

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	59
Dates	04 septembre 2024, 09:00 – 11:30 11 septembre 2024, 09:00 – 11:30 18 septembre 2024, 09:00 – 11:30 25 septembre 2024, 09:00 – 11:30 02 octobre 2024, 09:00 – 11:30 09 octobre 2024, 09:00 – 11:30
Prix du cours	185.00 CHF
Lieu	Chez l'animateur
Animateurs/-trices	Roduit Anne-Catherine
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	Jeunes et aînés 165.–

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	57
Dates	12 septembre 2024, 18:00 – 20:30 19 septembre 2024, 18:00 – 20:30 26 septembre 2024, 18:00 – 20:30 03 octobre 2024, 18:00 – 20:30 10 octobre 2024, 18:00 – 20:30 31 octobre 2024, 18:00 – 20:30

	07 novembre 2024, 18:00 – 20:30
	14 novembre 2024, 18:00 – 20:30
	21 novembre 2024, 18:00 – 20:30
	28 novembre 2024, 18:00 – 20:30
	05 décembre 2024, 18:00 – 20:30
	12 décembre 2024, 18:00 – 20:30
Prix du cours	330.00 CHF
Lieu	Salle de dessin
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Solà Xavier (079 174 41 37)
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	Jeunes et aînés : 280.– Prendre toile ou papier, pinceaux, peinture à l'huile, gouache ou acrylique, crayons. Il est recommandé d'utiliser un diluant sans odeur.

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	51
Dates	23 septembre 2024, 18:00 – 20:00 28 octobre 2024, 18:00 – 20:00 11 novembre 2024, 18:00 – 20:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	Sécateur et ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.

Crée ta paire de boucles d'oreilles!

Transforme-toi en vraie pro de la création!

Durant cet atelier, tout le matériel est mis à disposition. Tu apprendras différentes techniques pour créer ta paire de boucles d'oreilles. Création du design, mélange de couleurs, travail de la pâte, définition des formes, cuisson, ponçage, assemblage, mise en boîte.

Et ensuite... Tu laisses la magie opérer!

No de cours	60
Dates	25 septembre 2024, 18:30 – 21:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	10.00 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	Nanchen Joëlle
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	Pour le matériel de cours, merci de prévoir CHF 10.- à remettre cash à notre intervenante le soir du cours.

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	52
Dates	26 septembre 2024, 18:00 – 20:00 31 octobre 2024, 18:00 – 20:00 14 novembre 2024, 18:00 – 20:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale

Responsable	Rey Stéphanie
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	53
Dates	26 septembre 2024, 20:00 – 22:00 31 octobre 2024, 20:00 – 22:00 14 novembre 2024, 20:00 – 22:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	Sécateur, ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.

A la découverte du cinéma : la réalisation d'un film

Dans ce cours, vous allez vous plonger dans la réalisation d'un film. Historique du cinéma, étapes et métiers impliqués ou encore explications théoriques (règles, mouvements, etc) vous comprendrez davantage ce que cache un film derrière lui.

En bonus : la réalisation d'un court-métrage de groupe lors d'une deuxième date si intérêt.

No de cours	61
Dates	14 octobre 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Salle 21 Centre scolaire 3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices Siéro Anaïs
Responsable Rey Stéphanie

Travail du bois, sculpture, tournage, menuiserie

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

No de cours 64

Dates 04 novembre 2024, 19:00 – 21:00
11 novembre 2024, 19:00 – 21:00
18 novembre 2024, 19:00 – 21:00
25 novembre 2024, 19:00 – 21:00
02 décembre 2024, 19:00 – 21:00
09 décembre 2024, 19:00 – 21:00
16 décembre 2024, 19:00 – 21:00
06 janvier 2025, 19:00 – 21:00
13 janvier 2025, 19:00 – 21:00
20 janvier 2025, 19:00 – 21:00
27 janvier 2025, 19:00 – 21:00
03 février 2025, 19:00 – 21:00
10 février 2025, 19:00 – 21:00
17 février 2025, 19:00 – 21:00
24 février 2025, 19:00 – 21:00

Prix du cours 330.00 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 : 280.-

Atelier cosmétique

Venez découvrir comment fabriquer vos produits cosmétiques : déodorant, baume à lèvres, gommage corps

No de cours	63
Dates	18 novembre 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Cordonier Nancy
Responsable	Rey Stéphanie

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	54
Dates	17 mars 2025, 18:00 – 20:00 07 avril 2025, 18:00 – 20:00 28 avril 2025, 18:00 – 20:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Rey Stéphanie
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	55
Dates	20 mars 2025, 18:00 – 20:00 10 avril 2025, 18:00 – 20:00 01 mai 2025, 18:00 – 20:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Rey Stéphanie
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	56
Dates	20 mars 2025, 20:00 – 22:00 10 avril 2025, 20:00 – 22:00 01 mai 2025, 20:00 – 22:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	Sécateur, ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.

