tours, équilibre, sauts, barre, sol, milieu.
Chorégraphies + créations élèves.

Vendredi 18 h - 19 h 30

pour les 12 - 16 ans

**Tarifs pour 1 h
d'activités :**

Commune nouvelle Annecy 142 €
Extérieur 160 €

**Tarifs pour 1 h 30
d'activités :**

Commune nouvelle Annecy 207 €
Extérieur 231 €

DANSE RYTHMIQUE

Avec **Audrey BORDEREAU**

Viens sauter, courir, rouler au rythme de la percussion, découvrir le mouvement
en jouant et développer ton imaginaire.

Mardi 17 h 15 - 18 h 15
À l'année

pour les 4 - 5 ans

Viens danser sur des rythmes endiablés, expérimenter les instruments de percussions,
développer ton imaginaire dans les ateliers de créations.

Samedi 10 h 30 - 12 h
1 samedi par mois

pour les 7 - 10 ans

2017 : 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 16 décembre
2018 : 13 janvier, 10 février, 17 mars, 28 avril, 26 mai

**Tarifs
par samedi :**

Commune nouvelle Annecy 13 €
Extérieur 16 €

**Tarifs
pour 9 samedis :**

Commune nouvelle Annecy 86 €
Extérieur 107 €

DANSE MODERNE CONTEMPORAIN EVEIL & INITIATION À LA DANSE

Avec **Mélanie MANOUTSIS**

Éveil et initiation à la danse :

Expression corporelle et artistique à travers la découverte de l'espace, de la musique et des autres. Permettre d'affirmer sa personnalité avec amusement. Le premier pas vers la danse

Éveil à la danse :

Lundi 16 h 45 - 17 h 30

Lundi 17 h 30 - 18 h 15

Initiation à la danse

Jeudi 17 h - 18 h

pour les 4 ans

pour les 5 ans

pour les 6 - 7 ans

Danse Moderne Contemporain enfants et jeunes :

Apprentissage des différentes techniques de la danse. Solliciter son corps pour se connecter à l'espace, au temps et aux autres. Découverte de la sensibilité du mouvement pour faire naître la conscience corporelle.

Mardi 17 h - 18 h

pour les 8 - 12 ans

Mardi 18 h - 19 h

pour les 13 - 17 ans

Tarifs pour 0 h 45 mn d'activités

Éveil à la danse :

Commune nouvelle..... 113 €

Annecy

Extérieur..... 133 €

Tarifs pour 1 h d'activités :

Commune nouvelle..... 142 €

Annecy

Extérieur..... 160 €



23

DANSE HIP-HOP

Avec **l'association SAVOY'ART**

Chorégraphies rythmées et figures au sol sur divers styles de musique.

Mardi 18 h 30 - 19 h 45

pour les 12 - 17 ans

Mercredi 15 h 15 - 16 h 15

pour les 7 - 11 ans

Tarifs pour 1 h
d'activités :

Commune nouvelle Annecy 142 €

Extérieur 160 €

Tarifs pour 1 h 15
d'activités :

Commune nouvelle Annecy 207 €

Extérieur 231 €

DANSE AFRICAINE

Avec **Peggy SANOU**

Découverte de la danse africaine par l'apprentissage de pas de danse traditionnelle, montage de chorégraphies. Approche ludique et adaptée selon l'âge des enfants. Tous les cours sont accompagnés au dum (tambour africain).

Mercredi 13 h 30 - 14 h 30

pour les 6 - 8 ans

Mercredi 14 h 30 - 15 h 30

pour les 4 - 5 ans

Mercredi 15 h 30 - 16 h 30

pour les 9 - 13 ans

TARIFS : Commune nouvelle Annecy 185 €

Extérieur 197 €

DANSE CLAQUETTES

Avec **Maud COUTEL**

Plus que de la danse, devenez percussionniste avec vos pieds.
Venez vibrer sur des rythmes endiablés.

Mardi 18 h - 19 h

Mardi 19 h - 20 h

Débutants

Intermédiaires/Avancés

TARIFS : *Commune nouvelle Anncy* 153 €
Extérieur 169 €



DANSE ROCK & TOUTES DANSES AVANÇÉES

NOUVELLE FORMULE

Avec **Sylvie MULLER**

Vous avez plusieurs années de pratique ? Vous voulez apprendre et réviser ?
Sylvie MULLER sera présente 20 cours à l'année.
Les 10 autres cours seront en autonomie pour que vous puissiez vous perfectionner
et tout simplement avoir le plaisir de danser.

Jeudi 19 h - 20 h

Jeudi 20 h - 21 h

Toutes danses

Rock

Présence de Sylvie :

14-21-28 septembre - 5-19 octobre - 9-23 novembre - 7-21 décembre 2017
11-25 janvier - 8 février - 1-15-29 mars - 5-26 avril - 17-31 mai - 7 juin 2018

TARIFS : *Commune nouvelle Anncy* 102 €
Extérieur 118 €

DANSE ROCK & TOUTES DANSES

Avec **Sylvie MULLER**

Venez apprendre à danser pour rythmer vos soirées
dans une ambiance agréable et décontractée.

