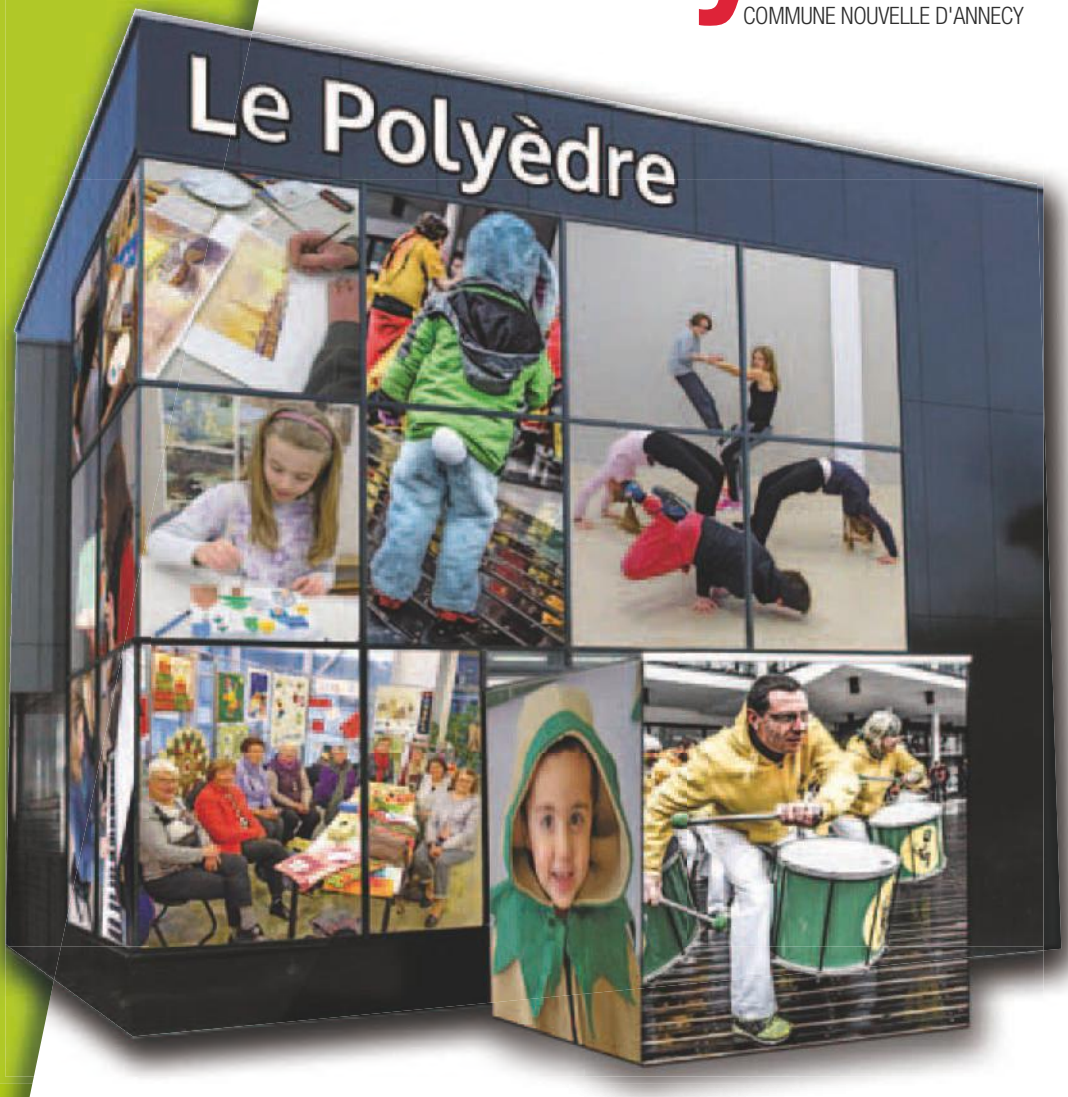
Le Polyèdre

2018/2019 SAISON

Seynod

COMMUNE NOUVELLE D'ANNECY



Espace Culture & Loisirs

Agréé Centre Social : CAF Haute-Savoie

04 50 69 14 57

www.lepolyedre.fr

LETTRE OUVERTE AUX ADHÉRENTS

Chère Madame, Cher Monsieur,
Chers Adhérents et futurs Adhérents,

C'est avec un grand plaisir que nous vous présentons notre programme d'animation pour cette nouvelle saison 2018-2019. ***Les personnels du Polyèdre et toute l'équipe de bénévoles*** *se sont unis pour vous concocter une proposition d'activités d'une grande qualité.*

Notre association porte bien son nom …Le Polyèdre… nous avons plusieurs facettes qui s'assemblent pour construire un projet solide, diversifié, porteur de valeurs. Que vous pratiquiez une activité culturelle, sociale, éducative, de loisirs ou que vous passiez nous rendre simplement visite, vous serez accueilli par une équipe qui sera à votre écoute et qui cherchera à répondre au mieux à vos attentes.

C'est donc ***l'accueil*** *que nous mettons* ***au cœur de notre projet*** *d'animation.*

Nous sommes des ***acteurs du paysage socio-culturel d'Annecy*** *et nous comptons bien prendre en compte ce nouveau territoire de la commune nouvelle tout en restant un* ***équipement de proximité aux côtés des habitants*** *de la commune déléguée de Seynod. En 2018/2019, nous revisitons notre projet associatif afin de reformuler et surtout d'actualiser notre engagement dans l'espace public. Ce projet reflètera "l'esprit Polyèdre", il donnera du sens, une direction afin que chacun d'entre vous puisse comprendre précisément nos choix et adhérer à nos valeurs.*

Nous travaillons en étroite relation partenariale avec les services de la commune nouvelle d'Annecy, de la Caisse d'Allocation familiale et du Conseil Départemental de Haute-Savoie. Ces institutions sont des appuis au développement de notre projet associatif. Nous sommes aussi en lien avec les autres associations d'animation socio-culturelle afin de réfléchir ensemble, de mutualiser certaines de nos compétences ainsi que des moyens.

L'esprit qui nous anime est donc un esprit de partage, de rencontre, de solidarité et de bienveillance. Nous portons haut et fort les valeurs humaines qui doivent permettre de construire un projet où chacun peut prendre sa place quel qu'il soit, d'où qu'il vienne.

Nous aimerions que le Polyèdre soit une association choisie autrement que par une simple consommation d'activités. Rejoindre le Polyèdre doit être un engagement fort au sein d'une association d'éducation populaire agréée "Centre Social". La participation du plus grand nombre d'entre vous dans nos animations et évènements annoncés dans cette brochure : enfance, jeunesse adultes, seniors, familles, montrera que le Polyèdre est important et utile pour tous.

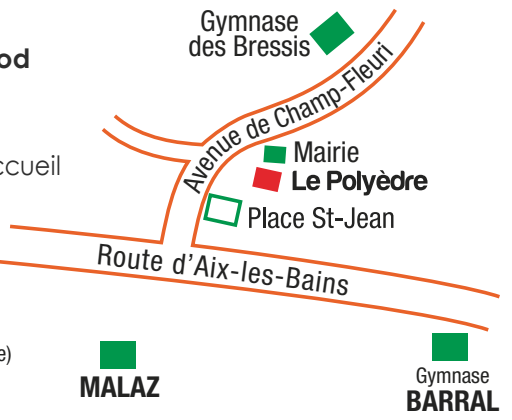
Nous vous attendons nombreux pour qu'ensemble nous vivions une saison 2018-2019 exceptionnellement riche de surprises et d'émotions.
Très bonne saison à vous tous !