Initiation à la photographie

Dans ce cours, vous apprendrez les fondamentaux de la photographie : la théorie de base, la composition, la lumière, les différents styles, etc. afin d'appréhender l'image d'un œil plus artistique.

Que vous soyez muni d'un smartphone ou d'un appareil photo, nous pourrons ensemble aller à la découverte de l'art photographique et repartir avec un œil plus affûté et artistique

No de cours	62
Dates	07 avril 2025, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Salle 21 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Sierro Anaïs
Responsable	Rey Stéphanie

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	58
Dates	03 mai 2025, 08:30 – 12:30 10 mai 2025, 08:30 – 12:30 17 mai 2025, 08:30 – 12:30 24 mai 2025, 08:30 – 12:30
Prix du cours	185.00 CHF

Lieu	En extérieur
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Solà Xavier (079 174 41 37)
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	<ul style="list-style-type: none">- Tous les niveaux sont acceptables.- équipement non inclus- Techniques, huile, aquarelle et acrylique- nous nous adapterons à chaque élève (Jeunes et aînés: 165.-)

Conférences

Industrialisation au Brésil, migration suisse et héritage colonial

Conférence avec Sylvie Doriot, Dr en histoire de l'art, ethnologue et historienne, auteure.

De Neuchâtel à Lisbonne, Salvador et Rio de Janeiro, des familles neuchâteloises ont participé à une première industrialisation suisse au Brésil où ils ont immigré au XIXe siècle. La conférence concerne en particulier la fabrique impériale de tabac à priser ou râpé Arêa Preta (1817-1929), fondée par Auguste-Frédéric de Meuron à Salvador de Bahia vers 1817. Cette fabrique est aujourd'hui le Musée d'Art Moderne à Salvador. En 1832, une filiale est créée à Rio dans le quartier de Tijuca. Le neveu d'Auguste-Frédéric de Meuron, James-Ferdinand de Pury reprendra cette fabrique qui deviendra la colline de Borel.

A sa mort en 1902, il lègue sa villa pour en faire le Musée d'ethnographie de Neuchâtel. Mais le modèle de tous ces « entrepreneurs » Neuchâtelois est David de Pury, le premier à avoir ouvert des relations commerciales avec le Brésil au travers du diamant et du bois brésilien – David Pury devenu baron de Pury. Aujourd'hui son image de bienfaiteur est critiquée du fait de l'origine de sa fortune liée au travail de l'esclavage.

Du diamant au tabac. Une première industrialisation suisse au Brésil, Slatkine, mars 2024, 370 p.

Dates	19 septembre 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Doriot Galofaro Sylvie
Responsable	Crettol Matilde

Organiser des conférences ou en donner, une activité qui réserve quelques surprises...

Pendant plus de trente ans Antoinette de Wolff a organisé des conférences pour l'Université populaire de Martigny. Pas toujours facile de recevoir certains conférenciers célèbres et capricieux, d'autres qui se trompent de sujet ou quelques-uns qui doivent parler devant un auditoire inexistant ou... trop important. Ce sont ces quelques souvenirs qu'elle partagera avec le public.

D'autre part, guide conférencière à la Fondation Pierre Gianadda, et un peu cascadeuse du verbe, il lui est arrivé quelques aventures qu'elle vous racontera et qui en même temps ravivera quelques excellents moments des expositions de la Fondation.

--

Antoinette de Wolff est guide-conférencière à la Fondation Pierre Gianadda depuis 1985 et a à ce jour commenté à peu près 100 expositions ! Elle s'occupait également d'organiser les conférences de l'Université populaire et après avoir été pendant plus de 20 ans secrétaire de la Fondation archéologique Pro Octoduro, elle fait partie du Conseil de Fondation de Pro Octoduro. Conseillère générale (radicale) de sa ville pendant 4 ans. Attachée de presse des fêtes du 700e anniversaire de la Confédération à l'Amphithéâtre romain de Martigny. Veuve depuis 25 ans, mère de 2 enfants et à ce jour 6 petits enfants.

Dates	08 octobre 2024, 19:00 – 20:00
Prix du cours	25.00 CHF
Animateurs/-trices	de Wolff Antoinette
Responsable	Crettol Matilde

Le mal de dos... un problème mécanique uniquement ?

Une vue élargie (holistique) du mal de dos. Les facteurs contributeurs : des plus connus aux moins connus et les pistes pour y remédier.

Prenez soin de votre dos et soyez acteur de votre santé ! Venez à notre soirée pour en savoir plus sur la prévention et le traitement du mal de dos.

