

Artisanat et créativité

Couture

Cours adapté à tous les niveaux, aussi bien pour les personnes débutantes que confirmées.

Suivi individuel dans vos projets personnels. Mise à disposition des machines à coudre, surfileuse et fer à repasser.

No de cours	65
Dates	13 septembre 2023, 09:00 – 11:30 20 septembre 2023, 09:00 – 11:30 27 septembre 2023, 09:00 – 11:30 04 octobre 2023, 09:00 – 11:30 11 octobre 2023, 09:00 – 11:30 18 octobre 2023, 09:00 – 11:30
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Chez l'animateur
Animateurs/-trices	Roduit Anne-Catherine
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Jeunes et aînés 140.–

Peinture contemporaine

Travail de peinture contemporaine partagé en 3 parties : apprendre à regarder, contrôler les couleurs, approche du paysage et du portrait.

No de cours	66
Dates	13 septembre 2023, 18:00 – 20:30 20 septembre 2023, 18:00 – 20:30 27 septembre 2023, 18:00 – 20:30 04 octobre 2023, 18:00 – 20:30

	11 octobre 2023, 18:00 – 20:30
	18 octobre 2023, 18:00 – 20:30
	08 novembre 2023, 18:00 – 20:30
	15 novembre 2023, 18:00 – 20:30
	22 novembre 2023, 18:00 – 20:30
	29 novembre 2023, 18:00 – 20:30
	06 décembre 2023, 18:00 – 20:30
	13 décembre 2023, 18:00 – 20:30
Prix du cours	270.00 CHF
Lieu	Salle de dessin
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Solà Xavier (079 174 41 37)
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	Jeunes et aînés : 230.- Prendre toile ou papier, pinceaux, peinture à l'huile, gouache ou acrylique, crayons. Il est recommandé d'utiliser un diluant sans odeur.

Initiation à la poésie en nature (automne)

Le but est d'initier tout un chacun à la poésie et de l'amener à prendre la plume pour en écrire à son tour.

Première partie : brève présentation de la poésie et lectures de textes de poètes connus et moins connus

Deuxième partie : première approche de l'écriture

Troisième partie : écriture libre avec l'animatrice à disposition, puis partage

No de cours	71
Dates	16 septembre 2023, 13:30 – 17:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices	Sierro Anaïs
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Carnet ou feuille avec stylo, feutres, crayons de couleurs. Écouteurs et musique ou autre comme aides à l'inspiration

Cours de photographie débutant

Apprendre les bases de la photographie et comprendre son appareil photo. Apprendre à faire des portraits et des paysages avec les bases acquises au cours théoriques et analyser une image.

3 cours théoriques sont prévus les 27 septembre, 4 et 11 octobre.
Puis 1 cours pratique le samedi 14 octobre en extérieur

No de cours	68
Dates	20 septembre 2023, 18:30 – 19:30 27 septembre 2023, 18:30 – 19:30 04 octobre 2023, 18:30 – 19:30 11 octobre 2023, 18:30 – 19:30 14 octobre 2023, 14:00 – 16:30
Prix du cours	65.00 CHF
Lieu	Salle 23 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Debret Anaïs
Responsable	Rey Stéphanie

Déco-nature – Automne – lundi 18h00

Tout au long de l'année, la nature nous accompagne par ses trésors de couleurs, de textures et de parfums. Venez créer de belles décorations en utilisant votre créativité et votre inspiration.

No de cours	59
--------------------	----

Dates	25 septembre 2023, 18:00 – 20:00 16 octobre 2023, 18:00 – 20:00 20 novembre 2023, 18:00 – 20:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Sécateur et ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.

Déco-nature – Automne – jeudi 18h00

Tout au long de l'année, la nature nous accompagne par ses trésors de couleurs, de textures et de parfums. Venez créer de belles décorations en utilisant votre créativité et votre inspiration.

No de cours	60
Dates	28 septembre 2023, 18:00 – 20:00 19 octobre 2023, 18:00 – 20:00 23 novembre 2023, 18:00 – 20:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Sécateur et ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.

Déco-nature – Automne – jeudi 20h00

Tout au long de l'année, la nature nous accompagne par ses trésors de couleurs, de textures et de parfums. Venez créer de belles décorations en utilisant votre créativité et votre inspiration.

No de cours	61
Dates	28 septembre 2023, 20:00 – 22:00 19 octobre 2023, 20:00 – 22:00 23 novembre 2023, 20:00 – 22:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Sécateur, ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.

Atelier cosmétique

Venez découvrir comment fabriquer vos produits cosmétiques : déodorant- Shampoing solide- Démaquillant yeux

No de cours	74
Dates	12 octobre 2023, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Cordonier Nancy
Responsable	Crettol Matilde

Initiation au macramé

Découvrez les nœuds de base du macramé et créez votre propre suspension pour plantes

No de cours	69
Dates	17 octobre 2023, 18:30 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Facturation du matériel	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Bach Géraldine
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	Matériel fourni durant le cours : anneaux métalliques, choix de cordes en coton recyclé, pots en terre cuite (+ ciseaux, brosse, stenders ,crochets etc.)

Travail du bois, sculpture, tournage, menuiserie

Passionnés, venez sculpter, modeler, tourner, travailler le bois en profitant des conseils de notre spécialiste.

No de cours	70
Dates	06 novembre 2023, 19:00 – 21:00 13 novembre 2023, 19:00 – 21:00 20 novembre 2023, 19:00 – 21:00 27 novembre 2023, 19:00 – 21:00 04 décembre 2023, 19:00 – 21:00 11 décembre 2023, 19:00 – 21:00 18 décembre 2023, 19:00 – 21:00 08 janvier 2024, 19:00 – 21:00 15 janvier 2024, 19:00 – 21:00

22 janvier 2024, 19:00 – 21:00

29 janvier 2024, 19:00 – 21:00

05 février 2024, 19:00 – 21:00

19 février 2024, 19:00 – 21:00

26 février 2024, 19:00 – 21:00

04 mars 2024, 19:00 – 21:00

Prix du cours 260.00 CHF

Lieu Salle bois-métal
Centre scolaire
3693 Crans-Montana

Animateurs/-trices Favre Guy

Responsable Rey Stéphanie

Remarques Les fournitures sont à payer à part.
jeunes et aînés : 230.-

Fabrication baume hiver, baume à lèvres et sel de bain

Venez apprendre à fabriquer un baume multiusage super pratique pour l'hiver, un baume à lèvres et un sel de bain aux arômes de votre choix !

No de cours 75

Dates 07 novembre 2023, 19:00 – 21:00

Prix du cours 20.00 CHF

Prix du matériel 20.00 CHF

Lieu Cuisine
Centre scolaire
3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices Cordonier Nancy

Responsable Crettol Matilde

Initiation à la poésie en nature (hiver)

Le but est d'initier tout un chacun à la poésie et de l'amener à prendre la plume pour en écrire à son tour.

Première partie : brève présentation de la poésie et lectures de textes de poètes connus et moins connus

Deuxième partie : première approche de l'écriture

Troisième partie : écriture libre avec l'animatrice à disposition, puis partage

No de cours	72
Dates	16 décembre 2023, 13:30 – 17:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Sierro Anaïs
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Carnet ou feuille avec stylo, feutres, crayons de couleurs. Écouteurs et musique ou autre comme aides à l'inspiration

Déco-nature – Printemps – lundi 18h

Tout au long de l'année, la nature nous accompagne par ses trésors de couleurs, de textures et de parfums. Venez créer de belles décorations en utilisant votre créativité et votre inspiration.

No de cours	62
Dates	04 mars 2024, 18:00 – 20:00 25 mars 2024, 18:00 – 20:00 22 avril 2024, 18:00 – 20:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale

Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Sécateur, ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.

Déco-nature – printemps – jeudi 18h

Tout au long de l'année, la nature nous accompagne par ses trésors de couleurs, de textures et de parfums. Venez créer de belles décorations en utilisant votre créativité et votre inspiration.

No de cours	63
Dates	07 mars 2024, 18:00 – 20:00 28 mars 2024, 18:00 – 20:00 25 avril 2024, 18:00 – 20:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Sécateur, ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.

Déco-nature – Printemps – Jeudi 20h

Tout au long de l'année, la nature nous accompagne par ses trésors de couleurs, de textures et de parfums. Venez créer de belles décorations en utilisant votre créativité et votre inspiration.