Mardi 19 h 30 - 20 h 30

Mardi 20 h 30 - 21 h 30

Mercredi 19 h - 20 h

Mercredi 20 h - 21h

Maison de quartier
de Barral
Salle de danse

Toutes danses débutants

Rock débutants

Toutes danses intermédiaires

Rock intermédiaires

TARIFS : *Commune nouvelle Anncy* 153 €
Extérieur 169 €

SI INSCRIPTION SIMULTANÉE EN COUPLE, 10% DE RÉDUCTION.



BARRE AU SOL

à partir de 15 ans

Avec **Audrey BORDEREAU**

Au sol, sur un tapis, enchaînement de mouvement doux et dynamiques afin de réajuster sa posture, délier ses tensions et affiner sa silhouette.

Samedi 9 h - 10 h15

2017 : 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre, 16 décembre

2018 : 13 janvier, 10 février, 17 mars, 28 avril, 26 mai

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 15 €
Extérieur 17 €

POUR LES 9 SAMEDIS

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 105 €
Extérieur 119 €

25

DANSE SALSA CUBAINE

Avec **Laelitia GARNIER** (Mambo Angel)

Venez vous évader avec des rythmes ensoleillés de Cuba en apprenant la salsa en couple et en rueda.

Lundi 19 h 30 - 20 h 45

Lundi 20 h 45 - 22 h

Jedi 19 h 30 - 20 h 45

Débutants

Intermédiaires

Avancés

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 165 €
Extérieur 187 €

SI INSCRIPTION SIMULTANÉE EN COUPLE, 10% DE RÉDUCTION.

DANSE ORIENTALE ÉGYPTIENNE

à partir de 15 ans

Avec **Audrey BORDEREAU**

Audrey vous fera découvrir les différents styles de danse d'Egypte en privilégiant convivialité, qualité pédagogique et technique, sensibilité et écoute de la musique.

Mardi 18 h 30 - 19 h 45

TARIFS : *Commune nouvelle Annecy* 172 €
Extérieur 196 €



ÉVEIL AUX RYTHMES AFRICAINS

Avec **Soungalo SANOU**

Originaire de Burkina Faso, Soungalo SANOU imprègne les enfants de la musique africaine par l'apprentissage de phrases musicales, l'utilisation de plusieurs instruments d'Afrique : Djembé, Dum-dum (Tambour), Maracas, ...pour une approche ludique et également par le chant.

Samedi 9 h 30 à 10 h 15 ÉVEIL MUSICAL *Pour les 3 - 4 ans*

Samedi 10 h 15 à 11 h 15 DJEMBÉ *Pour les 5 - 6 ans*

Par cycle de 5 séances :

- du 23 septembre au 21 octobre 2017,
- du 18 novembre au 16 décembre 2017,
- du 3 mars au 31 mars 2018,
- du 28 avril au 2 juin 2018.

Tarifs pour 0 h 45 mn **Commune nouvelle Annecy** **45 €**
d'activités par cycle : **Extérieur** **55 €**

Tarifs pour 1 h **Commune nouvelle Annecy** **60 €**
d'activités par cycle : **Extérieur** **70 €**

ÉVEIL MUSIQUE

Avec **Agnès FRÉJACQUES**

Partager, se rencontrer autour de la musique.

Samedi 10 h 45 - 11 h 45

1^{er} cycle :

23 - 30 sept. et 7 - 14 oct. 2017

Bouger, jouer, se rencontrer sur toutes les musiques du monde

2^{ème} cycle :

25 nov. et 2 - 9 - 16 déc. 2017

Chanter Noël

3^{ème} cycle :

20 - 27 janvier et 3 - 10 février 2018

A la découverte du piano

4^{ème} Cycle :

10 - 17 - 24 - 31 mars 2018

A la découverte du Carnaval des animaux de Camille St Saëns

5^{ème} Cycle :

19 - 26 mai et 2 - 9 juin 2018

Bruiter son livre préféré, avec toutes sortes de petits instruments

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** **45 €**
Extérieur **55 €**

ATELIER CHANT COLLECTIF

Avec **Gilles ANTHOINE**

Apprendre et prendre plaisir à chanter en groupe sur un répertoire pop-rock dans une ambiance conviviale.

Mardi 18 h 30 - 20 h

Mardi 20 h - 21 h 30

Jeudi 18 h 30 - 20 h

Jeudi 20 h - 21 h 30

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** **180 €**
Extérieur **207 €**

GUITARE CLASSIQUE, FOLK ou ÉLECTRIQUE

Avec **Anthony DI VINCENZO**

Apprendre et perfectionner son jeu sur guitare. Accompagnement tous styles, tous niveaux. Improvisation et harmonie. Un peu de travail, beaucoup de plaisir.