Dates	30 janvier 2025, 19:00 – 21:00
Prix du cours	25.00 CHF
Animateurs/-trices	Emery Sonja
Responsable	Crettol Matilde

Le séisme de 1946 en Valais

Le 25 janvier 1946, de violentes secousses ébranlent le Valais durant une dizaine de secondes. Les conséquences de ce séisme, l'un des plus forts que la Suisse ait connu, sont grandes : on recense de nombreuses habitations détruites, des dizaines de blessés

ainsi que 4 victimes. Personne n'avait encore connu pareil phénomène. On s'interroge : est-ce un bombardement ? L'arme atomique ? Les rumeurs se répandent, on dit que ce n'est que l'avant-goût d'une secousse plus puissante encore. La nuit est glaciale, mais les gens n'osent pas rentrer chez eux et couchent à la belle étoile, au rythme des soubresauts de la terre valaisanne. Celle-ci ne se calmera qu'à l'été 1946.

Cette conférence se propose de revenir sur un événement qui a marqué l'histoire valaisanne, en interrogeant la façon dont la population l'a réceptionné puis intégré dans un récit collectif.

Dates	20 mars 2025, 19:00 – 21:00
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Crans-Montana
Animateurs/-trices	Bagnoud Martin
Responsable	Crettol Matilde

Stop aux bunias d'orient

Ensemble, agissons contre les plantes envahissantes !

Participez à cette soirée d'information pour que toute la population soit informée correctement.

Organisé en collaboration avec le Club Alpin, section Montana-Vermala.

Dates	07 avril 2025, 19:00 – 20:30
Lieu	Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Parvex François
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Conférence gratuite : Frais pris en charge par la commune de Crans-Montana

Culture

Histoire de Crans–Montana par les photographies, cartes postales et affiches

Cours 1. Naissance de Montana (1890–1930) au travers de l’album no 1 du Dr Théodore Stephani (1868–1951), un médecin genevois, fondateur de Montana comme station de cure.

Cours 2. La naissance de Crans (1914–1930) au travers de l’album 2 et les internés de la Première Guerre mondiale.

Cours 3. L’histoire de la station, l’album 3 et d’autres archives photographiques comme celles de Charles Dubost et Jean Deprez en particulier mais aussi au travers des cartes postales et des affiches (1930–2027)

No de cours	6
Dates	20 mars 2025, 18:00 – 20:00 27 mars 2025, 18:00 – 20:00 03 avril 2025, 18:00 – 20:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Salle 32
Animateurs/–trices	Doriot Galofaro Sylvie
Responsable	Crettol Matilde

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	7
Dates	18 septembre 2024, 19:00 – 21:00 25 septembre 2024, 19:00 – 21:00 02 octobre 2024, 19:00 – 21:00 09 octobre 2024, 19:00 – 21:00 16 octobre 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Ancienne école primaire 3971 Chermignon d'en Bas
Animateurs/-trices	Le Berre Céline
Responsable	Cordonier Nancy
Remarques	Un cours chaque deux semaines (5 cours au total)

Initiation à l'astrologie

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

No de cours	8
Dates	30 septembre 2024, 19:00 – 21:00 07 octobre 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours	45.00 CHF
Lieu	Salle 23 Centre scolaire 3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices	Nançoz Michel
Responsable	Cordonier Nancy
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	9
Dates	28 octobre 2024, 19:00 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Masseraz Nathalie
Responsable	Cordonier Nancy

Introduction à l'interprétation des rêves

Découvrez le symbolisme et la signification profondes de vos rêves afin de pouvoir décrypter leur messages cachés.
Cours interactif et vivant.

No de cours	10
Dates	20 novembre 2024, 18:30 – 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 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Cabral Joana
Responsable	Crettol Matilde

Education – Famille

Prévenir l'épuisement parental

Lors de 4 soirées, vous allez être sensibilisé aux signes et aux causes de l'épuisement parental.

A travers ses soirées, vous découvrirez des outils pratiques et des stratégies pour prévenir et gérer ce phénomène.

Vous apprendrez à mieux comprendre vos propres besoins et à mettre en place des habitudes et des ressources pour maintenir votre bien-être mental, émotionnel et physique.

No de cours	65
Dates	09 septembre 2024, 19:00 – 21:00 16 septembre 2024, 19:00 – 21:00 23 septembre 2024, 19:00 – 21:00 30 septembre 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours	95.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Zedi Estelle
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Merci de prendre de quoi écrire

Gérer les Crises : Stratégies pour les Parents d'Enfants de 18 mois à 4 ans

Durant une soirée, venez comprendre les causes des crises chez les jeunes enfants. Obtenez des outils pratiques pour gérer ces moments difficiles de manière efficace et bienveillante.

No de cours	66
Dates	20 janvier 2025, 19:00 – 21:00
Prix du cours	25.00 CHF

Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Zedi Estelle
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Merci de prendre de quoi écrire

Informatique et médias

Cours de base sur les outils numériques du quotidien

On apprend tous les jours et à tout âge !

Comment mieux utiliser mon téléphone portable ? Comment prendre un billet de train en ligne ? Comment payer par e-banking ? Si vous vous posez ces questions ou si vous pensez que cela peut concerner un de vos proches, n'hésitez pas !