No de cours	64
Dates	07 mars 2024, 20:00 – 22:00 28 mars 2024, 20:00 – 22:00 25 avril 2024, 20:00 – 22:00
Prix du cours	60.00 CHF

Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Sécateur, ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.

Fabrication de pierre de nettoyage, liquide vaisselle et spray mutliusage

Venez découvrir comment fabriquer vos propres produits de nettoyage !
Pierre de nettoyage, liquide vaisselle, spray multiusage et tout cela naturellement !

No de cours	76
Dates	14 mars 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Cordonier Nancy
Responsable	Crettol Matilde

Initiation à la poésie en nature (printemps)

Le but est d'initier tout un chacun à la poésie et de l'amener à prendre la plume pour en écrire à son tour.

Première partie : brève présentation de la poésie et lectures de textes de poètes connus et moins connus

Deuxième partie : première approche de l'écriture

Troisième partie : écriture libre avec l'animatrice à disposition, puis partage

No de cours	73
Dates	16 mars 2024, 13:30 – 17:30

Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Sierro Anaïs
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Carnet ou feuille avec stylo, feutres, crayons de couleurs. Écouteurs et musique ou autre comme aides à l'inspiration

Cours de peinture en plein air

Le cours de peinture sur le motif en plein air centré sur la représentation du paysage de Crans Montana.

Xavier Solà donnera des notions théoriques sur la peinture de paysage (perspective atmosphérique, composition, couleur, dessin, structure) et toutes sortes d'astuces nécessaires pour peindre en plein air.

Ceci est le meilleur moyen d'apprendre à peindre et de se doter d'une technique très précise.

La peinture en plein air permet de rendre toutes les sensations perçues sur la toile.

No de cours	67
Dates	04 mai 2024, 08:30 – 12:30 11 mai 2024, 08:30 – 12:30 18 mai 2024, 08:30 – 12:30 25 mai 2024, 08:30 – 12:30
Prix du cours	160.00 CHF
Lieu	En extérieur 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Solà Xavier (079 174 41 37)
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	– Tous les niveaux sont acceptables. – équipement non inclus

- Techniques, huile, aquarelle et acrylique
 - nous nous adapterons à chaque élève
- (Jeunes et aînés: 140.-)

Chantez, dansez mes petites fleurs !

Doux mélange entre création et instant pour soi. Guidance créative, confection de ma flower hoop en fleurs séchées. Connexion au moment présent !

No de cours	77
Dates	15 mai 2024, 18:30 – 21:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	30.00 CHF
Facturation du matériel	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Bouvier Ludyvine
Responsable	Rey Stéphanie

Conférences

Vers une bonne hygiène électro-magnétique

Notre santé est un capital précieux : Préservons-la !

Avec la multiplication des ondes électro-magnétiques (Wifi, Bluetooth, 4 ou 5G, etc.), des appareils électriques et des sources d'énergie (panneaux solaires, éoliennes, batteries, transformateurs, etc...), quels sont les impacts sur notre santé ? Et quelles règles d'hygiène électro-magnétique pouvons-nous adopter pour la préserver ? Par exemple, avez-vous déjà entendu parler du Earthing ?

Plusieurs solutions SIMPLES pour réduire notre exposition aux ondes seront expérimentées et expliquées lors de cette conférence. Espace de réponse aux questions.

Benoît Bailleul est devenu hypersensible lors de son 1er travail dans les Telecom en 1998 : forts maux de tête, fatigues, nausées et troubles du sommeil qui ont duré plusieurs mois après avoir été à proximité d'une antenne GSM en fonctionnement au sommet d'un immeuble. Aujourd'hui, il met cette sensibilité et ses compétences de formateur d'adultes et d'ancien informaticien au service de notre bonne santé.

Dates	22 janvier 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana
Responsable	Doriot Galofaro Sylvie

A la découverte du microbiote intestinal

De la naissance jusqu'à l'âge avancé, plus de 10 000 milliards de bactéries, virus et autres levures vivent et évoluent dans notre tube digestif. Presque tout état pathologique est lié à une perturbation de l'écosystème intestinal (syndrome de l'intestin irritable, allergies, maladies inflammatoires, obésité, troubles métaboliques, pathologies auto-immunes, troubles du spectre autistique, etc.), d'où l'importance de connaître nos bactéries et les soigner !

Nous découvrirons ensemble ces bactéries et surtout comment les nourrir pour favoriser les espèces les plus bénéfiques pour notre santé. Vous aurez aussi la possibilité de recevoir un

questionnaire pour auto-évaluer la présence d'une éventuelle perturbation de votre écosystème intestinal.

Dates 14 mars 2024, 19:00 – 21:00

Prix du cours 20.00 CHF

Lieu Centre scolaire

3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices Santonastaso Angela

Responsable Crettol Matilde

Culture

Construction de l'Europe politique

La construction de l'Europe politique, avec en parallèle l'évolution de la politique européenne de la Suisse.

No de cours	10
Dates	15 novembre 2023, 19:15 – 20:45 22 novembre 2023, 19:15 – 20:45 29 novembre 2023, 19:15 – 20:45 06 décembre 2023, 19:15 – 20:45
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Altherr Marco
Responsable	Bagnoud Chervet Simone

Développement personnel

Atelier Auto-Hypnose

Découvrir les bienfaits de la pratique de l'hypnose et de ses applications dans la vie de tous les jours. Une aide précieuse pour mieux gérer ses émotions, retrouver harmonie et équilibre.

ATTENTION – Contrairement à ce qui est indiqué dans la brochure -> les 5 cours auront lieu chaque semaine.

No de cours	11
Dates	14 septembre 2023, 19:00 – 21:00 21 septembre 2023, 19:00 – 21:00 28 septembre 2023, 19:00 – 21:00 05 octobre 2023, 19:00 – 21:00 12 octobre 2023, 19:00 – 21:00
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Le Berre Céline
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Un cours chaque deux semaines (5 cours au total)

Cartes intuitives

Les cartes vous attirent par leur forme, leur couleur et leur énergie. Ce cours vous propose une méthode claire et simple pour poser vos questions et laisser venir leur message.

No de cours	13
Dates	28 septembre 2023, 19:00 – 21:00 05 octobre 2023, 19:00 – 21:00 12 octobre 2023, 19:00 – 21:00

Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle 22 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Vocat Fabienne
Responsable	Crettol Matilde

Initiation à l'astrologie

Présentation des divers éléments qui composent votre thème de naissance et comment les lire

No de cours	14
Dates	11 octobre 2023, 19:00 – 21:00 08 novembre 2023, 19:00 – 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Nançoz Michel
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Prendre de quoi écrire

Développer ses ressentis énergétiques et découverte du Reiki

A l'aide de divers exercices apprenez à développer vos perceptions.
Le Reiki, une technique de soins énergétiques qui vous permettra de ressentir l'énergie et de l'appliquer sur vous et vos proches.

No de cours	15
Dates	30 octobre 2023, 19:00 – 21:30
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices Masseraz Nathalie (079 780 71 06)
Responsable Rey Stéphanie

Atelier Auto-Hypnose

Découvrir les bienfaits de la pratique de l'hypnose et de ses applications dans la vie de tous les jours. Une aide précieuse pour mieux gérer ses émotions, retrouver harmonie et équilibre.

No de cours 12
Dates 31 octobre 2023, 14:00 – 16:00
07 novembre 2023, 14:00 – 16:00
14 novembre 2023, 14:00 – 16:00
21 novembre 2023, 14:00 – 16:00
28 novembre 2023, 14:00 – 16:00
Prix du cours 100.00 CHF
Lieu Ecole primaire
Chermignon d'en Haut
3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices Le Berre Céline
Responsable Rouiller Marie-Laure
Remarques Un cours chaque deux semaines (5 cours au total)

Purification aux huiles essentielles

Utiliser les essences subtiles de plantes pour se purifier et ennoblir son lieu de vie.

No de cours 16
Dates 13 février 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours 20.00 CHF
Prix du matériel 2.00 CHF
Facturation du matériel Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours

Lieu

Salle 23
Centre scolaire
3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices

Chabbey Samuel (079 780 93 90)

Responsable

Crettol Matilde

Education – Famille

Les troubles de l'apprentissage c'est quoi ?