Mardi, créneaux horaires entre 16 h 30 et 21 h *De 6 ans à 18 ans*

Cours individuel d'1/2 heure

- Pendant les cours, prêt possible d'une guitare.

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** **452 €**
Extérieur **521 €**

ACCORDÉON & SOLFÈGE

Pour les 6 - 18 ans

Avec **Annick ROBINET**

Enseignement du solfège et de l'instrument dès le début des cours.
Musique classique ou variétés.

Mercredi, créneaux horaires entre 13 h 30 et 19 h

Cours individuel d'1/2 heure

TARIFS : -18 ans :	Commune nouvelle Annecy	361 €
	Extérieur	415 €
TARIFS : +18 ans :	Commune nouvelle Annecy	457 €
	Extérieur	530 €

Quelques places limitées pour adultes

PIANO & ATELIER CHANT individuel

À partir de 7 ans

Avec **L'ATELIER DE SARALINE**

PIANO : Méthode de piano axée sur la musicalité et l'interprétation. Accessible à tous.

CHANT INDIVIDUEL : Vous aimez chanter ? Des cours adaptés à vos envies.

Rejoignez l'atelier de Saraline.

Mardi, créneaux horaires entre 9 h et 18 h

Jeu, créneaux horaires entre 9 h et 18 h

Cours individuel d'1/2 heure

Tarifs pour 15 séances sur l'année :

-18 ans :	Commune nouvelle Annecy	361 €
	Extérieur	415 €
+18 ans :	Commune nouvelle Annecy	457 €
	Extérieur	530 €

Tarifs pour 30 séances sur l'année :

-18 ans :	Commune nouvelle Annecy	663 €
	Extérieur	716 €
+18 ans :	Commune nouvelle Annecy	775 €
	Extérieur	828 €



STAGE DE SAXOPHONE

De 9 ans à adultes débutants

Avec **Gérard SAUZE**

Apprentissage du saxophone alto de manière ludique à travers le répertoire traditionnel. Approche de l'improvisation, utilisation de bande sons et outil informatique pour l'accompagnement. Fournir son instrument.

Mercredi, créneaux horaires entre 14 h et 15 h

Cours collectif

- Du 13 septembre au 4 octobre 2017
- 4 séances en groupe
- A la fin de ces 4 séances, passage ou non sur un cours individuel

Salle de musique de Cap Périaz

TARIFS : -18 ans :	Commune nouvelle Annecy	20 €
	Extérieur	30 €
TARIFS : +18 ans :	Commune nouvelle Annecy	30 €
	Extérieur	40 €

SAXOPHONE ALTO

NOUVEAU

De 9 ans à adultes débutants

Avec **Gérard SAUZE**

Mercredi, créneaux horaires entre 14 h et 20 h

Cours individuel d'1/2 heure.

- Du 11 octobre au 06 juin 2018 = 26 séances

Salle de musique de Cap Périaz

TARIFS : -18 ans :	Commune nouvelle Annecy	361 €
	Extérieur	415 €
TARIFS : +18 ans :	Commune nouvelle Annecy	457 €
	Extérieur	530 €

BATTERIE

À partir de 7 ans

Avec **Kevin CHOIRAL**

Cours de batterie pour tous niveaux, études de différents styles, apprentissage du solfège rythmique et travail sur bande sons.

Mardi, créneaux horaires entre 17 h et 20 h

Cours individuel d'1/2 heure

TARIFS : -18 ans :	Commune nouvelle Annecy	452 €
	Extérieur	521 €
TARIFS : +18 ans :	Commune nouvelle Annecy	556 €
	Extérieur	623 €

Salle de musique de Cap Périaz

Quelques places limitées pour adultes

Jeu, créneaux horaires entre 17 h et 20 h

Cours individuel de 45 minutes

TARIFS : -18 ans :	Commune nouvelle Annecy	678 €
	Extérieur	781 €
TARIFS : +18 ans :	Commune nouvelle Annecy	834 €
	Extérieur	934 €

SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

À partir de 15 ans

Activités en attente.
Jours et horaires à déterminer.

YOGA

Adultes - Tous niveaux

Avec **Marie-Pierre BIOLLAY**

Postures et respirations, le tout saupoudré d'une pincée de relaxation, le yoga est la recette du bien-être.