Les Unipops du Valais romand proposent des cours de base dans plusieurs endroits du canton ! Inscription par téléphone uniquement au numéro gratuit 0800 47 47 47

No de cours	37
Dates	12 septembre 2024, 19:00 – 21:00 19 septembre 2024, 19:00 – 21:00 26 septembre 2024, 19:00 – 21:00 03 octobre 2024, 19:00 – 21:00 10 octobre 2024, 19:00 – 21:00
Lieu	Salle d'informatique Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Responsable	Crettol Matilde

Langues

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	09 septembre 2024, 18:30 – 20:00 16 septembre 2024, 18:30 – 20:00 23 septembre 2024, 18:30 – 20:00 30 septembre 2024, 18:30 – 20:00 07 octobre 2024, 18:30 – 20:00 14 octobre 2024, 18:30 – 20:00 28 octobre 2024, 18:30 – 20:00 04 novembre 2024, 18:30 – 20:00 11 novembre 2024, 18:30 – 20:00 18 novembre 2024, 18:30 – 20:00 25 novembre 2024, 18:30 – 20:00 02 décembre 2024, 18:30 – 20:00 09 décembre 2024, 18:30 – 20:00 16 décembre 2024, 18:30 – 20:00 06 janvier 2025, 18:30 – 20:00 13 janvier 2025, 18:30 – 20:00 20 janvier 2025, 18:30 – 20:00 27 janvier 2025, 18:30 – 20:00 03 février 2025, 18:30 – 20:00 10 février 2025, 18:30 – 20:00
Prix du cours	160.00 CHF
Lieu	école Chermignon d'en Bas 3971 Chermignon
Animateurs/-trices	Barras Charles-Edouard
Responsable	Crettol Matilde

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

09 septembre 2024, 20:10 – 21:40
16 septembre 2024, 20:10 – 21:40
23 septembre 2024, 20:10 – 21:40
30 septembre 2024, 20:10 – 21:40
07 octobre 2024, 20:10 – 21:40
14 octobre 2024, 20:10 – 21:40
28 octobre 2024, 20:10 – 21:40
04 novembre 2024, 20:10 – 21:40
11 novembre 2024, 20:10 – 21:40
18 novembre 2024, 20:10 – 21:40
25 novembre 2024, 20:10 – 21:40
02 décembre 2024, 20:10 – 21:40
09 décembre 2024, 20:10 – 21:40
16 décembre 2024, 20:10 – 21:40
06 janvier 2025, 20:10 – 21:40
13 janvier 2025, 20:10 – 21:40
20 janvier 2025, 20:10 – 21:40
27 janvier 2025, 20:10 – 21:40
03 février 2025, 20:10 – 21:40
10 février 2025, 20:10 – 21:40

Prix du cours

160.00 CHF

Lieu

école Chermignon d'en Bas

3971 Chermignon

Animateurs/-trices

Barras Charles-Edouard

Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Le prix tient compte du subside cantonal de 50% obtenu par la Fondation du patois.

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	3
Dates	12 septembre 2024, 19:30 – 21:30 19 septembre 2024, 19:30 – 21:30 26 septembre 2024, 19:30 – 21:30 03 octobre 2024, 19:30 – 21:30 10 octobre 2024, 19:30 – 21:30 15 octobre 2024, 19:30 – 21:30 29 octobre 2024, 19:30 – 21:30 14 novembre 2024, 19:30 – 21:30 21 novembre 2024, 19:30 – 21:30 28 novembre 2024, 19:30 – 21:30 05 décembre 2024, 19:30 – 21:30 12 décembre 2024, 19:30 – 21:30 19 décembre 2024, 19:30 – 21:30 09 janvier 2025, 19:30 – 21:30 16 janvier 2025, 19:30 – 21:30 23 janvier 2025, 19:30 – 21:30 30 janvier 2025, 19:30 – 21:30 06 février 2025, 19:30 – 21:30 13 février 2025, 19:30 – 21:30 20 février 2025, 19:30 – 21:30
Prix du cours	420.00 CHF

Lieu	Salle 24 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Lamon Phil
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Le livre est à la charge de l'élève. Jeunes et aînés 335.-

Italien pour voyager

Cours pour débutants, axé sur la conversation. Les leçons sont principalement dispensées dans la langue cible. Vous pourrez vous débrouiller lors de vos vacances et voyages en Italie. Le plaisir d'apprendre une méthode de communication adaptée aux voyages. La culture, les coutumes, la vision du monde, le mode de vie. Comprendre et utiliser des phrases simples. Grammaire réduite à l'essentiel ! Un vrai plaisir... !