Le but de ce cours est de sensibiliser les parents ou les professionnels en lien avec des enfants, adolescents et/ou jeunes adultes aux différents troubles de l'apprentissage. Ce cours parlera du fonctionnement et des caractéristiques des personnes avec un trouble « DYS » (dyspraxie, dysphasie, dysgraphie, dyscalculie, dyslexie, dysorthographe), un TSA (Trouble du Spectre de l'Autisme), un TDAH (Trouble du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité), un HPI (Haut Potentiel Intellectuel).

No de cours	31
Dates	20 septembre 2023, 17:00 – 20:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Salle 21 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Perruchoud-Cordonier Sarah
Responsable	Crettol Matilde

Langues

Italien pour voyager

Cours pour débutant, axé sur la conversation. Le cours est donné en partie dans la langue cible. Vous serez capable de vous débrouiller lors de vos vacances et voyages en Italie. Le plaisir d'apprendre une stratégie de communication adaptée aux voyages. La mentalité, les habitudes, la vision, la manière de vivre. Comprendre des phrases simples et les utiliser. rammaire, juste le minimum ! Le bonheur quoi... !

No de cours	6
Dates	06 septembre 2023, 19:00 – 20:00 13 septembre 2023, 19:00 – 20:00 20 septembre 2023, 19:00 – 20:00 27 septembre 2023, 19:00 – 20:00 04 octobre 2023, 19:00 – 20:00 11 octobre 2023, 19:00 – 20:00 08 novembre 2023, 19:00 – 20:00 15 novembre 2023, 19:00 – 20:00 22 novembre 2023, 19:00 – 20:00 29 novembre 2023, 19:00 – 20:00 06 décembre 2023, 19:00 – 20:00 13 décembre 2023, 19:00 – 20:00 20 décembre 2023, 19:00 – 20:00 10 janvier 2024, 19:00 – 20:00 17 janvier 2024, 19:00 – 20:00 24 janvier 2024, 19:00 – 20:00 31 janvier 2024, 19:00 – 20:00 07 février 2024, 19:00 – 20:00 21 février 2024, 19:00 – 20:00 28 février 2024, 19:00 – 20:00
Prix du cours	190.00 CHF

Lieu	Salle 22 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Sassi Daniele (076 537 27 47)
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Jeunes et aînés : 170.-

Italien conversation

Cours à partir du niveau A2/B1.

Le cours est donné dans la langue cible. Pour des personnes qui parlent couramment la langue et

comprennent le contenu essentiel de sujets concrets et abstraits.

La grammaire juste le strict minimum mais le plaisir, la richesse de dialoguer en italien autour de divers thèmes choisi par les participants.

No de cours	7
Dates	06 septembre 2023, 20:15 – 21:15
	13 septembre 2023, 20:15 – 21:15
	20 septembre 2023, 20:15 – 21:15
	27 septembre 2023, 20:15 – 21:15
	04 octobre 2023, 20:15 – 21:15
	11 octobre 2023, 20:15 – 21:15
	08 novembre 2023, 20:15 – 21:15
	15 novembre 2023, 20:15 – 21:15
	22 novembre 2023, 20:15 – 21:15
	29 novembre 2023, 20:15 – 21:15
	06 décembre 2023, 20:15 – 21:15
	13 décembre 2023, 20:15 – 21:15
	20 décembre 2023, 20:15 – 21:15
	10 janvier 2024, 20:15 – 21:15
	17 janvier 2024, 20:15 – 21:15

	24 janvier 2024, 20:15 – 21:15
	31 janvier 2024, 20:15 – 21:15
	07 février 2024, 20:15 – 21:15
	21 février 2024, 20:15 – 21:15
	28 février 2024, 20:15 – 21:15
Prix du cours	190.00 CHF
Lieu	Salle 22 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Sassi Daniele (076 537 27 47)
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Jeunes et aînés : 170.–

Espagnol I

PRENDRE DES COURS D'ESPAGNOL. POURQUOI FAIRE?

1. Pour entrer en contact avec la population locale lors de vos vacances.
2. Pour comprendre les hispanophones de votre entourage familial ou professionnel.
3. Pour élargir vos connaissances sur l'Espagne et l'Amérique Latine.
4. Pour améliorer vos perspectives professionnelles.
5. Pour renforcer votre estime de soi.
6. Pour augmenter votre empathie.

Ce cours de niveau initial vous permettra d'apprendre à communiquer de façon simple, à l'oral et à l'écrit, dans des situations de la vie quotidienne et dans une ambiance sympathique.

No de cours	8
Dates	07 septembre 2023, 19:00 – 21:00
	14 septembre 2023, 19:00 – 21:00
	21 septembre 2023, 19:00 – 21:00
	28 septembre 2023, 19:00 – 21:00
	05 octobre 2023, 19:00 – 21:00

	12 octobre 2023, 19:00 – 21:00
	02 novembre 2023, 19:00 – 21:00
	09 novembre 2023, 19:00 – 21:00
	16 novembre 2023, 19:00 – 21:00
	23 novembre 2023, 19:00 – 21:00
	30 novembre 2023, 19:00 – 21:00
	07 décembre 2023, 19:00 – 21:00
Prix du cours	220.00 CHF
Lieu	Salle 23 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Garcia Rosa
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	jeunes et aînés 190.–

Le patois de chez nous I

Vous qui aimez le patois, cette "langue du coeur", parlée par nos aïeux, venez la découvrir en apprenant les notions de base de l'expression orale et écrite.

No de cours	1
Dates	11 septembre 2023, 18:30 – 20:00
	18 septembre 2023, 18:30 – 20:00
	25 septembre 2023, 18:30 – 20:00
	02 octobre 2023, 18:30 – 20:00
	09 octobre 2023, 18:30 – 20:00
	30 octobre 2023, 18:30 – 20:00
	06 novembre 2023, 18:30 – 20:00
	13 novembre 2023, 18:30 – 20:00
	20 novembre 2023, 18:30 – 20:00
	27 novembre 2023, 18:30 – 20:00
	04 décembre 2023, 18:30 – 20:00

	11 décembre 2023, 18:30 – 20:00
	18 décembre 2023, 18:30 – 20:00
	08 janvier 2024, 18:30 – 20:00
	15 janvier 2024, 18:30 – 20:00
	22 janvier 2024, 18:30 – 20:00
	29 janvier 2024, 18:30 – 20:00
	05 février 2024, 18:30 – 20:00
	12 février 2024, 18:30 – 20:00
	19 février 2024, 18:30 – 20:00
Prix du cours	135.00 CHF
Lieu	école Chermignon d'en Bas
	3971 Chermignon
Animateurs/-trices	Barras Charles-Edouard
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le prix tient compte du subside cantonal de 50% obtenu par la Fondation du patois.

Le patois de chez nous II

Le patois est un pont entre nos racines et le présent. Conversation facile dans la "langue du coeur", patois de l'Ancien Lens. Ambiance conviviale d'antan.

No de cours	2
Dates	11 septembre 2023, 20:10 – 21:40
	18 septembre 2023, 20:10 – 21:40
	25 septembre 2023, 20:10 – 21:40
	02 octobre 2023, 20:10 – 21:40
	09 octobre 2023, 20:10 – 21:40
	30 octobre 2023, 20:10 – 21:40
	06 novembre 2023, 20:10 – 21:40
	13 novembre 2023, 20:10 – 21:40

	20 novembre 2023, 20:10 – 21:40
	27 novembre 2023, 20:10 – 21:40
	04 décembre 2023, 20:10 – 21:40
	11 décembre 2023, 20:10 – 21:40
	18 décembre 2023, 20:10 – 21:40
	08 janvier 2024, 20:10 – 21:40
	15 janvier 2024, 20:10 – 21:40
	22 janvier 2024, 20:10 – 21:40
	29 janvier 2024, 20:10 – 21:40
	05 février 2024, 20:10 – 21:40
	12 février 2024, 20:10 – 21:40
	19 février 2024, 20:10 – 21:40
Prix du cours	135.00 CHF
Lieu	école Chermignon d'en Bas
	3971 Chermignon
Animateurs/-trices	Barras Charles-Edouard
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le prix tient compte du subside cantonal de 50% obtenu par la Fondation du patois.

Anglais débutant (Niveau A0/A1)

Quelles que soient les raisons qui vous poussent à apprendre une nouvelle langue, il est toujours bon de connaître les règles de base. Ce cours s'adresse aux vrais débutants et vise à vous donner les bases de la grammaire et du vocabulaire anglais et à vous donner l'occasion de communiquer dans un anglais simple.