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**
Page **Facebook**



VOS INTERLOCUTEURS

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

Renseignements : **comptabilite@lepolyedre.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*
Camille LORENTZ ..... *Animatrice*
Émilie GEAY ..... *Référente famille / Animation Collective Familles*
Georges BERTHIER ..... *Agent technique polyvalent*

MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Élus par l'Assemblée Générale

Gilles CROIBIER-LAFORGE ..... *Président*
Richard SAINSON ..... *Vice-Président*
Jean-Marie CREY ..... *Trésorier*
Christine FRIGGERI ..... *Trésorière adjointe*
Stéphanie COPPIER ..... *Secrétaire*
Audrey BAUMARD ..... *Membre du C.A.*
Gabriel CHAPPAZ ..... *Membre du C.A.*
Nicole DERUAZ ..... *Membre du C.A.*
Monique DESPRELS ..... *Membre du C.A.*
Monique LE CALVEZ ..... *Membre du C.A.*
Nicole MARTINOD ..... *Membre du C.A.*
Anne-Marie SERVETTAZ ..... *Membre du C.A.*
Bruno CHERIAUX (GONS) ..... *Membre du C.A.*

Élus de la commune

Françoise CAMUSSO ..... *Vice-Présidente du Conseil Départemental Maire déléguée de Seynod*
Marc BESSON ..... *Maire adjoint délégué aux Affaires scolaires et à la Petite enfance*
Marie-Christine BIOLLUZ ..... *Conseillère municipale*

page non contractuelle

modalités d'inscriptions

CARTE ADHÉSION 2018-2019

VALABLE DU 01 SEPTEMBRE 2018 AU 31 AOÛT 2019

Moins de 18 ans ..... ***10 €***
Adultes ..... ***14 €***
Famille ..... **Gratuité**
à partir de la 3ème 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 (avoir possible) : examen de la situation au regard des éléments apportés et adressés par courrier postal.
- Vérification préférable auprès de votre médecin des contre-indications éventuelles.
- Tarifs annuels, trimestriels ou par cycles, indiqués sur chaque activité.
- 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 d'activités pendant les vacances scolaires, les jours fériés.

RÉDUCTION ACTIVITÉS SAISONNIÈRES

SELON BARÊME CI-DESSOUS :

Quotient familial	Réduction
0€ à 1100 €	20%
1101 € à 1350 €	10 %
1351 € à 1650 €	5 %
A partir de 1651 €	Plein tarif

- **RÉDUCTIONS :**

Pass'jeune Annecy pour les 11-16 ans :
5 € de réduction valable pour une activité régulière*.

Carte LCE 74 : pour les enfants et jeunes de 0 à 17 ans :
5% de réduction sur les activités régulières et cycles*.

* hors vacances scolaires et adhésion

- **AIDE :** ANNECY

Chèque réduction pour les activités régulières délivré par les communes déléguées ou au BIJ sur présentation des revenus imposables ou Quotient Familial (<ou = 1200 €).

REPRISE DES ACTIVITÉS

DÈS LE LUNDI 17 SEPTEMBRE 2018

FERMETURE DU POLYÈDRE

- Du samedi 22 décembre 2018 à midi
  au mercredi 2 janvier 2019 au matin.
- Du mercredi 29 mai 2019 au soir au lundi 3 Juin 2019 au matin.
- Le mardi 9 avril 2019 : Assemblée générale.

horaires et dates à retenir

HORAIRES D'OUVERTURE D'ACCUEIL

À PARTIR DU 28 AOÛT 2018

PÉRIODE SCOLAIRE

Lundi	Fermé	Fermé
Mardi	**9 h - 12 h**	**14 h - 18 h 30**
Mercredi	Fermé	**14 h - 18 h 30**
Jeudi	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**

INSCRIPTIONS SAISON 2018-2019

ACCUEIL DE LOISIRS
SEMAINE 23 AUX JOURS ET HORAIRES SUIVANTS :

Mercredi 6 juin 2018	7 h 30 - 12 h	13 h - 19 h 30	Pour tous
Samedi 9 juin 2018	8 h 30 - 12 h		Pour tous

INSCRIPTIONS OU RÉINSCRIPTIONS

DES ADHÉRENTS 2018-2019 SUR TOUTES LES ACTIVITÉS 2018-2019 SAUF ACCUEIL DE LOISIRS

SEMAINE 24 : DU LUNDI 11 AU SAMEDI 16 JUIN 2018

Lundi 11	9 h - 12 h	14 h - 18 h 30	Pour tous les adhérents
Mardi 12	9 h - 12 h	14 h - 18 h 30	Pour tous les adhérents
Mercredi 13	9 h - 12 h	14 h - 18 h 30	Pour tous les adhérents
Jeudi 14	9 h - 12 h	14 h - 18 h 30	Pour tous les adhérents
Vendredi 15	9 h - 12 h	14 h - 18 h 30	Pour tous les adhérents
Samedi 16	8 h 30 - 12 h	-	Pour tous les adhérents

NOMBRE DE SÉANCES PAR MOIS & PAR TRIMESTRE

SELON LES JOURS D'ACTIVITÉS POUR LA SAISON 2018-2019

Voir détail du calendrier des scéances au jour le jour sur notre site.

INSCRIPTIONS POUR TOUS

SUR TOUTES ACTIVITÉS 2018-2019

Dès la semaine 25 : à partir du 18 juin 2018 aux horaires d'ouverture habituels de l'accueil. (adhérents et non-adhérents)

page non contractuelle

L'ART SEYN' CAFÉ

RESTAURANT - BAR - EXPOS - CONCERTS

RETRANSMISSIONS EN DIRECT
D'EVENEMENTS SPORTIFS

6 PLACE DE L'HOTEL DE VILLE

SEYNOD - 04 50 10 47 62

ET SUR facebook

Carrefour market
SEYNOD
groupe provencia

10 place Saint Jean - Seynod - 74600 ANNECY

04.50.69.11.22

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

ORPI

ORPI.COM

PLUS D'1 MILLION DE PERSONNES VISITENT NOTRE SITE CHAQUE MOIS ET PARCOURENT PRÈS DE 70 000 ANNONCES. POURQUOI PAS VOUS ?

AGENCE ORPI SEYNOD
1152 avenue d'Aix les Bains - 74600 ANNECY
04 50 10 02 12 - dhimmo@orpi.com

HAPPY TiPi La Garderie à l'heure
de 2 à 10 ans

Les enfants s'amusent et
les Parents sont libérés

04.50.42.45.72
7 avenue Bouvard 74000 Annecy
HAPPY TiPi Garderie

Le Comptoir des Fleurs
Fleuriste Décoratrice

04 50 51 92 55
13 place de l'Hôtel de ville
Seynod - 74600 ANNECY

sommaire activités

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

Calendrier 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.

page non contractuelle

Un lieu pour tous, pour se rencontrer, échanger, s'informer, être accompagné dans des projets...

Le Polyèdre Association de Jeunesse et d'Éducation Populaire agréé Centre Social, a au cœur de son projet une vocation sociale et culturelle.

Ainsi le Polyèdre affirme son engagement auprès des habitants d'Annecy en proposant un espace de débats, d'échanges favorisant le lien social, la rencontre, les initiatives citoyennes, l'émancipation des personnes, le développement personnel, l'accès à la culture.

Les Mardis Rencontre

pour créer du lien social ouvert à tous

Temps d'échanges avec les habitants

des projets, des sorties

Accompagnement à des projets

collectifs ou individuels

Expositions Conférences/Débats

des évènements tout au long de la saison

Participation à la vie sociale

Carnaval, participation vie de quartier, ...

Espace parentalité

- Perli-papote : lieu d'accueil parents-enfants.
- Ateliers parents/enfants, sorties famille,
- Café parents / conférences,
- Français dans la vie quotidienne, accès à l'information,
- Orientation, vers le bon interlocuteur,
- Accompagnement scolaire.

Moments culturels dans et hors des murs

des scènes ouvertes au Théâtre de Poche

Tout au long de la saison, une plaquette des événements sera à votre disposition.