No de cours	0
Dates	18 septembre 2024, 18:00 – 19:30 25 septembre 2024, 18:00 – 19:30 02 octobre 2024, 18:00 – 19:30 09 octobre 2024, 18:00 – 19:30 30 octobre 2024, 18:00 – 19:30 06 novembre 2024, 18:00 – 19:30 13 novembre 2024, 18:00 – 19:30 20 novembre 2024, 18:00 – 19:30 27 novembre 2024, 18:00 – 19:30 04 décembre 2024, 18:00 – 19:30 11 décembre 2024, 18:00 – 19:30 18 décembre 2024, 18:00 – 19:30
Prix du cours	205.00 CHF
Lieu	Salle 24 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Iaquinta Debora
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Jeunes et aînés: 185.-

Italien niveau A2/B1

Cours centré sur la conversation. Les cours se déroulent principalement dans la langue italienne.

Destiné à ceux qui maîtrisent déjà la langue et comprennent l'essentiel des thèmes concrets et abstraits.

Mettant l'accent sur le plaisir et l'enrichissement à travers des dialogues en italien sur divers thèmes choisis par les participants, avec une approche grammaticale minimale

No de cours	0
Dates	18 septembre 2024, 19:30 – 21:00 25 septembre 2024, 19:30 – 21:00 02 octobre 2024, 19:30 – 21:00 09 octobre 2024, 19:30 – 21:00 30 octobre 2024, 19:30 – 21:00 06 novembre 2024, 19:30 – 21:00 13 novembre 2024, 19:30 – 21:00 20 novembre 2024, 19:30 – 21:00 27 novembre 2024, 19:30 – 21:00 04 décembre 2024, 19:30 – 21:00 11 décembre 2024, 19:30 – 21:00 18 décembre 2024, 19:30 – 21:00
Prix du cours	205.00 CHF
Lieu	Salle 24 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Iaquinta Debora
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Jeunes et aînés : 185.-

Cours d'espagnol, niveau A1

Commencer à étudier l'espagnol à Crans-Montana, pourquoi faire?

Pour améliorer vos perspectives professionnelles, pour comprendre votre entourage familial ou de vacances ou pour élargir vos connaissances sur le monde hispanophone

..., peu importe!

Quelque soit la raison, l'apprentissage d'une nouvelle langue accroît toujours nos horizons et renforce notre image de soi.

Ce cours d'espagnol cherche à vous permettre de vous débrouiller de manière simple et efficace dans les situations courantes de la vie: les cafés, les restaurants, à la réception de l'hôtel ou au marché. Il vous permettra aussi de connaître les bases, à l'oral et à l'écrit, de cette belle langue et à découvrir un petit peu la richesse de la culture hispanique.

No de cours	4
Dates	03 octobre 2024, 17:30 – 19:00
	10 octobre 2024, 17:30 – 19:00
	31 octobre 2024, 17:30 – 19:00
	07 novembre 2024, 17:30 – 19:00
	14 novembre 2024, 17:30 – 19:00
	21 novembre 2024, 17:30 – 19:00
	28 novembre 2024, 17:30 – 19:00
	05 décembre 2024, 17:30 – 19:00
	16 janvier 2025, 17:30 – 19:00
	23 janvier 2025, 17:30 – 19:00
	30 janvier 2025, 17:30 – 19:00
	06 février 2025, 17:30 – 19:00
	13 février 2025, 17:30 – 19:00
	20 février 2025, 17:30 – 19:00
	27 février 2025, 17:30 – 19:00
	13 mars 2025, 17:30 – 19:00
	20 mars 2025, 17:30 – 19:00
	27 mars 2025, 17:30 – 19:00
	03 avril 2025, 17:30 – 19:00
	10 avril 2025, 17:30 – 19:00
	17 avril 2025, 17:30 – 19:00
	01 mai 2025, 17:30 – 19:00
	08 mai 2025, 17:30 – 19:00

	15 mai 2025, 17:30 – 19:00
	22 mai 2025, 17:30 – 19:00
Prix du cours	390.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Garcia Rosa
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	jeunes et aînés 310.-

Cours d'espagnol, niveau A2

Si vous avez déjà acquis un niveau A1, que vous êtes capable de vous débrouillez dans des situations simples: vous présenter à la réception d'un hôtel, commander une boisson dans un café, ou un repas au restaurant.... et que vous avez pris goût et voulez continuer à élargir vos connaissances, ce cours est pour vous!

Vous apprendrez à raconter des expériences passées, à faire de suggestions, à exprimer vos goûts, ... bref à participer à une discussion! Ce cours vous donnera aussi l'occasion d'approfondir vos connaissances, à l'écrit et à l'oral, de cette belle langue et de mieux connaître les pays hispanophones: leurs gastronomies, leurs musiques...