No de cours	3
Dates	14 septembre 2023, 09:15 – 10:30
	21 septembre 2023, 09:15 – 10:30
	28 septembre 2023, 09:15 – 10:30
	05 octobre 2023, 09:15 – 10:30

12 octobre 2023, 09:15 – 10:30
19 octobre 2023, 09:15 – 10:30
02 novembre 2023, 09:15 – 10:30
09 novembre 2023, 09:15 – 10:30
16 novembre 2023, 09:15 – 10:30
23 novembre 2023, 09:15 – 10:30
30 novembre 2023, 09:15 – 10:30
07 décembre 2023, 09:15 – 10:30
14 décembre 2023, 09:15 – 10:30
21 décembre 2023, 09:15 – 10:30
11 janvier 2024, 09:15 – 10:30
18 janvier 2024, 09:15 – 10:30
25 janvier 2024, 09:15 – 10:30
01 février 2024, 09:15 – 10:30
08 février 2024, 09:15 – 10:30
15 février 2024, 09:15 – 10:30

Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	école Chermignon d'en Bas 3971 Chermignon
Animateurs/-trices	Lamon Phil
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le livre est à la charge de l'élève. jeunes et aînés 200.–

Anglais II (Niveau A2)

Si vous souhaitez rafraîchir vos connaissances de la langue anglaise, améliorer votre compréhension et votre grammaire pour pouvoir communiquer dans des situations quotidiennes, ce cours est pour vous.

No de cours 4

Dates	14 septembre 2023, 10:45 – 12:00 21 septembre 2023, 10:45 – 12:00 28 septembre 2023, 10:45 – 12:00 05 octobre 2023, 10:45 – 12:00 12 octobre 2023, 10:45 – 12:00 19 octobre 2023, 10:45 – 12:00 02 novembre 2023, 10:45 – 12:00 09 novembre 2023, 10:45 – 12:00 16 novembre 2023, 10:45 – 12:00 23 novembre 2023, 10:45 – 12:00 30 novembre 2023, 10:45 – 12:00 07 décembre 2023, 10:45 – 12:00 14 décembre 2023, 10:45 – 12:00 21 décembre 2023, 10:45 – 12:00 11 janvier 2024, 10:45 – 12:00 18 janvier 2024, 10:45 – 12:00 25 janvier 2024, 10:45 – 12:00 01 février 2024, 10:45 – 12:00 08 février 2024, 10:45 – 12:00 15 février 2024, 10:45 – 12:00
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	école Chermignon d'en Bas 3971 Chermignon
Animateurs/-trices	Lamon Phil
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le livre est à la charge de l'élève. Jeunes et aînés : 200.-

Anglais conversation (Niveau B1 /B2)

If you have already acquired the basic skills of listening, reading and writing but lack the confidence to talk, then perhaps this fun course in communicating in English is the one for you. We'll use role play, have debates, discuss a novel and play games to help you think and speak in English.

No de cours	5
Dates	14 septembre 2023, 19:30 – 21:30 21 septembre 2023, 19:30 – 21:30 28 septembre 2023, 19:30 – 21:30 05 octobre 2023, 19:30 – 21:30 12 octobre 2023, 19:30 – 21:30 19 octobre 2023, 19:30 – 21:30 02 novembre 2023, 19:30 – 21:30 09 novembre 2023, 19:30 – 21:30 16 novembre 2023, 19:30 – 21:30 23 novembre 2023, 19:30 – 21:30 28 novembre 2023, 19:30 – 21:30 07 décembre 2023, 19:30 – 21:30 14 décembre 2023, 19:30 – 21:30 21 décembre 2023, 19:30 – 21:30 11 janvier 2024, 19:30 – 21:30 18 janvier 2024, 19:30 – 21:30 25 janvier 2024, 19:30 – 21:30 01 février 2024, 19:30 – 21:30 08 février 2024, 19:30 – 21:30 15 février 2024, 19:30 – 21:30
Prix du cours	340.00 CHF
Lieu	Salle 24 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Lamon Phil

Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le livre est à la charge de l'élève. Jeunes et aînés 270.-

Espagnol II

PRENDRE DES COURS D'ESPAGNOL. POURQUOI FAIRE?

1. Pour entrer en contact avec la population locale lors de vos vacances.
2. Pour comprendre les hispanophones de votre entourage familial ou professionnel.
3. Pour élargir vos connaissances sur l'Espagne et l'Amérique Latine.
4. Pour améliorer vos perspectives professionnelles.
5. Pour renforcer votre estime de soi.
6. Pour augmenter votre empathie.

Si vous êtes déjà capable de comprendre et d'utiliser des expressions simples de la vie quotidienne, dans ce cours vous pourrez élargir vos compétences orales et écrites dans une ambiance sympathique.

No de cours	9
Dates	01 février 2024, 19:00 – 21:00 08 février 2024, 19:00 – 21:00 22 février 2024, 19:00 – 21:00 29 février 2024, 19:00 – 21:00 07 mars 2024, 19:00 – 21:00 14 mars 2024, 19:00 – 21:00 21 mars 2024, 19:00 – 21:00 28 mars 2024, 19:00 – 21:00 11 avril 2024, 19:00 – 21:00 18 avril 2024, 19:00 – 21:00 25 avril 2024, 19:00 – 21:00 02 mai 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours	220.00 CHF

Lieu	Salle 23 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Garcia Rosa
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	jeunes et nés 190.-

Nature

Initiation à la taille raisonnée des arbres et arbustes d'ornement

Cours d'initiation ainsi que de mise en pratique à la taille raisonnée des arbres et arbustes d'ornement: weigélia, spirée, lilas, groseiller etc.

No de cours	78
Dates	06 avril 2024, 08:30 – 12:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	En extérieur 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	De Staercke Lionel
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Prendre son sécateur et une pierre à affûter (si possible)

Santé et Bien-être

Yoga et énergie

Mouvement, souffle et concentration permettent de stimuler l'énergie vitale de différentes façons. Le cours va mettre l'accent sur les diverses expressions de l'énergie dans le corps, au fil des saisons, utilisant postures, prânâyâma, et des techniques diverses favorisant santé et vitalité.

No de cours	17
Dates	11 septembre 2023, 14:00 – 15:30
	18 septembre 2023, 14:00 – 15:30
	25 septembre 2023, 14:00 – 15:30
	02 octobre 2023, 14:00 – 15:30
	09 octobre 2023, 14:00 – 15:30
	16 octobre 2023, 14:00 – 15:30
	30 octobre 2023, 14:00 – 15:30
	06 novembre 2023, 14:00 – 15:30
	13 novembre 2023, 14:00 – 15:30
	20 novembre 2023, 14:00 – 15:30
	11 décembre 2023, 14:00 – 15:30
	18 décembre 2023, 14:00 – 15:30
	08 janvier 2024, 14:00 – 15:30
	15 janvier 2024, 14:00 – 15:30
	22 janvier 2024, 14:00 – 15:30
	29 janvier 2024, 14:00 – 15:30
	05 février 2024, 14:00 – 15:30
	19 février 2024, 14:00 – 15:30
	26 février 2024, 14:00 – 15:30
	04 mars 2024, 14:00 – 15:30
	11 mars 2024, 14:00 – 15:30

	18 mars 2024, 14:00 – 15:30
	29 avril 2024, 14:00 – 15:30
	06 mai 2024, 14:00 – 15:30
	13 mai 2024, 14:00 – 15:30
Prix du cours	330.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Duc Isabelle
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Jeunes et aînés : 260.- tapis de yoga, vêtements confortables, éventuellement coussin, chaussettes anti-dérapantes ou pieds nus

Yoga doux et souffle

Cours de yoga axé sur la respiration profonde dans les mouvements (vinyâsa). Le yoga travaille en profondeur, sur la musculature en l'étirant et la renforçant, sur le système nerveux en respirant, sur le mental en le concentrant.