Rendez-vous sur :
http://www.lepolyedre.fr/espace-famille-intergenerationnel

page non contractuelle

activités du samedi matin

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 3 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 pages 14 et 15

CRÉATION D'ATTRAPE-RÊVES avec Julie MISERAY

de 10 h à 11 h 30 :

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

CRÉATION BD PARTICIPATIVE avec Julie MISERAY

de 10 h à 11 h 30 :

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

CRÉATION D'UN LIVRE POP'UP avec Julie MISERAY

de 10 h à 11 h 30 :

- pour les 8 - 10 ans
- cycle de 5 samedis

expressions adultes

Voir page 19

ATELIER DE CARTERIES ET MISE EN VALEUR DE VOS PHOTOS avec Claire Lise ZOUAOUI

de 11 h à 12 h :

- adultes dès 16 ans
- 3 cycles des 3 samedis

MUSIQUE

Voir page 26

MUSIQUE ÉVEIL avec **Agnès FRÉJACQUES**

de 10 h 45 à 11 h 45 :

- 4 cycles de 4 séances

bien-être

Voir page 28

LUDO-SOPHRO avec **Patricia CHARROIN**

- 10 samedis sur la saison, au choix

sports *enfants*

Voir page 30

GYM ENFANTS avec **John FULGRAFF**

- de 10 h à 11 h - de 11 h à 12 h
- de 3 à 4 ans
- 5 cycles de 6 séances

page non contractuelle

accueil de loisirs

Les mercredis :

L'accueil de loisirs est ouvert **tous les mercredis de l'année scolaire** jusqu'à fin juin 2019, de 8h00 à 18h00 pour les enfants âgés de 3 ans (scolarisés) à 9 ans, et pour les jeunes de 10 ans et plus (jusqu'à 17 ans).

Le Polyèdre, avec la ville d'Annecy, organisent un transport qui conduit les enfants sur le lieu de restauration après l'école (sauf écoles privées et collèges), pour les écoles de la commune déléguée de Seynod, sous réserves du changement des rythmes scolaires.

1er Trimestre :
Du 05 septembre 2018 au 19 décembre 2018 soit 14 mercredis, hors période vacances scolaires

2ème Trimestre :
Du 09 janvier au 27 mars 2019 soit 10 mercredis,
hors période vacances scolaires

3ème Trimestre :
Du 03 avril au 26 juin 2019 soit 9 mercredis,
hors période vacances scolaires et jours fériés

Les vacances :

Elles sont organisées au Polyèdre en journée et semaine complète de 8 h 00 à 18 h 00 et à Malaz de 8 h 00 à 18 h 00 durant la période d'été pour les enfants de 3 ans (scolarisé) à 9 ans.

Les inscriptions peuvent se faire toute l'année, et les programmes sont mis en ligne ou disponibles à l'accueil, au fur et à mesure de leur élaboration.

Voir le projet éducatif et le déroulement type d'une journée sur notre site www.lepolyedre.fr (onglet Enfance/Jeunesse).

Vacances de Toussaint :
Du 22 au 26 octobre 2018 - 5 jours
Du 29 octobre au 2 novembre 2018 - 4 jours (1er Novembre férié)

Vacances de Noël :
Fermeture annuelle du Polyèdre sur 1ère semaine vacances de Noël.
Du 2 au 4 janvier 2019 - 3 jours

Vacances d'hiver :
Du 18 au 22 février 2019 - 5 jours
Du 25 février au 1er mars 2019 - 5 jours

Vacances de printemps :
Du 15 au 19 avril 2019 - 5 jours
Du 23 au 26 avril 2019 - 4 jours (22 avril férié, lundi de Pâques)

Vacances d'été :
Du 8 juillet au 23 août 2019 - 34 jours
Pas d'accueil de loisirs sur la dernière semaine d'Août

Les tarifs

Le Polyèdre applique, à partir de cette saison, le **"taux d'effort" pour le calcul du tarif**, comme dans l'ensemble des structures d'Accueil de Loisirs annéciennes.

Votre Quotient Familial est calculé sur le principe suivant : Revenu fiscal de référence du foyer (déclaration d'impôt 2017 sur les revenus 2016), divisé par le nombre de parts du foyer fiscal, puis divisé par 12 mois.

Lors de l'inscription, il est OBLIGATOIRE de fournir votre avis d'imposition 2017.

	ANNECY *		EXTÉRIEUR *	
	Journée complète	Après-midi	Journée complète	Après-midi
Mercredi	Min. 7,50 €	Min. 5,50 €	Min. 9,56 €	Min. 7,41 €
	Max. 11,25 €	Max. 8,25 €	Max. 14,34 €	Max. 11,12 €
Vacances scolaires	Min. 10,80 €	Accueil exclusivement en journée	Min. 13,11 €	Accueil exclusivement en journée
	Max. 16,20 €		Max. 19,67 €	

*** LE REPAS :**

À rajouter, selon Quotient Familial, minimum 1,30 €, maximum 6,50 €.

Fournir l'attestation de restauration scolaire sur laquelle est mentionné le coût du repas de la cantine scolaire pour l'année 2018-2019.

Tarif fixe de 6,50 € pour les habitants des autres communes

AIDES POUR LES ANNECIENS

Aide à l'accueil spécifique à Annecy pour les enfants et jeunes habitant la commune : 1,50 € par jour, aide déjà déduite des tarifs indiqués.

Aide sur les repas : La commune d'Annecy prend en charge la différence entre le coût du repas que vous réglez et le prix de revient du repas supporté par le Polyèdre.

page non contractuelle

Fiche de renseignements complétée et signée par le responsable légal, **OBLIGATOIRE !**

ATELIER ÉVEIL DES 5 SENS

De 15 mois à 3 ans
accompagné d'un adulte

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

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

1er cycle : 3 - 10 - 17 octobre 2018
Les animaux du cirque !

2ème cycle : 14 - 21 - 28 novembre 2018
En compagnie des animaux de la ferme !

3ème cycle : 16 - 23 - 30 janvier 2019
Les animaux du Pôle Nord !

4ème Cycle : 27 mars et 03 - 10 avril 2019
Les animaux de la jungle !

TARIFS :
Annecy ..... ***35 €***
Extérieur ..... ***43 €***

Samedi 9 h 30 - 10 h 30

1er cycle : 6 - 13 - 20 octobre 2018
Dans la forêt !

2ème cycle : 8 - 15 - 22 décembre 2018
Préparons Noël !

3ème cycle : 9 - 16 - 23 mars 2019
À la montagne !

4ème Cycle : 4 - 11 - 18 mai 2019
À la mer !

TARIFS :
Annecy ..... ***35 €***
Extérieur ..... ***43 €***

ATELIER ÉVEIL DES 5 SENS

De 15 mois à 3 ans
accompagné d'un adulte

NOUVEAU

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

Samedi 9 h 30 - 10 h 30

Le 24 novembre 2018
Découverte de l'argile

Le 19 janvier 2019
Kamishibaï et histoire pour tout-petits

Le 06 avril 2019
Peinture aux tampons

Le 25 mai 2019
Petits présents pour la fête des mamans

TARIFS POUR UN SAMEDI :
Annecy ..... ***10 €***
Extérieur ..... ***12 €***

ÉVEIL MUSICAL

De 1 an à 3 ans
accompagné d'un adulte

Avec **Agnès Fréjacques**

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

Samedi 9 h 30 - 10 h 30

1er cycle : 22 - 29 septembre et 6 - 13 octobre 2018
musique et couleurs du monde

2ème cycle : 24 novembre et 8 - 15 - 22 décembre 2018
Attendre Noël

3ème cycle : 19 - 26 janvier et 2 - 9 février 2019
Chansons, comptines, jeux de doigts

4ème Cycle : 16 - 23 - 30 mars et 6 avril 2019
À la découverte d'un instrumentarium spécial petites mains

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***46 €***
Extérieur ..... ***56 €***

ÉVEIL À LA DANSE AFRICAINE

De 2 ½ ans à 3 ans

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 : ***Annecy*** ..... ***119 €***
Extérieur ..... ***129 €***

Atelier parent enfant. 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, découverte de soi, de son corps en mouvement.

Mercredi 17 h -17 h 30

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

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***119 €***
Extérieur ..... ***129 €***

BABY GYM

NOUVEAU

Avec **Sandie HAASE**

Motricité sous forme de jeux, chansons, etc. Echange entre parents et enfants.