No de cours	5
Dates	03 octobre 2024, 19:30 – 21:00
	10 octobre 2024, 19:30 – 21:00
	31 octobre 2024, 19:30 – 21:00
	07 novembre 2024, 19:30 – 21:00
	14 novembre 2024, 19:30 – 21:00
	21 novembre 2024, 19:30 – 21:00
	28 novembre 2024, 19:30 – 21:00
	05 décembre 2024, 19:30 – 21:00
	16 janvier 2025, 19:30 – 21:00
	23 janvier 2025, 19:30 – 21:00
	30 janvier 2025, 19:30 – 21:00
	06 février 2025, 19:30 – 21:00
	13 février 2025, 19:30 – 21:00

20 février 2025, 19:30 – 21:00

27 février 2025, 19:30 – 21:00

13 mars 2025, 19:30 – 21:00

20 mars 2025, 19:30 – 21:00

27 mars 2025, 19:30 – 21:00

03 avril 2025, 19:30 – 21:00

10 avril 2025, 19:30 – 21:00

17 avril 2025, 19:30 – 21:00

01 mai 2025, 19:30 – 21:00

08 mai 2025, 19:30 – 21:00

15 mai 2025, 19:30 – 21:00

22 mai 2025, 19:30 – 21:00

Prix du cours

390.00 CHF

Lieu

Salle 20
Centre scolaire
3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices

Garcia Rosa

Responsable

Crettol Matilde

Remarques

jeunes et aînés 310.-

Nature

Initiation à la taille 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	67
Dates	05 avril 2025, 08:30 – 11:30
Prix du cours	35.00 CHF
Lieu	Chez l'animateur
Animateurs/-trices	De Staercke Lionel
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Prendre son sécateur et une pierre à affûter (si possible)

Santé et Bien-être

Qi Gong niveau 1

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	11
Dates	04 septembre 2024, 17:15 – 18:15 11 septembre 2024, 17:15 – 18:15 18 septembre 2024, 17:15 – 18:15 25 septembre 2024, 17:15 – 18:15 02 octobre 2024, 17:15 – 18:15 09 octobre 2024, 17:15 – 18:15 16 octobre 2024, 17:15 – 18:15 30 octobre 2024, 17:15 – 18:15
Prix du cours	95.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Moser François
Responsable	Goupil Bagnoud Monique
Remarques	Tapis de gym, tenue confortable.

Qi Gong niveau 2

Ce cours s'adresse aux personnes étant déjà familières avec le qi gong (cours niveau 1 ou ayant déjà pratiqué) et souhaitant continuer à approfondir leur pratique pour entrer de plus en plus dans une vision fluide et interne des mouvements et du ressenti.

No de cours	12
Dates	04 septembre 2024, 18:30 – 20:00 11 septembre 2024, 18:30 – 20:00 18 septembre 2024, 18:30 – 20:00 25 septembre 2024, 18:30 – 20:00

02 octobre 2024, 18:30 – 20:00

09 octobre 2024, 18:30 – 20:00

16 octobre 2024, 18:30 – 20:00

30 octobre 2024, 18:30 – 20:00

22 janvier 2025, 18:30 – 20:00

29 janvier 2025, 18:30 – 20:00

05 février 2025, 18:30 – 20:00

12 février 2025, 18:30 – 20:00

19 février 2025, 18:30 – 20:00

26 février 2025, 18:30 – 20:00

12 mars 2025, 18:30 – 20:00

26 mars 2025, 18:30 – 20:00

02 avril 2025, 18:30 – 20:00

09 avril 2025, 18:30 – 20:00

16 avril 2025, 18:30 – 20:00

30 avril 2025, 18:30 – 20:00

Prix du cours

330.00 CHF

Lieu

Pavillon Genevois

3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices

Moser François

Responsable

Goupil Bagnoud Monique

Remarques

Tapis de gym, tenue confortable. Jeunes et aînés : 280.–

Une pause est prévue du 30 octobre au 22 janvier

Retrouvez votre équilibre avec la sophrologie

Apprenez à vous libérer du stress et des émotions négatives, à reconquérir votre énergie et votre espace mental à tout moment, n'importe où, en quelques minutes.

Accessible à tout âge.

Enregistrements des techniques inclus

No de cours

13

Dates	18 septembre 2024, 19:00 – 20:00 02 octobre 2024, 19:00 – 20:00 06 novembre 2024, 19:00 – 20:00 20 novembre 2024, 19:00 – 20:00 04 décembre 2024, 19:00 – 20:00 18 décembre 2024, 19:00 – 20:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Mahaut Corinne
Responsable	Goupil Bagnoud Monique

Nordic Yoga

L'alliance parfaite de la marche nordique, du Hatha Yoga et de la méditation

Le Nordic Yoga peut être pratiqué toute l'année : la nature est votre lieu de pratique et vous apportera un bien-être inégalé.

Il se pratique avec des bâtons de marche qui servent aussi de renfort pendant les exercices et à garder l'équilibre dans certaines postures.

La marche se travaille en pleine conscience par le mouvement et la respiration.