No de cours	18
Dates	11 septembre 2023, 15:40 – 17:10
	18 septembre 2023, 15:40 – 17:10
	25 septembre 2023, 15:40 – 17:10
	02 octobre 2023, 15:40 – 17:10
	09 octobre 2023, 15:40 – 17:10
	16 octobre 2023, 15:40 – 17:10
	30 octobre 2023, 15:40 – 17:10
	06 novembre 2023, 15:40 – 17:10
	13 novembre 2023, 15:40 – 17:10
	20 novembre 2023, 15:40 – 17:10
	11 décembre 2023, 15:40 – 17:10
	18 décembre 2023, 15:40 – 17:10

	08 janvier 2024, 15:40 – 17:10
	15 janvier 2024, 15:40 – 17:10
	22 janvier 2024, 15:40 – 17:10
	29 janvier 2024, 15:40 – 17:10
	05 février 2024, 15:40 – 17:10
	19 février 2024, 15:40 – 17:10
	26 février 2024, 15:40 – 17:10
	04 mars 2024, 15:40 – 17:10
	11 mars 2024, 15:40 – 17:10
	18 mars 2024, 15:40 – 17:10
	29 avril 2024, 15:40 – 17:10
	06 mai 2024, 15:40 – 17:10
	13 mai 2024, 15:40 – 17:10
Prix du cours	330.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Duc Isabelle
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Jeunes et aînés : 260.- tapis de yoga, vêtements confortables, éventuellement coussin, chaussettes anti-dérapantes ou pieds nus

Introduction à la lithothérapie

Cet atelier a pour but de vous apprendre à utiliser les pierres et les cristaux pour votre bien-être personnel.

Ceux-ci, nous livrent leurs bienfaits lorsque nous nous « connectons » consciemment avec eux.

Et c'est précisément ce que je vous propose d'expérimenter au travers de courtes méditations, vous permettant d'être en lien avec vous-même et apprendre ainsi à mieux vous connaître, à vous révéler.

No de cours 25

Dates	11 septembre 2023, 19:30 – 21:00 18 septembre 2023, 19:30 – 21:00 25 septembre 2023, 19:30 – 21:00 02 octobre 2023, 19:30 – 21:00 09 octobre 2023, 19:30 – 21:00
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Lugon-Moulin Vincent
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	Merci d'emmener un tapis de sol, un coussin, une couverture et de quoi prendre des notes.

Qi Gong

La pratique de cet art de santé chinois permet de renforcer le corps dans sa globalité. Adaptés à tous, ces mouvements doux et lents harmonisent le souffle et l'esprit.

No de cours	21
Dates	13 septembre 2023, 18:30 – 20:00 20 septembre 2023, 18:30 – 20:00 27 septembre 2023, 18:30 – 20:00 04 octobre 2023, 18:30 – 20:00 11 octobre 2023, 18:30 – 20:00 08 novembre 2023, 18:30 – 20:00 15 novembre 2023, 18:30 – 20:00 22 novembre 2023, 18:30 – 20:00 29 novembre 2023, 18:30 – 20:00 06 décembre 2023, 18:30 – 20:00 13 décembre 2023, 18:30 – 20:00 20 décembre 2023, 18:30 – 20:00

	10 janvier 2024, 18:30 – 20:00
	17 janvier 2024, 18:30 – 20:00
	24 janvier 2024, 18:30 – 20:00
	31 janvier 2024, 18:30 – 20:00
	07 février 2024, 18:30 – 20:00
	21 février 2024, 18:30 – 20:00
	28 février 2024, 18:30 – 20:00
	06 mars 2024, 18:30 – 20:00
	13 mars 2024, 18:30 – 20:00
	20 mars 2024, 18:30 – 20:00
	27 mars 2024, 18:30 – 20:00
	10 avril 2024, 18:30 – 20:00
	17 avril 2024, 18:30 – 20:00
Prix du cours	330.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Moser François
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Jeunes et aînés : 260.- Tapis de gym, tenue confortable.

Yoga et énergie

Mouvement, souffle et concentration permettent de stimuler l'énergie vitale de différentes façons. Le cours va mettre l'accent sur les diverses expressions de l'énergie dans le corps, au fil des saisons, utilisant postures, prânâyâma, et des techniques diverses favorisant santé et vitalité.

No de cours	19
Dates	14 septembre 2023, 19:20 – 20:50
	21 septembre 2023, 19:20 – 20:50
	28 septembre 2023, 19:20 – 20:50

05 octobre 2023, 19:20 – 20:50
12 octobre 2023, 19:20 – 20:50
02 novembre 2023, 19:20 – 20:50
09 novembre 2023, 19:20 – 20:50
16 novembre 2023, 19:20 – 20:50
23 novembre 2023, 19:20 – 20:50
07 décembre 2023, 19:20 – 20:50
14 décembre 2023, 19:20 – 20:50
21 décembre 2023, 19:20 – 20:50
11 janvier 2024, 19:20 – 20:50
18 janvier 2024, 19:20 – 20:50
25 janvier 2024, 19:20 – 20:50
01 février 2024, 19:20 – 20:50
08 février 2024, 19:20 – 20:50
22 février 2024, 19:20 – 20:50
29 février 2024, 19:20 – 20:50
07 mars 2024, 19:20 – 20:50
14 mars 2024, 19:20 – 20:50
21 mars 2024, 19:20 – 20:50
25 avril 2024, 19:20 – 20:50
02 mai 2024, 19:20 – 20:50
16 mai 2024, 19:20 – 20:50

Prix du cours

330.00 CHF

Lieu

Pavillon Genevois

3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices

Duc Isabelle

Responsable

Rouiller Marie-Laure

Remarques

Jeunes et aînés : 260.-
tapis de yoga, vêtements confortables, éventuellement coussin,
chaussettes anti-dérapantes ou pieds nus

La danse qui apaise le coeur

Viens retrouver la fluidité, la légèreté et la simplicité en explorant ta danse intuitive.

Dans ces classes, nous utiliserons des outils afin de permettre à ton corps et tes émotions de se remettre en mouvement de manière profonde, subtile et sensible.

Ces classes sont comme des espaces de guérison où tu peux t'autoriser à te ressentir vraiment et laisser la liberté des mouvements libérer les retenues qui t'empêchent de pleinement respirer.

Mixant musique live acoustique (guitare, percussion, piano) et silence, nous voyagerons vers notre cœur.

Des moments uniques à s'offrir sans réserve.

No de cours	22
Dates	18 septembre 2023, 19:00 – 20:30 02 octobre 2023, 19:00 – 20:30 16 octobre 2023, 19:00 – 20:30 30 octobre 2023, 19:00 – 20:30
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Ancienne école primaire 3971 Chermignon d'en Bas
Animateurs/-trices	Chartier Arnaud
Responsable	Crettol Matilde

Relaxation – Méditation – Imagerie mentale

A l'aide de différents exercices et différentes techniques :

Vivre l'expérience de la détente et de l'instant présent. Réduire et prévenir le stress, l'anxiété et la douleur. Améliorer le bien-être, la santé et le sommeil. Développer la créativité, les prises de conscience, les ressources et la confiance en soi. Apprendre à être à l'écoute de son corps.

No de cours	23
--------------------	----

Dates	19 septembre 2023, 19:00 – 20:30 26 septembre 2023, 19:00 – 20:30 03 octobre 2023, 19:00 – 20:30 10 octobre 2023, 19:00 – 20:30 31 octobre 2023, 19:00 – 20:30 07 novembre 2023, 19:00 – 20:30
Prix du cours	90.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon–Dessus
Animateurs/–trices	Bonvin Patricia
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	Les participants ont besoin d'un tapis de sol et de coussins.

Vos mains vous soignent

Par cette initiation, vous découvrirez le magnétisme. C'est l'occasion d'utiliser un potentiel curatif naturel. Nul besoin d'être expérimenté, il vous faut juste avoir envie de découvrir de nouvelles possibilités, chacun à son rythme et en toute simplicité.

No de cours	27
Dates	28 septembre 2023, 19:00 – 21:00 05 octobre 2023, 19:00 – 21:00 12 octobre 2023, 19:00 – 21:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans–Montana
Animateurs/–trices	Vocat Eric
Responsable	Crettol Matilde

Mieux gérer le stress grâce à la reprogrammation psychique et corporelle

Différentes techniques abordées :

- Auto-hypnose
- Cohérence cardiaque
- Pleine conscience et différentes respirations
- Reprogrammation positive
- Schémas répétitifs et croyances limitantes
- Travail corporel et intuitif

No de cours	28
Dates	30 septembre 2023, 09:30 – 11:30 28 octobre 2023, 09:30 – 11:30 25 novembre 2023, 09:30 – 11:30 16 décembre 2023, 09:30 – 11:30
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Tourneur-Aymon Martine
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	A emmener avec soi tapis de yoga, carnet de note et habits confortables

Introduction à l'aromathérapie

Véritable "Âme" des plantes, les huiles essentielles en concentrent les vertus curatives dans leur forme la plus pure. Ce cours vous initie à la pratique de l'aromathérapie, sachant que chaque essence a un effet spécifique sur certaines parties du corps, de l'esprit et de l'énergie vitale.