Mardi 9 h 15 - 10 h 15

De 1 an à 2 ans
accompagné d'un adulte

Mardi 10 h - 11 h

De 2 ans à 3 ans
accompagné d'un adulte

TARIFS PAR TRIMESTRE :

du 18 septembre au 18 décembre 2018 = 12 SÉANCES
Annecy ..... ***48 €***
Extérieur ..... ***60 €***

du 08 janvier au 26 mars 2019 = 10 SÉANCES
Annecy ..... ***40 €***
Extérieur ..... ***50 €***

du 02 avril au 11 juin 2019 = 8 SÉANCES *(pas de séance le 09/04/19)*
Annecy ..... ***32 €***
Extérieur ..... ***40 €***

page non contractuelle

Fiche de renseignements complétée et signée par le responsable légal, **OBLIGATOIRE** !

INITIATION AU DESSIN DE MODE

pour les 6 - 9 ans

NOUVEAU

Avec **Claire-Lise ZOUAOUI**

Viens découvrir le dessin de la mode.
Tu vas devenir une styliste en herbe !

Lundi 17 h - 18 h

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***119 €***
Extérieur ..... ***135 €***

ÉVEIL À L'ART PLASTIQUE

Avec **Claire-Lise ZOUAOUI**

Plaisir de créer, plaisir de peindre librement et faire tes propres expériences !

Mercredi 14 h - 15 h — pour les 5 - 7 ans

Mercredi 15 h 30 - 16 h 30 — pour les 3 - 6 ans

PROGRAMME :

1ER TRIMESTRE :
Peignons à la manière de Picasso, Matisse,... tout en s'amusant.

2ÈME TRIMESTRE :
Modelage amusant : pâte à sel, argile, pâte fimo.
Les petites mains ne vont pas s'ennuyer !

3ÈME TRIMESTRE :
Peinture abstraite. À chaque cours, des techniques de peinture différentes.
Les enfants suivront le même programme mais les plus grands auront des consignes plus élaborés.

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***119 €***
Extérieur ..... ***135 €***

CRÉATION D'ATTRAPE-RÊVES

pour les 6 - 9 ans

Avec **Julie MISERAY**

L'atelier permettra de créer avec des objets de récupération et des objets naturels, un attrape-rêves à son image.
Découvrir comment on peut faire des merveilles avec 3 fois rien !

Samedi 10 h - 11 h 30
9 - 16 - 23 - 30 mars et 6 - 13 avril 2019

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***42 €***
Extérieur ..... ***52 €***

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.

Samedi 10 h - 11 h 30
19 - 26 janvier, 2 - 9 - 16 février et 09 mars 2019

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***62 €***
Extérieur ..... ***72 €***

ATELIER BD

pour les 10 - 14 ans

Avec **Julie MISERAY**

Découverte des codes et des différents univers de la BD. L'atelier proposera aux participants de découvrir et de créer des BD manga, science-fiction, ...

NOUVEAU

Mercredi de 16 h à 17 h 30

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***156 €***
Extérieur ..... ***179 €***

CRÉATION D'UN LIVRE POP'UP

pour les 8-10 ans

Avec **Julie MISERAY**

Découverte des techniques pour créer et donner vie à un livre en relief. Vous pourrez fabriquer votre premier livre animé. Pliage, découpage, dessin et collage pour mettre le papier en volume. Enfin, tourner les pages et voir le livre s'animer comme par magie, pour raconter une histoire.

Samedi 10 h - 11 h 30
Les 10 - 17 - 24 novembre et 08 - 15 décembre 2018.

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***42 €***
Extérieur ..... ***52 €***

page non contractuelle

Fiche de renseignements complétée et signée par le responsable légal, **OBLIGATOIRE** !

POTERIE/SCULPTURE

pour les 6 - 10 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 : ***Annecy*** ..... ***245 €***
Extérieur ..... ***255 €***

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 !

pour les 7 - 10 ans

Lundi 17 h - 18 h

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***119 €***
Extérieur ..... ***135 €***

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.

pour les 11 - 14 ans

Mercredi 14 h - 15 h 30

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***156 €***
Extérieur ..... ***179 €***

ATELIER COUTURE ENFANTS

pour les 10 - 13 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

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***184 €***
Extérieur ..... ***204 €***

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 : ***Annecy*** ..... ***245 €***
Extérieur ..... ***255 €***

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 - 16 ans

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***136 €***
Extérieur ..... ***152 €***

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 : ***Annecy*** ..... ***136 €***
Extérieur ..... ***152 €***

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 - 10 ans

Mardi 18 h 05 - 19 h 35 — pour les 9 - 11 ans

Mercredi 16 h 30 - 18 h — pour les 10 - 13 ans

Mercredi 18 h 05 - 19 h 35 — pour les 14 - 18 ans

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***173 €***
Extérieur ..... ***195 €***

page non contractuelle

TOURNAGE SUR BOIS

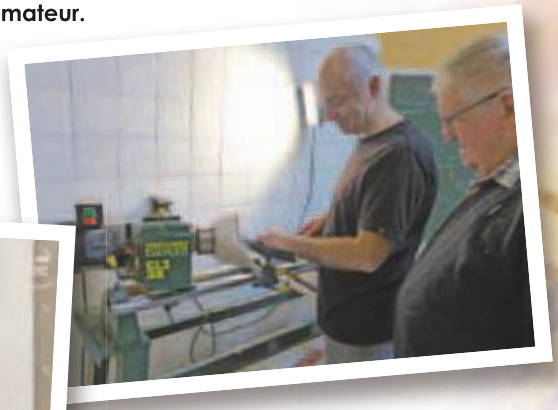
Adultes dès 18 ans

Avec **Georges MUGNIER**

Cycle d'initiation régulier sur l'année, de 5 séances de 2 h (à programmer avec l'animateur).

Jour à déterminer avec l'animateur.

TARIFS
DU CYCLE : Annecy ..... 54 €
Extérieur ..... 61 €



AQUARELLE

Adultes dès 16 ans

Avec **Marie-Claude SAUZE**

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 : Annecy ..... 216 €*
Extérieur ..... 250 €*

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

TARIFS : Annecy ..... 216 €*
Extérieur ..... 250 €*

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 : Annecy ..... 216 €*
Extérieur ..... 250 €*

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 : Annecy ..... 216 €*
Extérieur ..... 250 €*

* Fournitures non comprises

ATELIER DE CARTERIES ET MISE EN VALEUR DE VOS PHOTOS

NOUVEAU

Adultes dès 16 ans

Avec **Claire Lise ZOUAOUI**

Apprenez à créer vos propres cartes pour toutes occasions.
Vous pourrez y ajouter vos propres photos.

Samedi de 11 h à 12 h par cycle de 3 samedis
Les 06 - 13 et 20 octobre 2018
Les 09 - 16 et 23 mars 2019
Les 04 - 11 et 18 mai 2019

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***30 €****
Extérieur ..... ***40 €****

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

Tous niveaux

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***347 €****
Extérieur ..... ***378 €****

ATELIER STUDIO PHOTO

Adultes dès 18 ans

Avec **Thierry CLERGUE**

Animé par un professionnel. Apprendre à connaitre 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 : ***Annecy*** ..... ***244 €***
Extérieur ..... ***282 €***

* Fournitures non comprises

page non contractuelle

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, dans une bonne ambiance !

Lundi 13 h 30 - 16 h
Lundi 19 h - 21 h 30
Mardi 19 h - 21 h 30

Tous niveaux

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***242 €****
Extérieur ..... ***275 €****

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 !

Jeudi 19 h - 21 h

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***212 €***
Extérieur ..... ***247 €***

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 : ***Annecy*** ..... ***282 €***
Extérieur ..... ***316 €***

* Fournitures non comprises

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

BIER ONOMY
bieronomy.com

La cave à bières de référence, à côté de chez vous

1152, avenue d'Aix-les-Bains
74600 Seynod/Chaux

Ouverte du mardi au samedi
10h - 12h30, 14h - 19h

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

PRODETIS

Présent tant dans les études de faisabilité et de projets que pour les études d'exécution détaillées, PRODETIS assure l'ensemble des études nécessaires à la réalisation de tout projet de construction.