No de cours	14
Dates	20 septembre 2024, 09:30 – 11:30 27 septembre 2024, 09:30 – 11:30 04 octobre 2024, 09:30 – 11:30 11 octobre 2024, 09:30 – 11:30 18 octobre 2024, 09:30 – 11:30 08 novembre 2024, 09:30 – 11:30 15 novembre 2024, 09:30 – 11:30 22 novembre 2024, 09:30 – 11:30 29 novembre 2024, 09:30 – 11:30 06 décembre 2024, 09:30 – 11:30

Lieu	En extérieur
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Heritier Angelina
Responsable	Goupil Bagnoud Monique
Remarques	jeunes et aînés

Balade Shinrin Yoku – bains dans la forêt

Venez profitez 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	15
Dates	22 septembre 2024, 09:00 – 11:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	En extérieur
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Matysiak Karen
Responsable	Cordonier Nancy
Remarques	Rendez-vous à 09:00 au parking du lac de la Moubra.
	Veuillez apporter mini coussin ou une couverture pour pouvoir s'asseoir au sol et une bouteille d'eau

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	16
Dates	23 septembre 2024, 14:00 – 15:30

30 septembre 2024, 14:00 – 15:30

07 octobre 2024, 14:00 – 15:30

28 octobre 2024, 14:00 – 15:30

04 novembre 2024, 14:00 – 15:30

11 novembre 2024, 14:00 – 15:30

18 novembre 2024, 14:00 – 15:30

25 novembre 2024, 14:00 – 15:30

02 décembre 2024, 14:00 – 15:30

16 décembre 2024, 14:00 – 15:30

06 janvier 2025, 14:00 – 15:30

13 janvier 2025, 14:00 – 15:30

20 janvier 2025, 14:00 – 15:30

27 janvier 2025, 14:00 – 15:30

03 février 2025, 14:00 – 15:30

10 février 2025, 14:00 – 15:30

17 février 2025, 14:00 – 15:30

24 février 2025, 14:00 – 15:30

10 mars 2025, 14:00 – 15:30

17 mars 2025, 14:00 – 15:30

24 mars 2025, 14:00 – 15:30

31 mars 2025, 14:00 – 15:30

07 avril 2025, 14:00 – 15:30

19 mai 2025, 14:00 – 15:30

26 mai 2025, 14:00 – 15:30

Prix du cours

395.00 CHF

Lieu

Pavillon Genevois

3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices

Duc Isabelle

Responsable

Goupil Bagnoud Monique

Remarques

Jeunes et aînés : 315.-
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	17
Dates	23 septembre 2024, 15:40 – 17:10
	30 septembre 2024, 15:40 – 17:10
	07 octobre 2024, 15:40 – 17:10
	28 octobre 2024, 15:40 – 17:10
	04 novembre 2024, 15:40 – 17:10
	11 novembre 2024, 15:40 – 17:10
	18 novembre 2024, 15:40 – 17:10
	25 novembre 2024, 15:40 – 17:10
	02 décembre 2024, 15:40 – 17:10
	16 décembre 2024, 15:40 – 17:10
	06 janvier 2025, 15:40 – 17:10
	13 janvier 2025, 15:40 – 17:10
	20 janvier 2025, 15:40 – 17:10
	27 janvier 2025, 15:40 – 17:10
	03 février 2025, 15:40 – 17:10
	10 février 2025, 15:40 – 17:10
	17 février 2025, 15:40 – 17:10
	24 février 2025, 15:40 – 17:10
	17 mars 2025, 15:40 – 17:10
	24 mars 2025, 15:40 – 17:10
	31 mars 2025, 15:40 – 17:10
	07 avril 2025, 15:40 – 17:10
	19 mai 2025, 15:40 – 17:10
	26 mai 2025, 15:40 – 17:10
	02 juin 2025, 15:40 – 17:10
Prix du cours	395.00 CHF

Lieu	Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Duc Isabelle
Responsable	Goupil Bagnoud Monique
Remarques	Jeunes et aînés : 31.- tapis de yoga, vêtements confortables, éventuellement coussin, chaussettes anti-dérapantes ou pieds nus

Hatha Yoga

Le Hatha Yoga est une pratique ancestrale qui vise à équilibrer et harmoniser le corps et l'esprit à travers la pratique de postures physiques (asanas), exercices de respiration (pranayama) et de la méditation.

No de cours	20
Dates	23 septembre 2024, 19:00 – 20:00 30 septembre 2024, 19:00 – 20:00 07 octobre 2024, 19:00 – 20:00 14 octobre 2024, 19:00 – 20:00 28 octobre 2024, 19:00 – 20:00 04 novembre 2024, 19:00 – 20:00 11 novembre 2024, 19:00 – 20:00 18 novembre 2024, 19:00 – 20:00 25 novembre 2024, 19:00 – 20:00 02 décembre 2024, 19:00 – 20:00 09 décembre 2024, 19:00 – 20:00 16 décembre 2024, 19:00 – 20:00 06 janvier 2025, 19:00 – 20:00 13 janvier 2025, 19:00 – 20:00 20 janvier 2025, 19:00 – 20:00 27 janvier 2025, 19:00 – 20:00 03 février 2025, 19:00 – 20:00 10 février 2025, 19:00 – 20:00 17 février 2025, 19:00 – 20:00

	24 février 2025, 19:00 – 20:00
	10 mars 2025, 19:00 – 20:00
	17 mars 2025, 19:00 – 20:00
	24 mars 2025, 19:00 – 20:00
	31 mars 2025, 19:00 – 20:00
	07 avril 2025, 19:00 – 20:00
Prix du cours	275.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Lounes Louise
Responsable	Goupil Bagnoud Monique
Remarques	jeunes et aînés 235.- Prendre un tapis de sol.