No de cours	30
Dates	08 novembre 2023, 19:30 – 21:30 15 novembre 2023, 19:30 – 21:30 22 novembre 2023, 19:30 – 21:30 29 novembre 2023, 19:30 – 21:30

	06 décembre 2023, 19:30 – 21:30
	13 décembre 2023, 19:30 – 21:30
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Salle 23 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rey Françoise
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	Support de cours : 10.- Jeunes et aînés . 110.-

Mieux gérer le stress grâce à la reprogrammation psychique et corporelle

Différentes techniques abordées :

- Auto-hypnose
- Cohérence cardiaque
- Pleine conscience et différentes respirations
- Reprogrammation positive
- Schémas répétitifs et croyances limitantes
- Travail corporel et intuitif

No de cours	29
Dates	27 janvier 2024, 09:30 – 11:30 02 mars 2024, 09:30 – 11:30 27 avril 2024, 09:30 – 11:30 25 mai 2024, 09:30 – 11:30
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Tourneur-Aymon Martine
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	A emmener avec soi tapis de yoga, carnet de note et habits confortables

Introduction à la lithothérapie

Cet atelier a pour but de vous apprendre à utiliser les pierres et les cristaux pour votre bien-être personnel.

Ceux-ci, nous livrent leurs bienfaits lorsque nous nous « connectons » consciemment avec eux.

Et c'est précisément ce que je vous propose d'expérimenter au travers de courtes méditations, vous permettant d'être en lien avec vous-même et apprendre ainsi à mieux vous connaître, à vous révéler.

No de cours	26
Dates	08 avril 2024, 19:30 – 21:00 15 avril 2024, 19:30 – 21:00 22 avril 2024, 19:30 – 21:00 29 avril 2024, 19:30 – 21:00 06 mai 2024, 19:30 – 21:00
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Lugon-Moulin Vincent
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	Merci d'emmener un tapis de sol, un coussin, une couverture et de quoi prendre des notes.

Balade Shinrin Yoku – bains dans la forêt

Venez profiter des différentes techniques de Shinrin Yoku : réduire le stress, optimiser le sommeil, améliorer votre santé, booster votre productivité ou créativité en étant en pleine conscience de la nature.

Le cours se déroule en petit groupe et convient à tous, indépendamment de l'âge ou du niveau de forme physique.

No de cours	24
Dates	26 avril 2024, 15:00 – 17:30

Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	En extérieur 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Matysiak Karen
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Rendez-vous à 15 :00 au parking du lac de la Moubra. Veuillez apporter une bouteille d'eau et éventuellement un coussin pour vous asseoir.

Saveurs et senteurs

Découvrir le monde des champignons (en salle)

Découvrir ce monde merveilleux, le champignon sous toutes ses formes, odeurs, saveurs, habitat, comestibilité et idées de recettes seront au programme pour cette nouvelle saison. Ces cours seront variés par les espèces que je trouverai à chaque fois et je les adapterai en fonction des connaissances et des attentes de chacun.

No de cours	32
Dates	06 septembre 2023, 18:30 – 21:00 20 septembre 2023, 18:30 – 21:00
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Cheseaux Isabelle
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Possibilité de suivre les 4 journées de cours (cours no ? + ?) pour bien approfondir les connaissances ou 1 seul cours selon vos désirs

Initiation à la dégustation des vins

Comment faire pour mieux apprécier le vin et donc avoir davantage de plaisir? En le comprenant mieux. Cette session vise à comprendre quels sont les différents éléments qui impactent la dégustation d'un vin que ce soit au nez ou en bouche. La partie théorique sera évidemment illustrée par de nombreuses dégustations pratiques tant des éléments structurels isolés (comme les tanins ou l'umami) que des vins. Dégustation de 6 vins

No de cours	34
Dates	13 septembre 2023, 18:30 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	35.00 CHF

Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Dayer Johanna
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves

Vins et fromages

Découvrez le fascinant monde des vins en accord avec les fromages. Comprenez comment faire des accords avec ces produits issus du savoir-faire suisse. 6 vins et 6 fromages seront dégustés.

No de cours	35
Dates	20 septembre 2023, 18:30 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	35.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Dayer Johanna
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves

La dolce vita autour des vins italiens.

Promenade du Nord au Sud de la botte italienne pour en découvrir la diversité sur ces variétés indigènes en rouge et blanc.

Du Piémont à la Sicile en passant par la Toscane, vous voyagerez grâce à votre nez et palais ! Nebbiolo, Sangiovese et Nerello Mascalese n'auront plus de secrets pour vous !

Dégustation de 6 à 8 vins.

No de cours	36
Dates	27 septembre 2023, 18:30 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	35.00 CHF

Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Dayer Johanna
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves

Découvrir le monde des champignons (sur le terrain)

Vêtement adéquat, pantalon et manches longues, de bonne chaussures
 Cette sortie aura lieu par tous les temps et la localisation sera définie 3 jours avant.
 Un apéro canadien sera organisé à l'issue de l'événement.
 Chaque participant amènera quelque chose pour partager un moment convivial.

No de cours	33
Dates	30 septembre 2023, 09:00 – 13:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	En extérieur 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Cheseaux Isabelle
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Possibilité de suivre les 4 jours de cours (cours n° ? + ?) pour bien approfondir les connaissances ou 1 seul cours selon vos désirs

Cours de cuisine saine : le petit déjeuner

Apprendre à réaliser 3 plats sains pour le petit déjeuner ou les encas

- 1) Le granola maison
- 2) Le chias pudding
- 3) Les barres de céréales maison

No de cours	38
Dates	02 novembre 2023, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	25.00 CHF

Facturation du matériel	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Wajsgrus Mélanie
Responsable	Crettol Matilde

Cours de cuisine végétane et végétarienne

Ce cours de cuisine vise à donner aux participants les connaissances et les compétences nécessaires pour cuisiner des repas sains, savoureux et respectueux des animaux. Il encourage également la créativité culinaire et l'exploration de nouvelles saveurs à travers des recettes variées et équilibrées.
Préparation d'un plat et d'un dessert.

Ce cours se déroule sur 5 soirées.

No de cours	40
Dates	15 novembre 2023, 18:00 – 20:30 22 novembre 2023, 18:00 – 20:30 29 novembre 2023, 18:00 – 20:30 06 décembre 2023, 18:00 – 20:30 13 décembre 2023, 18:00 – 20:30
Prix du cours	125.00 CHF
Prix du matériel	25.00 CHF
Facturation du matériel	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Vesperini Ninon
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	Tablier et chiffons de cuisine (Jeunes et aînés : 115.–)

Crackers et tartinades pour l'apéro

Apprendre à réaliser 3 plats sains pour vos apéritifs ou soirées :

1. Les crackers aux graines maison
2. Caviar d'aubergine
3. Houmous

No de cours	39
Dates	16 novembre 2023, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	25.00 CHF
Facturation du matériel	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Wajsgrus Mélanie
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves

Cours de cuisine végétane et végétarienne

Ce cours de cuisine vise à donner aux participants les connaissances et les compétences nécessaires pour cuisiner des repas sains, savoureux et respectueux des animaux. Il encourage également la créativité culinaire et l'exploration de nouvelles saveurs à travers des recettes variées et équilibrées.
Préparation d'un plat et d'un dessert.

Ce cours se déroule sur 5 soirées.

No de cours	41
Dates	06 mars 2024, 18:00 – 20:30 13 mars 2024, 18:00 – 20:30 20 mars 2024, 18:00 – 20:30 27 mars 2024, 18:00 – 20:30 03 avril 2024, 18:00 – 20:30

Prix du cours	125.00 CHF
Prix du matériel	25.00 CHF
Facturation du matériel	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Vesperini Ninon
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	Tablier et chiffons de cuisine (jeunes et aînés 115.-)

Cuisine indienne

A la découverte des saveurs de l'Inde

No de cours	42
Dates	26 mars 2024, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Carron Lakshmi
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves

Expérience bières et fromages

Viens découvrir de nouveaux accords, avec nos spécialistes !