325 route de Valparc
74330 POISY
www.prodetis.fr/contact
04.50.24.83.43

KeepCool

DÉCOUVREZ LE
SPORT
BONHEUR
À ANNECY

8 AVENUE D'AIX LES BAINS
KEEPCOOL.FR

50 € offert sur présentation de ce bon valable de septembre 2018 à juin 2019

(offre non cumulable avec d'autres offres)

Agip

SARL ETS ALLEGRET
3 Bis avenue des Trois Fontaines
74600 SEYNOD
Tél. : 04.50.45.25.22

Station service - Entretien véhicules
Lavage
Du lundi au vendredi 6h30-19h30
Samedi 8h-13h

AUTO - MOTO - ECOLE

map
MOTO-AUTO
PÉDAGOGIE

Tél : 04.50.09.82.80
www.map-ecole.com

37, avenue du Champ Fleuri
Seynod - 74600 ANNECY

danse enfants et jeunes

Fiche de renseignements complétée et signée par le responsable légal, **OBLIGATOIRE** !

DANSE CLASSIQUE

Avec **Edith SERVAIS**

Technique académique/répertoire, base de toutes danses.
Rigueur, concentration, notion effort. Chignon obligatoire (aide de l'intervenante).
Eventuellement stages pendant les vacances scolaires.

Lundi 17h-18h
Débutants — *pour les 6 - 8 ans*

Lundi 18h-20h
Moyens avancés - Pointes — *pour les 13 - 16 ans*

Mercredi 13h30-14h45
2ème année — *pour les 7 - 11 ans*

Tarifs pour 1 h d'activités :	***Annecy***	***145 €***
	Extérieur	***163 €***
Tarifs pour 1 h 15 d'activités :	***Annecy***	***182 €***
	Extérieur	***204 €***
Tarifs pour 2 h d'activités :	***Annecy***	***264 €***
	Extérieur	***295 €***

DANSE MODERNE / PRÉPARATION À LA DANSE

Avec **Edith SERVAIS**

Préparation à toutes danses. Rythmique : 10 min. de barre classique.
Préparation, grand écart, chorégraphie moderne. Toutes musiques.
Cheveux bien attachés (obligatoire)

Vendredi 17 h - 18 h — *pour les 6 - 9 ans*

TARIFS :	***Annecy***	***145 €***
	Extérieur	***163 €***

DANSE MODERNE / CONTEMPORAIN (GRAHAM)

Avec **Edith SERVAIS**

Dynamisme. Bonne adaptation. Echauffement - Technique.
Tours, équilibres, sauts, barre au sol, … chorégraphies modernes/contemporaines (fluides) - Atelier création/élèves dirigés.

Vendredi 18 h -19 h 30 — *pour les 12 - 16 ans*

TARIFS :	***Annecy***	***211 €***
	Extérieur	***236 €***

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 - 17 h 45
(45 minutes) — *pour les 4 - 5 ans*

Mardi 17 h 45 - 18 h 45
(1 heure) — *pour les 6 - 9 ans*

Tarifs pour 45 mn d'activités :	***Annecy***	***115 €***
	Extérieur	***136 €***
Tarifs pour 1 h d'activités :	***Annecy***	***145 €***
	Extérieur	***163 €***

DANSE MODERNE CONTEMPORAIN ÉVEIL & INITIATION À LA DANSE

Avec **Mélanie**

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

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.

Lundi

Danse Éveil : 17 h - 17 h 45 — pour les 5 ans

Danse Initiation : 17 h 45 - 18 h 45 — pour les 6 - 7 ans

Mardi

Modern'contemporain : 17 h - 18 h — Enfants 8 - 12 ans

Modern'contemporain : 18 h - 19 h — Ados 13 - 17 ans

Jeudi

Danse Éveil : 16 h 45 - 17 h 30 — pour les 4 ans

Danse Éveil : 17 h 30 - 18 h 15 — pour les 5 ans

Tarifs pour 45 mn d'activités :	*Annecy*	*115 €*
	Extérieur	*136 €*
Tarifs pour 1 h d'activités :	*Annecy*	*145 €*
	Extérieur	*163 €*

DANSE HIP-HOP

Avec **l'association SAVOY'ART**

Chorégraphies rythmées, développement de la musicalité 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 45 mn d'activités :	*Annecy*	*145 €*
	Extérieur	*163 €*
Tarifs pour 1 h d'activités :	*Annecy*	*211 €*
	Extérieur	*236 €*

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 :	*Annecy*	*189 €*
	Extérieur	*201 €*

page non contractuelle

Fiche de renseignements complétée et signée par le responsable légal, **OBLIGATOIRE** !

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 — Débutants

Mardi 19 h - 20 h — Intermédiaires/Avancés

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***156 €***
Extérieur ..... ***172 €***

DANSE ORIENTALE ÉGYPTIENNE

à partir de15 ans

Avec **Audrey BORDEREAU**

Venez vibrer aux rythmes de l'Egypte et partez à la découverte des danses raffinées, folkloriques ou populaires égyptiennes. Convivialité, pédagogie et créativité au rendez-vous !

Mardi 19 h - 20 h 15

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***175 €***
Extérieur ..... ***200 €***

DANSE ROCK & TOUTES DANSES

Avec **Sylvie MULLER**

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

Mardi 19 h 40 - 20 h 40 — Toutes danses débutants

Mardi 20 h 40 - 21 h 40 — Rock débutants

Mercredi 19 h - 20 h — Toutes danses intermédiaires

Mercredi 20 h - 21 h — Rock intermédiaires

Maison de quartier de Barral
Salle de danse

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***156 €***
Extérieur ..... ***172 €***

SI INSCRIPTION SIMULTANÉE EN COUPLE, 10% DE RÉDUCTION.

DANSE ROCK & TOUTES DANSES AVANCÉES

Avec **Sylvie MULLER**

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

Jeudi 19 h - 20 h — Toutes danses

Jeudi 20 h - 21 h — Rock

Présence de Sylvie :
20-27 septembre - 4-18 octobre - 8-22 novembre - 6-20 décembre 2018
10-24 janvier - 7-14 février - 7-21 mars - 4-11 avril - 2-16 mai - 6-13 juin 2019

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***104 €***
Extérieur ..... ***120 €***

SI INSCRIPTION SIMULTANÉE EN COUPLE, 10% DE RÉDUCTION.

page non contractuelle

Fiche de renseignements complétée et signée par le responsable légal, **OBLIGATOIRE** !

ÉVEIL À LA MUSIQUE

Avec **Agnès FRÉJACQUES**

Premier solfège. Aborder les premiers signes musicaux tout en jouant, chantant et rythmant !

Mardi 16 h 45 - 17 h 45
Moyenne section / CP

Pour les 4 - 7 ans

Tarifs pour 1 h d'activités
Annecy ..... ***150 €***
Extérieur ..... ***200 €***

Démarrer le piano, ce bel instrument en petit collectif de 3 élèves : impro, compréhension de la structure rythmique et mélodique.

Mardi 17 h 45 - 18 h 30
CE1 - CM2

Pour les 8 - 11 ans

Mardi 18 h 30 - 19 h 15
6ème - 4ème

Pour les 11 - 14 ans

Tarifs pour 3/4 h d'activités
Annecy ..... ***250 €***
Extérieur ..... ***300 €***

MUSIQUE ÉVEIL

Avec **Agnès FRÉJACQUES**

Partager, se rencontrer autour de la musique.

Samedi 10 h 45 - 11 h 45

1er cycle :
22 - 29 sept. et 6 - 13 oct. 2018
Bouger, jouer, se rencontrer sur toutes les musiques du monde

Pour les 4 - 6 ans

2ème cycle :
24 nov. et 8 - 15 - 22 déc. 2018
À la découverte du piano.