Lundi 14 h 30 - 16 h

Mardi 10 h - 11 h 30

Mercredi 19 h - 20 h 30

Jeudi 18 h - 19 h 30

Vendredi 14 h 30 - 16 h

Dans la salle de motricité du groupe scolaire de Balmont

Jeudi 19 h 30 - 21 h

TARIFS : Commune nouvelle Anecy 196 €
Extérieur 223 €

FELDENKRAIS

Adultes - Tous niveaux

Avec **Michèle CHAVANNE-RAGINEL**

Ce n'est pas une gymnastique, le mouvement ici n'est qu'un support pour prendre conscience de nos habitudes de fonctionnement que vous soyez sportif ou non. Quelque-soit votre âge, le meilleur moyen de prévenir les douleurs, le stress et de vivre mieux.

Mardi 10 h 10 - 11 h 10

Mardi 18 h 15 - 19 h 15

Mercredi 18 h 15 - 19 h 15

Jeudi 9 h - 10 h

Jeudi 11 h 15 - 12 h 15

TARIFS : Commune nouvelle Anecy 159 €
Extérieur 180 €

RELAXATION

Avec **Julie BOUCHEX-BELLOMIE**

Relaxation avec la pratique du Do-In.

Un moment pour soi, à l'écoute de son corps, calmer son mental, grâce à la respiration. Anti-stress pour gérer au mieux ses émotions.

Samedi 9 h - 10 h

16-23-30 septembre 2017

Samedi 10 h - 10 h 45

7-14-21 octobre 2017

Samedi 10 h - 11 h

2-9-16 décembre 2017

Adultes

De 7 à 10 ans

De 14 à 17 ans

TARIFS : Enfants/Jeunes Commune nouvelle Anecy la séance 15 €
Extérieur la séance 20 €

TARIFS : Adultes Commune nouvelle Anecy la séance 20 €
Extérieur la séance 25 €

L'entraînement nouvelle génération **eGYM** est arrivé dans votre club

Vivez une expérience unique,
quel que soit votre âge et votre niveau



En exclusivité dans votre club, découvrez le circuit EGYM :

- équipement high-tech entièrement connecté
- encadrement sur mesure
- entraînement complet en 30 minutes
- suivi direct de votre progression

Avec le Gym Fitness App, vous resterez en contact permanent
avec votre coach pour un suivi hyper qualitatif.

Des groupes d'entraînement de 6 à 12 personnes maximum pour
Plus de proximité, Plus de motivation, Plus d'efficacité, Plus de résultats.



GYM FORM'DÉTENTE

Adultes + 60 ans

Avec **Maud COUTEL**

Travail alliant équilibre, adresse, renforcement musculaire et détente, afin de permettre à tous de bouger mieux dans les gestes et déplacements du quotidien.

Jeudi 10 h - 11 h

À l'année

TARIFS : Commune nouvelle Annecy 164 €
Extérieur 184 €

FITNESS

Dès 16 ans - Adultes

Avec **John FULGRAFF**

Travail abdos-lombaires avec l'aide d'un gros ballon.

Lundi 12 h 15 - 13 h 15

Swiss Ball

Cours permettant d'améliorer la tonicité de vos muscles profonds, réduction de vos problèmes de lombaires (lumbagos, sciatiques), mais aussi de dos en général. Accès à une approche de régime de contraction statique (isométrique), posturale (pilates), gainage statique et dynamique (swissball).

Mardi 12 h 15 - 13 h 15

Vendredi 18 h 30 - 19 h 30

Gym Flex

Le cours le plus intense qui soit en terme d'accélérateur de votre métabolisme agissant sur le principe de la "post-combustion", vous accélerez votre perte de poids (graisses) de près de 200%. Basé sur des exercices au poids de corps ou petit matériel. Vous en ressortirez satisfait du travail accompli.

Mardi 18 h 30 - 19 h 30

Mercredi 18 h 30 - 19 h 30

Jeudi 12 h 15 - 13 h 15

Fonctionnal Training

Cours axé sur les aspects chorégraphiques de la danse à l'aide d'une plateforme appelée "step". Le step est le meilleur outil dans le fitness. Vous travaillerez en musique votre coordination, équilibre, tonicité musculaire. Dépense énergétique, perte de poids, amélioration de votre condition physique généralisée.

Vendredi 19 h 30 - 20 h 30

Step Freestyle

Un pur condensé des attentes physiques attendues en cours, en alternance chaque semaine avec une orientation différente et vous travaillerez aussi bien vos cuisses, fessiers, abdos,...et l'intensité cardio en une heure de cours. Des options de niveaux vous sont proposées à chaque mouvement en fonction de votre état de forme ou pathologie existante.

Mercredi 17 h 30 - 18 h 30

Gym globale

À l'année

TARIFS : Commune nouvelle Annecy 164 €
Extérieur 184 €

Avec **Sandie HAASE**

Mélange de techniques Pilates et Yoga où toutes les parties du corps sont ciblées et travaillées en synergie. Travail important sur muscles profonds et sur la meilleure posture du dos (renforcements musculaires et stretching).