No de cours	37
Dates	11 avril 2024, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF

Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Bouvier Damien
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves

Atelier de plantes sauvages comestibles

Nous partons en balade pour une reconnaissance et cueillette de plantes sauvages de notre région.

Ensuite nous préparons et dégustons tous ensemble un apéro copieux, appétissant et coloré.

Rendez-vous au Parking de l'Alaïa Chalet

No de cours	43
Dates	02 mai 2024, 13:00 – 18:00
Prix du cours	50.00 CHF
Prix du matériel	10.00 CHF
Lieu	En extérieur 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Thorens-Andenmatten Nicole
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	petit sac à dos avec ciseaux, une paire de gants de jardi, boîte style tupperware et sac en papier ou jute et boisson personnelle

Atelier de plantes sauvages comestibles

Nous partons en balade pour une reconnaissance et cueillette de plantes sauvages de notre région.

Ensuite nous préparons et dégustons tous ensemble un apéro copieux, appétissant et coloré.

Rendez-vous au Parking de l'Alaïa Chalet

No de cours	44
Dates	04 mai 2024, 13:00 – 18:00
Prix du cours	50.00 CHF
Prix du matériel	10.00 CHF
Lieu	En extérieur 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Thorens-Andenmatten Nicole
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	petit sac à dos avec ciseaux, une paire de gants de jardi, boîte style tupperware et sac en papier ou jute et boisson personnelle

Sports

Pilates – matin

Permet d'améliorer et de corriger votre posture en raffermissant et en tonifiant tous les muscles.

Élimine le stress grâce à la respiration thoracique et prévient les blessures causées par une mauvaise posture.

No de cours	45
Dates	12 septembre 2023, 08:30 – 09:30
	19 septembre 2023, 08:30 – 09:30
	26 septembre 2023, 08:30 – 09:30
	03 octobre 2023, 08:30 – 09:30
	10 octobre 2023, 08:30 – 09:30
	31 octobre 2023, 08:30 – 09:30
	07 novembre 2023, 08:30 – 09:30
	14 novembre 2023, 08:30 – 09:30
	21 novembre 2023, 08:30 – 09:30
	28 novembre 2023, 08:30 – 09:30
	05 décembre 2023, 08:30 – 09:30
	12 décembre 2023, 08:30 – 09:30
	19 décembre 2023, 08:30 – 09:30
	09 janvier 2024, 08:30 – 09:30
	16 janvier 2024, 08:30 – 09:30
	23 janvier 2024, 08:30 – 09:30
	30 janvier 2024, 08:30 – 09:30
	06 février 2024, 08:30 – 09:30
	13 février 2024, 08:30 – 09:30
	20 février 2024, 08:30 – 09:30
	27 février 2024, 08:30 – 09:30

	05 mars 2024, 08:30 – 09:30
	12 mars 2024, 08:30 – 09:30
	26 mars 2024, 08:30 – 09:30
	09 avril 2024, 08:30 – 09:30
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon–Dessus
Animateurs/–trices	Tourneur–Aymon Martine
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Jeunes et aînés : 200 .– Prendre tapis de sol pilates

Pilates – matin

Permet d'améliorer et de corriger votre posture en raffermissant et en tonifiant tous les muscles.

Élimine le stress grâce à la respiration thoracique et prévient les blessures causées par une mauvaise posture.

No de cours	46
Dates	12 septembre 2023, 09:40 – 10:40
	19 septembre 2023, 09:40 – 10:40
	26 septembre 2023, 09:40 – 10:40
	03 octobre 2023, 09:40 – 10:40
	10 octobre 2023, 09:40 – 10:40
	31 octobre 2023, 09:40 – 10:40
	07 novembre 2023, 09:40 – 10:40
	14 novembre 2023, 09:40 – 10:40
	21 novembre 2023, 09:40 – 10:40
	28 novembre 2023, 09:40 – 10:40
	05 décembre 2023, 09:40 – 10:40
	12 décembre 2023, 09:40 – 10:40

	19 décembre 2023, 09:40 – 10:40
	09 janvier 2024, 09:40 – 10:40
	16 janvier 2024, 09:40 – 10:40
	23 janvier 2024, 09:40 – 10:40
	30 janvier 2024, 09:40 – 10:40
	06 février 2024, 09:40 – 10:40
	13 février 2024, 09:40 – 10:40
	20 février 2024, 09:40 – 10:40
	27 février 2024, 09:40 – 10:40
	05 mars 2024, 09:40 – 10:40
	12 mars 2024, 09:40 – 10:40
	26 mars 2024, 09:40 – 10:40
	09 avril 2024, 09:40 – 10:40
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon–Dessus
Animateurs/–trices	Tourneur–Aymon Martine
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Jeunes et aînés : 200 .– Prendre tapis de sol pilates

Remise en forme de A à Z

Cours dynamique, en musique, accessible à tous. 20 min de cardio, suivi de renforcement musculaire général avec une concentration sur les "Fessiers, abdos et cuisses". 20 min de stretching pour terminer "Zen"!

No de cours	49
Dates	12 septembre 2023, 19:00 – 20:30
	19 septembre 2023, 19:00 – 20:30
	26 septembre 2023, 19:00 – 20:30

03 octobre 2023, 19:00 – 20:30
10 octobre 2023, 19:00 – 20:30
31 octobre 2023, 19:00 – 20:30
07 novembre 2023, 19:00 – 20:30
14 novembre 2023, 19:00 – 20:30
21 novembre 2023, 19:00 – 20:30
28 novembre 2023, 19:00 – 20:30
05 décembre 2023, 19:00 – 20:30
12 décembre 2023, 19:00 – 20:30
19 décembre 2023, 19:00 – 20:30
09 janvier 2024, 19:00 – 20:30
16 janvier 2024, 19:00 – 20:30
23 janvier 2024, 19:00 – 20:30
30 janvier 2024, 19:00 – 20:30
06 février 2024, 19:00 – 20:30
13 février 2024, 19:00 – 20:30
20 février 2024, 19:00 – 20:30
27 février 2024, 19:00 – 20:30
05 mars 2024, 19:00 – 20:30
12 mars 2024, 19:00 – 20:30
26 mars 2024, 19:00 – 20:30
16 avril 2024, 19:00 – 20:30
23 avril 2024, 19:00 – 20:30
30 avril 2024, 19:00 – 20:30
07 mai 2024, 19:00 – 20:30
14 mai 2024, 19:00 – 20:30
21 mai 2024, 19:00 – 20:30

Prix du cours

350.00 CHF

Lieu

Pavillon Genevois

3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices	Lits Béatrice
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Tenue de gymnastique et chaussures de sport pour l'intérieur. Jeunes et aînés : 300.-

Posture et stretching

Ce cours vise à mieux gérer ses tensions musculaires, renforcer en profondeur son dos et ses abdominaux.

No de cours	50
Dates	13 septembre 2023, 08:30 – 09:30 20 septembre 2023, 08:30 – 09:30 27 septembre 2023, 08:30 – 09:30 04 octobre 2023, 08:30 – 09:30 11 octobre 2023, 08:30 – 09:30 08 novembre 2023, 08:30 – 09:30 15 novembre 2023, 08:30 – 09:30 22 novembre 2023, 08:30 – 09:30 29 novembre 2023, 08:30 – 09:30 06 décembre 2023, 08:30 – 09:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Emery Dalla Palma Catherine
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	Tenue confortable. Prendre un tapis de sol.

Zumba

La Zumba, ludique et motivante, propose à quiconque la pratiquera de nombreux bienfaits, tant pour l'esprit que pour le corps. Cette activité physique mélange danses latines (salsa, merengue, cumbia, samba...) et aérobic. L'objectif étant de brûler des calories, de garder la forme, de se dépenser.

No de cours	51
Dates	13 septembre 2023, 18:30 – 19:30 20 septembre 2023, 18:30 – 19:30 27 septembre 2023, 18:30 – 19:30 04 octobre 2023, 18:30 – 19:30 11 octobre 2023, 18:30 – 19:30 08 novembre 2023, 18:30 – 19:30 15 novembre 2023, 18:30 – 19:30 22 novembre 2023, 18:30 – 19:30 29 novembre 2023, 18:30 – 19:30 06 décembre 2023, 18:30 – 19:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Salle de fitness Centre Scolaire 1978 Lens
Animateurs/-trices	Eyer Monego Suleika
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Mettre de bonnes chaussures.