Pour les 7 - 10 ans

3ème cycle :
19 - 26 janvier et 2 - 9 février 2019
Les 4 saisons de Vivaldi à travers l'image : DVD, dessins, mouvements.

Pour les 4 - 6 ans

4ème Cycle :
16 - 23 - 30 mars et 6 avril 2019
Explorer, jouer avec toute sorte de petits instruments.

Pour les 4 - 6 ans

Tarifs par cycle :
Annecy ..... ***46 €***
Extérieur ..... ***56 €***

ATELIER CHANT COLLECTIF

Dès 16 ans

Avec **Gilles ANTHOINE**

Acquérir les bases du chant en collectif sur un répertoire pop-rock français.

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 :
Annecy ..... ***184 €***
Extérieur ..... ***211 €***

ACCORDÉON & SOLFÈGE

Pour les 7 - 18 ans

Avec **Annick ROBINET**

Étude du solfège et de l'accordéon dès le début des cours.
Présentation sur scène pour une audition en mai.
Musique classique, variétés, etc.

Quelques places limitées pour adultes

Mercredi, créneaux horaires entre 13 h 30 et 19 h
Cours individuel d'1/2 heure

TARIFS : –18 ans	*Annecy*	*368 €*
	Extérieur	*423 €*
TARIFS : +18 ans	*Annecy*	*466 €*
	Extérieur	*541 €*

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.

Jeudi, créneaux horaires entre 9 h et 18 h
Cours individuel d'1 heure

Tarifs pour 15 SÉANCES sur l'année :

–18 ans :	*Annecy*	*368 €*
	Extérieur	*423 €*
+18 ans :	*Annecy*	*466 €*
	Extérieur	*541 €*

Tarifs pour 30 SÉANCES sur l'année :

–18 ans :	*Annecy*	*676 €*
	Extérieur	*730 €*
+18 ans :	*Annecy*	*791 €*
	Extérieur	*845 €*

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 et 21 h
- Pendant les cours, prêt possible d'une guitare.

Cours individuel d'1/2 heure
de 16 h à 20 h

Réservé aux 6 - 17 ans

TARIFS :	*Annecy*	*461 €*
	Extérieur	*531 €*

Cours 3 élèves DÉBUTANTS d'1 heure
de 20 h à 21 h

Adulte à partir 18 ans

TARIFS :	*Annecy*	*350 €*
	Extérieur	*400 €*

BATTERIE ET PERCUSSIONS

De 5 à 17 ans & Adultes

Avec **Etienne BUSSON**

Apprendre à jouer de la batterie à travers différents styles musicaux ? C'est possible !

Quelques places limitées pour adultes

Salle de musique de CapPériaz

Mercredi, créneaux de 13 h 30 à 19 h 30
Cours individuel d'1/2 heure

TARIFS : –18 ans	*Annecy*	*461 €*
	Extérieur	*531 €*
TARIFS : +18 ans	*Annecy*	*567 €*
	Extérieur	*636 €*

NOUVEAU AU POLYÈDRE : Scènes ouvertes pour les musiciens et les chanteurs.
Plus de détails en page 36.

page non contractuelle

bien-être jeunes/adultes

LUDO-SOPHRO

NOUVEAU

Pour les 7 - 10 ans

Avec **Patricia CHARROIN**

Sophrologie Ludique pour Enfants. Viens te relaxer en t'amusant !
Sous forme de jeux, tu apprendras à prendre conscience de ton corps, ...
à te détendre et à développer la confiance et la créativité.
Des stages mensuels à thèmes sont aussi proposés le samedi matin de 10 h 30 à 11 h 30.

Vendredi 17 h 00 / 18 h 00

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***150 €***
Extérieur ..... ***165 €***

STAGES MENSUELS 2018/ 2019 :

Joue avec tes émotions, développe ta concentration, libère ton imagination positive…

10 samedis sur la saison, au choix, de 10 h 30 à 11 h 30 :
29 septembre, 13 octobre, 24 novembre, 15 décembre 2018.
19 janvier, 9 février, 16 mars, 6 avril, 18 mai, 15 juin 2019.

Tarifs à la séance : ***Annecy*** ..... ***10 €***
Extérieur ..... ***12 €***

SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

À partir de 15 ans

Avec **Christelle DELARUE**

Apprenez à gérer vos émotions et le stress, en vivant en conscience le quotidien.
Méthode simple, efficace et accessible à tous.

Lundi 18 h 15 - 19 h 15 — Débutants

Lundi 19 h 15 - 20 h 15 — Initiés

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***191 €***
Extérieur ..... ***216 €***

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 : ***Annecy*** ..... ***200 €***
Extérieur ..... ***227 €***

FELDENKRAIS

Adultes - Tous niveaux

Avec **Michèle RAGINEL-CHAVANNE**

Ce n'est pas une gymnastique, le mouvement ici n'est pas qu'un support
pour prendre conscience de nos habitudes de fonctionnement qui nous emmènent
vers des limitations voire des douleurs. Par des mots simples et ludiques,
nous invitons notre cerveau à créer d'autres chemins qui vont dénouer nos habitudes
éliminant ainsi les douleurs et favorisant le "mieux vivre".

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 : ***Annecy*** ..... ***162 €***
Extérieur ..... ***184 €***

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

Alimentation biologique, écoproduits et snack bio

biocoop du SEMNOZ

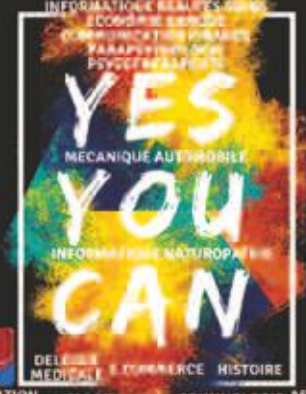
Horaires d'ouverture:
Lundi, mercredi, vendredi, samedi de 9h30 à19h
Mardi et jeudi de 9h30 à 13h30 et de 15h30 à 19h

Zone commerciale Périaz
12 chemin Périaz -74600 SEYNOD
Tel: 04 50 32 02 85

jason-university.com

Home study online
CERTIFICATION JASON-UNIVERSITY
Professeur personnel online
Plus de 350 Formations Scolaires / Universitaires

AGENT IMMOBILIER
CAOCH SANTE
COIFFURE BARBIER
ASSISTANT VETERINAIRE
JARDINAGE
REFLEXO
EVENT DJ
STYLISME
ANIMALIER
WEB



RESTAURATION TRATEUR
HERBORISTERIE
CRIMINOLOGIE
ASSISTANT(E) DENTAIRE

SECRETAIRE MEDICAL
DELEGUE MEDICAL
TECHNICIEN DENTAIRE
CONSEILLE CONJUGALE
FLEURISTE
NUTRITION
PSYCHO
HOTELERIE
NUTRITION
PEDICURE
MAQUILLAGE
ANTI-TABAC

DIPLOMES RECONNUS NATIONAL
INTERNATIONAL NORMES ISO 9001-2008

Contact : +33(0)826.608.609
(0.15 cts/min selon opérateur téléphonique, joignable depuis l'étranger.)

DES SAVOIE
Toute une banque pour vous

AGENCE DE SEYNOD

4 place Saint Jean - 74600 SEYNOD
04 50 19 40 39

ca-des-savoie.fr

SABA

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

sport

Fiche de renseignements complétée et signée par le responsable légal, **OBLIGATOIRE** !