Mardi 10 h 30 - 11 h 30

Mardi 12 h 15 - 13 h 15

BodyArt

Alternance de mouvements de BOXE, PILATES et DANSE qui permettent de brûler un maximum de calories en raffermissant tous ses muscles ainsi que les profonds.

Mardi 9 h 15 - 10 h 15

Jeudi 12 h 15 - 13 h 15

Piloxing

À l'année

TARIFS : Commune nouvelle Annecy 200 €
Extérieur 220 €

TARIFS SPÉCIAUX

Pour **2 cours** de gymnastique !

TARIFS : Commune nouvelle Annecy 276 € au lieu de $164 \times 2 = 328$ €
Extérieur 316 € au lieu de $184 \times 2 = 368$ €



GYM STRETCHING

Adultes

Avec **Jessica FRACES-CHAPPAZ**

Exercices d'assouplissement visant à gagner en mobilité, flexibilité et souplesse du corps.

Vendredi 11 h 15 - 12 h 15

Avec **Maud COUTEL**

Permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Travail de souplesse.

Jeudi 9 h - 10 h • Jeudi 18 h - 19 h

Avec **Mélanie MANOUTSIS**

Lundi 18 h 15 - 19 h 15

Avec **John FULGRAFF**

Étirements musculaires, amélioration de la souplesse articulaire. Relaxation en fin de cours. Un ressenti des bienfaits des étirements sur votre corps mais aussi sur votre mental.

Vendredi 17 h 30 - 18 h 30

TARIFS : Commune nouvelle Anncy 164 €
Extérieur 184 €

GYM PILATES

Adultes

Technique douce, sans impact, basé sur la respiration et le renforcement des muscles profonds. Bon pour améliorer la posture, les maux de dos et pour un entretien du corps au quotidien. Gym adaptée à tous avec ou sans pathologies.

Avec **Maud COUTEL**

Lundi 9 h - 10 h

Lundi 10 h - 11 h

Spécial +60 ans

Mardi 9 h 30 - 10 h 30

Jeudi 12 h 15 - 13 h 15

Jeudi 19 h - 20 h

Avec **Mélanie MANOUTSIS**

Mardi 19 h - 20 h • Jeudi 18 h - 19 h

TARIFS : Commune nouvelle 196 €
Anncy 196 €
Extérieur 223 €



ZUMBA

Adultes

Avec **Maud COUTEL**

Venez vibrer et danser sur tous styles de rythme, le tout dans une ambiance festive et en brûlant des calories.

Lundi 12 h 15 - 13 h 15 • Lundi 18 h - 19 h • Lundi 19 h - 20 h

TARIFS : Commune nouvelle Anncy 196 €
Extérieur 223 €

ZUMBA GOLD

Adultes +60 ans

Avec **Maud COUTEL**

Pour les seniors actifs qui aiment danser et bouger dans une ambiance amusante au rythme de musiques latines, pétillantes et festives.

Mardi 10 h 30 - 11 h 30

TARIFS : Commune nouvelle Anncy 196 €
Extérieur 223 €

ZUMBA STEP

Adultes

Avec **Maud COUTEL**

Cours axé sur les aspects chorégraphiques de la danse à l'aide d'une plate-forme appelé "step". Le step va devenir comme votre partenaire de danse.

Vous travaillerez au rythme de musiques latines, pétillantes et festives votre coordination, l'équilibre, la tonicité musculaire. Venez brûler des calories en vous amusant !

Coup de coeur assuré.

Mardi 12 h 15 - 13 h 15

TARIFS : Commune nouvelle Anncy 196 €
Extérieur 223 €

ZUMBA TOMIC

Avec **Maud COUTEL**

Mélange de danse et de fitness. Un cours plein d'énergie et amusant offrant de nombreux enchaînements spécialement chorégraphiés.

Mercredi 14 h - 14 h 45

Pour les 6 - 7 ans

Mercredi 14 h 45 - 15 h 30

Pour les 8 - 10 ans

Mercredi 15 h 30 - 16 h 30

Pour les 11 - 14 ans

Tarifs pour 0 h 45 mn d'activités :

Commune nouvelle Annecy 123 €
Extérieur 150 €

Tarifs pour 1 h d'activités :

Commune nouvelle Annecy 153 €
Extérieur 180 €

MARCHE NORDIQUE

Avec **Didier LEBLANC**

Adultes

La marche nordique, initialement l'entraînement estival des skieurs de fond, est désormais un sport à part entière. Activité de plein air complète et simple, elle apporte en douceur tous les avantages d'un sport d'endurance, renforce et tonifie.