Pilates

La méthode Pilates est une gymnastique douce, composée d'exercices posturaux qui visent à renforcer et étirer les muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation des muscles superficiels et ainsi améliorer l'alignement corporel

No de cours	47
Dates	14 septembre 2023, 18:30 – 19:30

21 septembre 2023, 18:30 – 19:30
28 septembre 2023, 18:30 – 19:30
05 octobre 2023, 18:30 – 19:30
12 octobre 2023, 18:30 – 19:30
19 octobre 2023, 18:30 – 19:30
02 novembre 2023, 18:30 – 19:30
09 novembre 2023, 18:30 – 19:30
14 novembre 2023, 18:30 – 19:30
16 novembre 2023, 18:30 – 19:30
23 novembre 2023, 18:30 – 19:30
30 novembre 2023, 18:30 – 19:30
07 décembre 2023, 18:30 – 19:30
21 décembre 2023, 18:30 – 19:30
11 janvier 2024, 18:30 – 19:30
18 janvier 2024, 18:30 – 19:30
25 janvier 2024, 18:30 – 19:30
01 février 2024, 18:30 – 19:30
08 février 2024, 18:30 – 19:30
22 février 2024, 18:30 – 19:30
29 février 2024, 18:30 – 19:30
07 mars 2024, 18:30 – 19:30
14 mars 2024, 18:30 – 19:30
21 mars 2024, 18:30 – 19:30
28 mars 2024, 18:30 – 19:30
04 avril 2024, 18:30 – 19:30
11 avril 2024, 18:30 – 19:30
18 avril 2024, 18:30 – 19:30
25 avril 2024, 18:30 – 19:30
02 mai 2024, 18:30 – 19:30
09 mai 2024, 18:30 – 19:30

	16 mai 2024, 18:30 – 19:30
Prix du cours	270.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Frieder Christel
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Merci d'emmener son tapis de gym (jeunes et aînés CHF 220.-)

Body ART

Le body Art est un entraînement complet du corps et de l'esprit. Il s'inspire du yoga, du fitness et de l'ostéopathie, incluant des techniques classiques de respiration pour créer une synergie entre entraînement physique et relaxation mentale

No de cours	48
Dates	14 septembre 2023, 19:30 – 20:30
	21 septembre 2023, 19:30 – 20:30
	28 septembre 2023, 19:30 – 20:30
	05 octobre 2023, 19:30 – 20:30
	12 octobre 2023, 19:30 – 20:30
	19 octobre 2023, 19:30 – 20:30
	02 novembre 2023, 19:30 – 20:30
	09 novembre 2023, 19:30 – 20:30
	16 novembre 2023, 19:30 – 20:30
	23 novembre 2023, 19:30 – 20:30
	30 novembre 2023, 19:30 – 20:30
	07 décembre 2023, 19:30 – 20:30
	14 décembre 2023, 19:30 – 20:30
	21 décembre 2023, 19:30 – 20:30
	11 janvier 2024, 19:30 – 20:30
	18 janvier 2024, 19:30 – 20:30

25 janvier 2024, 19:30 – 20:30
01 février 2024, 19:30 – 20:30
08 février 2024, 19:30 – 20:30
22 février 2024, 19:30 – 20:30
29 février 2024, 19:30 – 20:30
07 mars 2024, 19:30 – 20:30
14 mars 2024, 19:30 – 20:30
21 mars 2024, 19:30 – 20:30
28 mars 2024, 19:30 – 20:30
04 avril 2024, 19:30 – 20:30
11 avril 2024, 19:30 – 20:30
18 avril 2024, 19:30 – 20:30
25 avril 2024, 19:30 – 20:30
02 mai 2024, 19:30 – 20:30
09 mai 2024, 19:30 – 20:30
16 mai 2024, 19:30 – 20:30

Prix du cours

270.00 CHF

Lieu

Ecole primaire
Chermignon d'en Haut
3971 Chermignon–Dessus

Animateurs/–trices

Frieder Christel

Responsable

Crettol Matilde

Remarques

Merci d'emmener son tapis de yoga (jeunes et aînés CHF 220.–)

Ecole de curling

Viens t'initier au curling. Le sliding, le balayage, les draws, les takes outs, le skipage , les règles de jeux et jouer au curling en équipe dans une ambiance conviviale.

No de cours

53

Dates

11 octobre 2023, 19:00 – 21:00
18 octobre 2023, 19:00 – 21:00

	25 octobre 2023, 19:00 – 21:00
	08 novembre 2023, 19:00 – 21:00
	15 novembre 2023, 19:00 – 21:00
	22 novembre 2023, 19:00 – 21:00
	29 novembre 2023, 19:00 – 21:00
	06 décembre 2023, 19:00 – 21:00
	13 décembre 2023, 19:00 – 21:00
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Halle de curling 3963 Crans–Montana
Animateurs/–trices	Moniteur de Curling Montana
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Les chaussures et le balai de curling sont mis à disposition. Merci de prévoir des habits sportifs, et chauds ! Jeunes et aînés : 160

Prévention avalanches niveau I

Une journée pour reconnaître un itinéraire sûr et apprendre à utiliser son matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde).

No de cours	55
Dates	16 décembre 2023, 09:00 – 16:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Parking des Violettes 3963 Crans–Montana
Animateurs/–trices	Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Marie–Laure
Remarques	Cours théorique et pratique.

Prévention avalanche niveau II

Une journée pour approfondir les connaissances théoriques en avalanche, ainsi que simuler un accident d'avalanche, et apprendre les gestes qui sauvent.

No de cours	56
Dates	13 janvier 2024, 09:00 – 16:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Parking des Violettes 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Cours théorique et pratique

Ecole de curling

Viens t'initier au curling. Le sliding, le balayage, les draws, les takes outs, le skipage , les règles de jeux et jouer au curling en équipe dans une ambiance conviviale.

No de cours	54
Dates	17 janvier 2024, 19:00 – 21:00 24 janvier 2024, 19:00 – 21:00 31 janvier 2024, 19:00 – 21:00 07 février 2024, 19:00 – 21:00 14 février 2024, 19:00 – 21:00 21 février 2024, 19:00 – 21:00 28 février 2024, 19:00 – 21:00 06 mars 2024, 19:00 – 21:00 13 mars 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Halle de curling 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Moniteur de Curling Montana

Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Les chaussures et le balai de curling sont mis à disposition. Merci de prévoir des habits sportifs, et chauds ! Jeunes et aînés : 160

Initiation à l'escalade sur glace

Découvrez l'escalade sur glace, qui, grâce au matériel actuel, permet d'évoluer dans ce milieu en toute sécurité!

No de cours	57
Dates	03 février 2024, 09:00 – 16:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Parking école primaire Lens 1978 Lens
Animateurs/-trices	Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Le matériel : (piolets, crampons, baudrier) mis à disposition.

Zumba

La Zumba, ludique et motivante, propose à quiconque la pratiquera de nombreux bienfaits, tant pour l'esprit que pour le corps. Cette activité physique mélange danses latines (salsa, merengue, cumbia, samba...) et aérobic. L'objectif étant de brûler des calories, de garder la forme, de se dépenser.

No de cours	52
Dates	13 mars 2024, 18:30 – 19:30 20 mars 2024, 18:30 – 19:30 27 mars 2024, 18:30 – 19:30 10 avril 2024, 18:30 – 19:30 17 avril 2024, 18:30 – 19:30 24 avril 2024, 18:30 – 19:30

	01 mai 2024, 18:30 – 19:30
	15 mai 2024, 18:30 – 19:30
	22 mai 2024, 18:30 – 19:30
	29 mai 2024, 18:30 – 19:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Salle de fitness Centre Scolaire 1978 Lens
Animateurs/–trices	Eyer Monego Suleika
Responsable	Rouiller Marie–Laure
Remarques	Mettre de bonnes chaussures.

Combo vélo&rando

Partir à vélo de la maison, grimper dans les alpages puis mettre les skis à la rencontre de la neige, pour une élogie respectueuse de la nature.

No de cours	58
Dates	20 avril 2024, 09:00 – 16:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Parking école primaire Lens 1978 Lens
Animateurs/–trices	Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Marie–Laure
Remarques	De préférence un VTT électrique sur lequel on fixera les skis, bâtons et chaussures de randonnée.