GYM D'ÉVEIL

De 3 à 4 ans

Avec **John FULGRAFF**

Développement de la psychomotricité : automatisation du mouvement, coordination, équilibre, adresse… Travail sur le rapport aux autres. Découvrir son environnement, partager, jouer avec les autres, etc…

Samedi 10 h - 11 h
Samedi 11 h - 12 h

Par cycles de 6 séances :

- Les 22 - 29 septembre, 06 - 13 - 20 octobre et 10 novembre 2018
- Les 17 - 24 novembre, 08 - 15 - 22 décembre et 12 janvier 2019
- Les 19 - 26 janvier, 02 - 09 - 16 février et 09 mars 2019
- Les 16 - 23 - 30 mars, 06 - 13 avril et 04 mai 2019
- Les 11 - 18 - 25 mai et 08 - 15 - 22 juin 2019

Tarifs par cycle de 6 séances :
Annecy ..... ***32 €***
Extérieur ..... ***40 €***

GYM RÉCRÉATIVE

De 5 à 6 ans

Avec **John FULGRAFF**

Développement de la psychomotricité, automatisation du mouvement, coordination, équilibre, adresse… le jeu comme moyen.

Mercredi 16 h 30 - 17 h 15

À l'année

TARIFS :
Annecy ..... ***136 €***
Extérieur ..... ***156 €***

GYMNASTIQUE

Adultes

Avec **Michèle RAGINEL-CHAVANNE**

Pour tous

Au rythme des saisons, une gym adaptée au public et aux activités de chacun.

Mardi 9 h - 10 h

Gymnastique douce

Mobilité favorisant l'équilibre et le geste au quotidien.

Jeudi 10 h 10 - 11 h 10

Spécial +65 ans

TARIFS :
Annecy ..... ***167 €***
Extérieur ..... ***188 €***

GYM FORM'DÉTENTE

Adultes

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 30 - 11 h 30

Spécial 60 ans et +

TARIFS :
Annecy ..... ***167 €***
Extérieur ..... ***188 €***

GYM STRETCHING

Adultes

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 30 - 10 h 30 ● **Jeudi 18 h - 19 h**

Avec **Mélanie**

Lundi 18 h 45 -19 h 45 ● **Mardi 12 h 30 - 13 h 30**

Avec **John FULGRAFF**

Etirements 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 :
Annecy ..... ***167 €***
Extérieur ..... ***188 €***

FITNESS

Dès 16 ans - Adultes

Avec **John FULGRAFF**

Travail sangle abdominale/muscles, travail de la posture, 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).

Vendredi 13 h 15 - 14 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 accélérez 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.

Mercredi 18 h 30 - 19 h 30

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

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

Méthode d'entrainement qui consiste à enchainer plusieurs exercices les uns après les autres sur un temps donné, dont l'objectif est d'améliorer sa condition physique, et sculpter son corps.

Vendredi 12 h 15 - 13 h 15

Circuit Training

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***167 €***
Extérieur ..... ***188 €***

TARIF SPÉCIAL

Si **2 cours** de gymnastique, fitness, stretching au choix ! (cours au même tarif)

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***282 €*** au lieu de 334 € (167 x 2)
Extérieur ..... ***322 €*** au lieu de 376 € (188 x 2)

GYM PILATES

Adultes

Avec **Maud COUTEL**

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.

Lundi 9 h 30 - 10 h 30
Lundi 10 h 30 - 11 h 30

Spécial +60 ans **Mardi 9 h 30 - 10 h 30**

Jeudi 12 h 15 - 13 h 15
Jeudi 19 h - 20 h

Avec **Mélanie**

Mardi 19 h - 20 h

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***200 €***
Extérieur ..... ***227 €***

page non contractuelle

Fiche de renseignements complétée et signée par le responsable légal, **OBLIGATOIRE** !

YOGILATES

NOUVEAU

Pour tous

Avec **Mélanie**

Pour découvrir l'activité, lien page facebook : www.facebook.com/pg/yogilatesannecy/

Se tonifier, se connecter avec soi, s'assouplir, respirer …
Cette discipline combine des exercices de Pilates et des postures de Yoga.

Mardi 11 h 30 - 12 h 30
Jeudi 18 h 15 - 19 h 15

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***200 €***
Extérieur ..... ***227 €***

BODYART

Ados / Adultes

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 12 h 15 - 13 h 15

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***204 €***
Extérieur ..... ***224 €***

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 : ***Annecy*** ..... ***200 €***
Extérieur ..... ***227 €***

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 : ***Annecy*** ..... ***200 €***
Extérieur ..... ***227 €***

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 : ***Annecy*** ..... ***200 €***
Extérieur ..... ***227 €***

STRONG BY ZUMBA

NOUVEAU

Ados/Adultes

Avec **Sandie HAASE**

C'est un entraînement unique, fractionné à haute intensité (HIIT) avec renforcement musculaire de tout le corps afin de brûler un maximum de calories. Sur une musique originale, créer par Zumba pour s'adapter aux mouvements. Pas de pas de danse.

Jeudi 12 h 15 - 13 h 15

TARIFS : ***Annecy*** ..... ***204 €***
Extérieur ..... ***224 €***

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 :	***Annecy***	***126 €***
	Extérieur	***153 €***
Tarifs pour 1 h d'activités :	***Annecy***	***156 €***
	Extérieur	***184 €***

MARCHE NORDIQUE

Adultes

Avec **Mélanie BISSON**

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 2018 :
Les 18 - 25 septembre et 02 - 09 - 16 octobre soit 5 séances

Mardi 18 h - 19 h 30

Possibilité d'autres cycles.

TARIFS :	***Annecy***	***60 €***
	Extérieur	***75 €***

RANDONNÉES MONTAGNE

Adultes

Avec **Philippe DONZEL**

Randonnées pour le plaisir de découvrir ou redécouvrir notre belle région, admirer des champs de fleurs de toutes sortes avec des couleurs variées à l'infini et avoir la chance de rencontrer au détour d'un chemin, un renard, une biche, ou d'autres animaux...

Lundi 13 h - 18 h	**Mardi 13 h - 18 h**	**Jeudi 13 h - 18 h**
Randonnée moyenne	Randonnée facile Tous niveaux	Randonnée plus longue Bon niveau physique

TARIFS :	***Annecy***	***471 €***
	Extérieur	***542 €***

TAEKWONDO TRADITIONNEL

Pour les 6 - 12 ans

Avec **Oujdi BOUSSA**

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

Mardi 16 h 45 - 17 h 45

TARIFS :	***Annecy***	***152 €***
	Extérieur	***173 €***

VOLLEY LOISIRS

Gymnase des Bressis

À partir de 18 ans

Avec **Stéphane BOURBON** et **Philippe CORHUMEL**

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 à l'année :	***Annecy***	***71 €***
	Extérieur	***83 €***
Tarifs au trimestre :	***Annecy***	***25 €***
	Extérieur	***31 €***

Trimestres de septembre à décembre / de janvier à mars / d'avril à juin.

page non contractuelle

langues

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 - Élémentaire**
Lundi 10 h 15 - 11 h 45 — Niveau 1 - Débutant**
Lundi 12 h 20 - 13 h 20 — Conversation -Lunchtime conversation (1h)*
Possibilité d'apporter son repas

Lundi 13 h 30 - 15 h — Niveau 3 - Intermédiaire**
Lundi 15 h -16 h 30 — Niveau 2 - Élémentaire**
Lundi 18 h 30 - 20 h — Conversation autour de thèmes**

Niveau 1 Débutants : Les premiers pas en anglais pour acquérir les bases
Niveau 2 Élémentaire: Consolidation des bases pour se lancer à l'oral
Niveau 3 : Partage autour de textes avec quelques règles de grammaire
Conversation : Discussion libre autour de thèmes proposés

TARIFS :

** 1 h de cours*	*Annecy*	*133 €*
	Extérieur	*152 €*
*** 1 h30 de cours*	*Annecy*	*198 €*
	Extérieur	*222 €*

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 :

Annecy	*198 €*
Extérieur	*222 €*

ESPAGNOL

Adultes

Avec **Cindy MORLEVAT**

Rejoignez notre sympathique groupe de conversation.
Nos encanta discutir y compartir juntos de todo un poco.

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

Si vous souhaitez revoir les bases de la langue espagnole et progresser à votre rythme, rejoignez le groupe du vendredi !