Cycles d'automne 2017 : 7 séances

Dates : Jeudi 9 h 30 - 11 h

Débutants 1

Jeudi 18 h - 19 h 30

Débutants 2

21-28 septembre • 05-12-19 octobre • 09-16 novembre 2017

Vendredi 18 h - 20 h

Initiés

22-29 septembre • 06-13-20 octobre • 10 - 17 novembre 2017

Cycles de printemps 2018 : 7 séances

Dates : Jeudi 9 h 30 - 11 h

Débutants 1

Jeudi 18 h - 19 h 30

Débutants 2

05-26 avril • 03-17-24-31 mai • 07 juin 2018

Vendredi 18 h - 20 h

Initiés

06-27 avril • 04-18-25 mai • 01-08 juin 2018

TARIFS DÉBUTANTS : **Commune nouvelle Annecy** 70 €
Extérieur 84 €

TARIFS INITIÉS : **Commune nouvelle Annecy** 91 €
Extérieur 105 €

RANDONNÉES MONTAGNE

Avec **Philippe DONZEL**

Adultes

Randonnées à la découverte des paysages. Prendre le temps d'observer, de prendre des photos de la flore, de la faune avec chaque fois un plaisir renouvelé.

Lundi 13 h - 18 h

Mardi 13 h - 18 h

Jeudi 13 h - 18 h

Randonnée moyenne

Randonnée facile

Randonnée plus longue

Tous niveaux

Bon niveau physique

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** 462 €
Extérieur 531 €

TAEKWONDO TRADITIONNEL

Avec **Oujdi BOUSSA**

Pour les 6 - 12 ans

Motricité (échelle de rythme, circuit T), apprentissage des techniques de corps, de pieds, apprentissage des techniques de bases (attaque et défense).

Vendredi 16 h 30 - 17 h 30

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** 149 €
Extérieur 170 €

VOLLEY LOISIRS

Gymnase des Bressis

Avec **Stéphane BOURBON**

Pour les +18 ans

Activité de détente et de loisirs ouverte à tous (débutants et confirmés). Pas de niveau requis mais de la bonne humeur.

Mardi 20 h 30 - 22 h 30

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** 70 €
Extérieur 81 €

ANGLAIS



Adultes

Avec **Anne Geay**

Des ateliers pour progresser ou entretenir vos connaissances autour d'une tasse de thé, of course.

Lundi 8 h 45 - 10 h 15.....	Niveau 2 - Faux débutants**
Lundi 10 h 15 - 11 h 45.....	Débutants**
Lundi 12 h 20 - 13 h 20.....	Conversation (1h)*
	Possibilité d'apporter son repas
Lundi 13 h 30 - 15 h.....	Niveau 3**
Lundi 15 h - 16 h 30.....	Niveau 2 - Faux débutants**
Lundi 18 h 30 - 20 h.....	Conversation**

Débutants : Les premiers pas en anglais pour acquérir les bases
Niveau 2 : Un rappel des bases avant d'oser s'exprimer en anglais
Niveau 3 : Partage autour de textes étudiés avec quelques règles de grammaire
Conversation : Discussion libre autour de thème proposés

TARIFS : * 1 h de cours **Commune nouvelle Annecy** 130 € **Extérieur** 149 €
 ** 1 h 30 de cours **Commune nouvelle Annecy** 194 € **Extérieur** 218 €

Prévoir l'achat d'un livre pour tout cours d'anglais, à voir avec l'intervenante.

ITALIEN



À partir de 16 ans

Avec **Lara-Françoise MARET**

Un voyage à la découverte de la langue et de la culture italienne. Venez parler italien.

Vendredi 17 h - 18 h 30.....	Débutants
Vendredi 18 h 30 - 20 h 00.....	Faux débutants (bases acquises)

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** 194 € **Extérieur** 218 €

L'ITALIEN POUR VOYAGER



À partir de 16 ans

Avec **Lara-Françoise MARET**

Préparez votre prochain week-end en Italie (savoir se débrouiller dans le quotidien).

Samedi 9 h 30 - 11 h - Cycle de 3 séances : 07-14-21 octobre 2017

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** 31 € **Extérieur** 40 €

EVEIL À L'ITALIEN



Pour les 6 - 9 ans

Avec **Lara-Françoise MARET**

Mode d'apprentissage ludique autour de jeux, de chansons.

Samedi 11 h - 12 h - Cycle de 3 séances : 07-14-21 octobre 2017

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** 21 € **Extérieur** 30 €

ESPAGNOL



Adultes

Avec **Cindy MORLEVAT**

Te gusta hablar en espanol ? Pues te invitamos a venir a nuestra clase de conversacion. No gusta hablar de muchos temas, ver peliculas, contar... en fin, te esperamos.

Lundi 18 h - 19 h 30.....	Conversation
---------------------------	--------------

Vous souhaitez consolider vos connaissances en espagnol, vous souhaitez pratiquer et améliorer vos acquis. Venez nous rejoindre tous les vendredis dans la bonne ambiance de notre groupe. Te esperamos.

Vendredi 8 h 45 - 10 h 15..... Intermédiaires (au moins 2 ans d'espagnol)

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** 194 € **Extérieur** 218 €

RUSSE



Avec **Iryna AHOND**

Sensibilisation à la culture et la langue russe. Approche adaptée aux jeunes enfants de la culture russe : chansons, créations artistiques, contes...

Mercredi 15 h 45 - 16 h 45 6 - 9 ans

Acquérir les premières bases de la langue russe de façon ludique.

Mercredi 16 h 45 - 17 h 45 10 - 12 ans

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** 125 € **Extérieur** 145 €

Apprentissage et découverte de la langue russe. Idéal pour appréhender le vocabulaire et connaître les coutumes et habitudes nécessaires pour voyager.

Mercredi 9 h 30 - 11 h
Mercredi 18 h 30 - 20 h Adultes

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** 194 € **Extérieur** 218 €

activités diverses

ŒNOLOGIE

Avec **Arnaud SABADEL**

Vous appréciez le vin et aimeriez en savoir plus : apprendre à en parler, à déguster, reconnaître les arômes, découvrir les régions viticoles, les cépages, la vinification... Inscrivez-vous !

Lundi 19 h 15 - 21 h 45

2 cycles débutants :

- du 13 novembre au 11 décembre 2017
- du 08 janvier au 5 février 2018

Tarifs par cycle de 5 séances (vins compris) :

Commune nouvelle Annecy	153 €
Extérieur	184 €

Adultes débutants

AIDE AUX DEVOIRS

A partir du **mardi 3 octobre 2017**

Inscription au trimestre, à renouveler à la fin de chaque trimestre.

- **Mardi 17 h - 18 h**
- **Jeudi 17 h - 18 h**

TARIFS : **Commune nouvelle Annecy** **23 € par trimestre**

Réservé uniquement aux habitants de la Commune nouvelle Annecy

Niveau collège



ATELIER INFORMATIQUE

Senior

Avec **Gérard SAUZE**

Savoir utiliser et tirer profit de l'outil informatique. Atelier adapté à la progression de chacun. Apportez votre tablette, ordinateur, smartphone...

10 h - 11 h 30

Module 1 : 3 séances

Utilisation de l'outil informatique au quotidien.

Maniement souris, clavier, trackpad, glisser/déplacer

Mardis 12-19-26 septembre 2017

Jeudis 14-21-28 septembre 2017

Module 2 : 3 séances

Initiation aux traitements de texte : outil gratuit et payant : différences.

Mardis 03-10-17 octobre 2017

Jeudis 05-12-19 octobre 2017

Module 3 : 3 séances

Initiation aux tableurs : monter un budget, suivre sa trésorerie.

Mardis 07-14-21 novembre 2017

Jeudis 09-16-23 novembre 2017

Module 4 : 4 séances

Gérer et organiser ses fichiers : image, musique, document.

Mardis 28 novembre 05-12-19 décembre 2017

Jeudis 30 novembre 07-14-21 décembre 2017

Module 5 : 3 séances

Utilisation d'internet pour la recherche d'information. Gérer ses favoris.

Mardis 09-16-23 janvier 2018

Jeudis 11-18-25 janvier 2018

Module 6 : 3 séances

Utilisation des réseaux sociaux pour communiquer : facebook, google+, skype, etc...

Mardis 30 janvier 06-27 février 2018

Jeudis 01-08 février 1^{er} mars 2018

Module 7 : 4 séances

Gérer et utiliser sa messagerie en ligne, sur l'ordinateur, sa tablette. Synchronisation.

Mardis 06-13-20-27 mars 2018

Jeudis 08-15-22-29 mars 2018

Module 8 : 3 séances

Sécurité, anti-virus, anti-spam, règles de bon sens.

Mardis 03-24 avril 15 mai 2018

Jeudis 05-26 avril 03 mai 2018

Module 9 : 4 séances

Les périphériques : imprimante, scanner, transfert d'images.

Mardis 22-29 mai 05-12 juin 2018

Jeudis 17-24-31 mai 07 juin 2018

Tarifs module de 3 séances : Commune nouvelle Anncy 30 €

Modules 1 - 2 - 3 - 5 - 6 - 8 **Extérieur 40 €**

Tarifs module de 4 séances : Commune nouvelle Anncy 40 €

Modules 4 - 7 - 9 **Extérieur 50 €**

associations accueillies au Polyèdre

PATCHWORK

Avec l'association "**DE FIL EN PATCH**"

Renseignements auprès de :

Françoise CHIRONNAUD
Tél. 04 50 66 38 51
francoise.chironnaud@gmail.com
ou **Fadila AOUDIA**
Tél. 04 50 57 46 53
fadila.aoudia@bbox.fr

PATOIS SAVOYARD

Avec l'association "**LA BEDA À RENÉE**"

Renseignements auprès de :

Féli cien DERIPPE
Tél. 04 50 51 10 16
cicien.derippe@laposte.net

TAI CHI CHUAN OI GONG

Avec l'association "**ARTS DE VIE**"

Renseignements auprès de :

Robert PERREARD
Tél. 04 50 24 02 89
ou **Yvette FAVRE MIVILLE**
Tél. 04 50 69 16.95
favremiy@gmail.com

MONTAGNE

Avec le "**GUMS 74**" - Ski de randonnée, escalade, canyoning, raquettes, etc...