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

TARIFS :

Annecy	*198 €*
Extérieur	*222 €*

RUSSE

Avec **Iryna AHOND**

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 — *Adultes débutants*
Vendredi 18 h 30 - 20 h — *Adultes intermédiaires*

TARIFS :

Annecy	*198 €*
Extérieur	*222 €*

page non contractuelle

activités diverses

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Niveau collège

À partir du **mardi 2 octobre 2018**

Inscription sous réserve d'un engagement contractuel entre la famille, le collège, le Polyèdre et le jeune.

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

TARIFS : ***Adhésion obligatoire*** ..... ***10 €***

Réservé uniquement aux habitants d'Annecy

ŒNOLOGIE

Adultes débutants

Avec **Arnaud SABADEL**

Voici les nombreuses questions auxquelles vous pourrez répondre à l'issue des cours :
Comment sont produits les vins bio ? A quoi servent les sulfites ?
Qu'est ce qui fait une bonne cave ?
Quel temps de garde ? Les accords mets et vins…

Lundi 19 h 15 - 21 h 45

2 Cycles débutants de 5 séances :

- les 12 - 19 - 26 novembre et 03 - 10 décembre 2018
- Les 04 - 11 - 18 - 25 mars et 1er avril 2019

Tarifs par cycle de 5 séances (vins compris) :

Annecy ..... ***156 €***
Extérieur ..... ***188 €***

page non contractuelle

SCÈNES OUVERTES POUR LES MUSICIENS ET CHANTEURS

NOUVEAU

Les **"scènes ouvertes" du Polyèdre** sont des soirées où les artistes de tous les arts peuvent venir se produire.

Amis Chanteurs, instrumentistes, soyez les bienvenus.

Venez avec vos bandes son ou vos instruments et interprétez les morceaux de votre choix, compositions ou reprises. (Pas de critères d'âge ni de style musical)

Les scènes ouvertes du Polyèdre sont principalement crées pour les artistes qui veulent venir s'essayer, se tester et partager leur passion avec un public bienveillant.

Les artistes seront sélectionnés par le Polyèdre. Ils doivent avoir un niveau de chant ou de musique satisfaisant afin de se présenter devant un public.

Vendredi 19 octobre 2018
Vendredi 15 février 2019
Vendredi 12 avril 2019
Vendredi 14 juin 2019

Contact : Monica VEZ, membre du Conseil d'administration : 06 80 74 24 47 et à l'accueil du Polyèdre au 04 50 69 14 57 aux horaires d'accueil habituels.

PARCOURS CULTUREL

NOUVEAU

"Construisez avec nous votre parcours culturel pour la saison 2018/2019".

Partenariat avec les structures culturelles de proximité :
Auditorium de Seynod, BSN,
Le Brise-Glace, …

Renseignements auprès de Maëva
au 04 50 69 69 97
ou par mail :
developpement@polyedre.fr

page non contractuelle

associations accueillies au Polyèdre

CLUB SENIORS

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

Renseignements auprès de : **Monique VILAIN** - Tél. 06 68 12 77 49

MONTAGNE

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

Renseignements et contacts : www.gumsannecy.fr - contact@gumsannecy.fr

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 : **Félicien DERIPPE** - Tél. 04 50 51 10 16
cicien.derippe@laposte.net

PEINTURE

Avec **"C'NOS PINCEAUX"**

Renseignements auprès de : **Yvette COLLOMB** - Tél. 06 0910 17 98

PHILATÉLIE

Avec **"LE CLUB PHILATÉLIQUE"**

Renseignements auprès de : **l'accueil du Polyèdre**

CONSEIL

Avec l'association **"CRÉSUS 2 SAVOIES"**

Renseignements auprès de : Tél. 06 19 61 90 40
contact.cresus2savoies@gmail.com

- Conseil individualisé aux personnes surendettées
- Ecoute, soutien psychologique
- Education et prévention du surendettement
- Médiation bancaire
- Micro-crédit
- Accompagnement budgétaire

TAI CHI CHUAN QI 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

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

VANNERIE

Avec l'association **"LA VANNERIE DU SEMNOZ"**

Renseignements auprès de : **Daniel** - Tél. 06 40 24 17 83
ou **Aurélie** - Tél. 06 58 88 50 16
lavannerieduSemnoz@ntymail.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

page non contractuelle

calendrier des manifestations

Le Polyèdre

sous réserve de modifications

MANIFESTATIONS 2018/2019

Vendredi 21 septembre 2018	Pot d'ouverture
Samedi 1er décembre 2018	Bourse aux jouets et Bourse aux jeux vidéo
Samedi 8 décembre 2018	Arrivée du Père Noël, Place de l'Hôtel de Ville
Date à déterminer	Carnaval
Mardi 9 avril 2019	Assemblée Générale
Date à déterminer	Spectacle de fin d'année
Bals Folk	28/09 - 23/11/2018 • 25/01 - 22/03 - 24/05/2019
Vendredi 21 juin 2019	Participation à la Fête de la Musique

CONFÉRENCES SAISON 2018/2019

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**

Lundi 15 octobre 2018 **Frédérique LAURENT** Naturopathe et Conférencière	**Des astuces simples et efficaces pour mieux dormir** **Retrouvez un sommeil réparateur et de l'énergie pour la journée.** **Les clés en naturopathie pour un sommeil de qualité.**
Lundi 22 octobre 2018 **Tania LAFORE** REA-Active - REA-FormAction www. mieux-vivre -pnl.fr	**Mieux communiquer : les erreurs classiques à éviter pour une écologie relationnelle.**
Lundi 19 novembre 2018 **Thierry et Horia JOUZIER** Coachs profesionnels, hypno praticiens spécialisé dans l'accompagnement du couple (centre de thérapie brève Annecy, REA-Active)	**Réussir son couple :** **Quels sont les paramètres qui permettent au couple de dépasser les difficultés de la vie.** https://www.centre-therapie-breve-annecy.fr
Lundi 21 janvier 2019 **Tania LAFORE** REA-Active - REA-FormAction www. mieux-vivre -pnl.fr	**Mieux réguler ses émotions :** **des outils pratiques utiles au quotidien.**
Lundi 25 janvier 2019 **Horia JOUZIER** Hypno praticienne, coach en thérapie brève www.centre-therapie-breve-annecy.fr	**Utiliser l'autohypnose au quotidien.**
Lundi 4 février 2019 **Frédérique LAURENT** Naturopathe et Conférencière	**Des réponses naturelles face aux douleurs dorsales et articulaires.** **Connaitre les mécanismes déclencheurs.** **Les clés en naturopathie pour les prévenir et les soulager.**
Lundi 25 mars 2019 **Frédérique LAURENT** Naturopathe et Conférencière	**Retrouvez naturellement votre équilibre pondéral.** **Partez à la découverte d'une hygiène de vie saine et équilibrée, adaptée à vos besoins pour conserver la ligne et la forme.**

EXPOSITIONS 2018/2019

Lundi 3 septembre au vendredi 21 septembre 2018 **Clarisse ROCHE**	Sculptures
Lundi 1er octobre au 31 octobre 2018 **LE POLYÈDRE**	Regards et cailloux - 3èmes rencontres photographiques
Lundi 5 novembre au jeudi 29 novembre 2018 **Christophe KITSON**	Sculptures bois
Lundi 7 janvier au 9 février 2019 **Stéphane DE LANGHE**	Photographies aériennes
Mardi 5 mars au 29 mars 2019 **Atelier ÉVASION MOSAÏQUE**	Mosaïque
Lundi 1er avril au vendredi 10 mai 2019 **Caryl FOUQUET**	Peintures
Lundi 20 mai au 14 juin 2019 **LE POLYÈDRE**	Les ateliers artistiques du Polyèdre

haute savoie le Département

ANNECY

www.lepolyedre.fr

Édition Le Polyèdre Annecy Seynod - Saison 2018/2019 - Documents et illustrations non contractuels - Crédit photos : Fotolia, Le Polyèdre, Ycopub, X droits réservés - Réalisation Ycopub - Impression sur papier issu de pâtes provenant de forêts gérées durablement - Ne pas jeter sur la voie publique.