Renseignements et contacts :

<http://www.gumsannecy.fr>
contact@gumsannecy.fr

THEATRE

Avec la compagnie "**ACCROPLANCHES**"

Renseignements auprès de :

Jean-Marc PATRON
Tél. 06 84 32 03 96
jmarc.patron@gmail.com
Sites internet : www.accro-planches.com
www.jeanmarcpatron.com

VIOLON

Avec l'association "**ACADÉMIE MUSICALE VIVALDI**"

Cours de violon à partir de 3 ans avec la méthode Vivaldi

Renseignements auprès de :

Marion CHEVOLOT
asso.vivaldi74@gmail.com
Site : vivaldi74.over-blog.com

CLUB SENIORS

Avec l'association "**SOURIRE D'AUTOMNE**"

Renseignements auprès de :

Monique VILAIN
Tél. 06 68 12 77 49

PHILATÉLIE

Avec "**LE CLUB PHILATÉLIQUE**"

Renseignements auprès de :

l'accueil du Polyèdre

PEINTURE

Avec "**C'NOS PINCEAUX**"

Renseignements auprès de :

Yvette COLLOMB
Tél. 06 0910 17 98

ÉVÈNEMENTS 2017/2018

Vendredi 15 septembre 2017	Pot d'ouverture
Samedi 02 décembre 2017	Bourse aux jouets
Samedi 16 décembre 2017	Arrivée du Père Noël, Place de l'Hôtel de Ville
Mardi 09 janvier 2018	Galette des rois
Dates à déterminer	Carnaval
Samedi 26 mai 2018	Ateliers du Polyèdre en fête
Vendredi 1^{er} et samedi 2 décembre 2017	Téléthon 2017 Pour tous renseignements et information auprès du coordinateur : Fabien Gonneau, 06 25 41 51 60 telethon74@afm.genethon.fr

CONFÉRENCES 2017/2018

Ces conférences s'adressent à tout public, elles sont gratuites sur réservation auprès de l'**Accueil du Polyèdre** ou sur www.mieux-vivre-pnl.fr de 20 h 15 à 21 h 15 au **Théâtre de poche du Polyèdre**.

Lundi 2 octobre 2017 Frédérique LAURENT	Renforcer votre système immunitaire naturellement avant l'hiver
Lundi 13 novembre 2017 Sylvie LEVACHER	Crise d'ado ? Crise des parents ? Je ne comprends plus mon ado, nous sommes en opposition ou en conflit souvent : Pourquoi ? Que se passe-t-il à l'adolescence ? Les origines de la colère. Ma place de parent : quelle autorité mettre en place ?
Lundi 11 décembre 2017 Tania LAFORE	Qu'est-ce que l'hypnose ? Pour qui ? Pourquoi ?
Lundi 22 janvier 2018 Sylvie LEVACHER Babette PAUTESTA	Orientation : Mode d'emploi. M'orienter : Choix ou fatalité ? Parler orientation : éviter les conflits ? Parents-adolescents- professeurs... Connaissance de soi : son importance : test ou pas test ? Choix : s'informer : les cursus et les passerelles
Lundi 5 février 2018 Frédérique LAURENT	Les allergies et intolérances alimentaires : Quels symptômes ? Comment les dépister et les traiter ?
Lundi 5 mars 2018 Tania LAFORE	Gestion du stress / la cohérence cardiaque Une méthode facile et utilisable dans toutes les situations professionnelles et scolaires
Lundi 28 mai 2018 Frédérique LAURENT	L'équilibre du sportif / Savoir se préparer et récupérer Les bonnes pratiques naturelles

EXPOSITIONS 2017/2018

Du lundi 2 au vendredi 20 octobre 2017 Benjamin DUMOUTET	Encres, crayons, fusains
Du lundi 30 octobre au vendredi 10 novembre 2017 DE FIL EN PATCH	Patchworks
Du mardi 13 au jeudi 30 novembre 2017 Blanka SVACINKA	Aquarelles
Du mardi 5 décembre 2017 au jeudi 4 janvier 2018 LE POLYÈDRE	Noël au Polyèdre
Du lundi 8 janvier au vendredi 9 février 2018 Anne BIDAUT	Eaux fortes, Fragments
Du mercredi 28 février au vendredi 30 mars 2018 CAIRN 73	Huiles et différentes techniques
Du lundi 14 mai au mercredi 20 juin 2018 LE POLYÈDRE	Ateliers artistiques du Polyèdre