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	18
Dates	26 septembre 2024, 17:45 – 19:15
	03 octobre 2024, 17:45 – 19:15
	10 octobre 2024, 17:45 – 19:15
	31 octobre 2024, 17:45 – 19:15
	07 novembre 2024, 17:45 – 19:15
	14 novembre 2024, 17:45 – 19:15
	21 novembre 2024, 17:45 – 19:15
	28 novembre 2024, 17:45 – 19:15
	12 décembre 2024, 17:45 – 19:15
	19 décembre 2024, 17:45 – 19:15
	09 janvier 2025, 17:45 – 19:15
	16 janvier 2025, 17:45 – 19:15

	23 janvier 2025, 17:45 – 19:15
	30 janvier 2025, 17:45 – 19:15
	06 février 2025, 17:45 – 19:15
	13 février 2025, 17:45 – 19:15
	20 février 2025, 17:45 – 19:15
	27 février 2025, 17:45 – 19:15
	13 mars 2025, 17:45 – 19:15
	20 mars 2025, 17:45 – 19:15
	27 mars 2025, 17:45 – 19:15
	03 avril 2025, 17:45 – 19:15
	10 avril 2025, 17:45 – 19:15
	15 mai 2025, 17:45 – 19:15
	22 mai 2025, 17:45 – 19:15
Prix du cours	395.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Duc Isabelle
Responsable	Goupil Bagnoud Monique
Remarques	Jeunes et aînés : 315.- tapis de yoga, vêtements confortables, éventuellement coussin, chaussettes anti-dérapantes ou pieds nus

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	26 septembre 2024, 19:25 – 20:55
	03 octobre 2024, 19:25 – 20:55
	10 octobre 2024, 19:25 – 20:55
	31 octobre 2024, 19:25 – 20:55

07 novembre 2024, 19:25 – 20:55

14 novembre 2024, 19:25 – 20:55

21 novembre 2024, 19:25 – 20:55

28 novembre 2024, 19:25 – 20:55

12 décembre 2024, 19:25 – 20:55

19 décembre 2024, 19:25 – 20:55

09 janvier 2025, 19:25 – 20:55

16 janvier 2025, 19:25 – 20:55

23 janvier 2025, 19:25 – 20:55

30 janvier 2025, 19:25 – 20:55

06 février 2025, 19:25 – 20:55

13 février 2025, 19:25 – 20:55

20 février 2025, 19:25 – 20:55

27 février 2025, 19:25 – 20:55

13 mars 2025, 19:25 – 20:55

20 mars 2025, 19:25 – 20:55

27 mars 2025, 19:25 – 20:55

03 avril 2025, 19:25 – 20:55

10 avril 2025, 19:25 – 20:55

15 mai 2025, 19:25 – 20:55

22 mai 2025, 19:25 – 20:55

Prix du cours

395.00 CHF

Lieu

Pavillon Genevois

3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices

Duc Isabelle

Responsable

Goupil Bagnoud Monique

Remarques

Jeunes et aînés : 315.-
tapis de yoga, vêtements confortables, éventuellement coussin,
chaussettes anti-dérapantes ou pieds nus

Nutrition : Améliorer son sommeil

Explorez l'interaction entre le sommeil et l'alimentation et bénéficiez de conseils pratiques pour optimiser ces deux piliers essentiels de notre bien-être.

No de cours	21
Dates	10 octobre 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Salle 23 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Da Cruz Agra Kamilie
Responsable	Rey Stéphanie
Remarques	Possibilité d'obtenir un support de cours qui vous sera proposé pour 20.- / personne à la fin du cours

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	22
Dates	30 octobre 2024, 19:30 – 21:30 06 novembre 2024, 19:30 – 21:30 13 novembre 2024, 19:30 – 21:30 20 novembre 2024, 19:30 – 21:30 27 novembre 2024, 19:30 – 21:30 04 décembre 2024, 19:30 – 21:30
Prix du cours	135.00 CHF
Lieu	Salle 23 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rey Françoise
Responsable	Goupil Bagnoud Monique
Remarques	Support de cours : 10.- Jeunes et aînés . 120.-

Saveurs et senteurs

Les Champignons pour les débutants

Présentation de vrais champignons, son importance en forêt, comment les cueillir, les sentir et les déterminer dans une ambiance conviviale.

Il est conseillé de participer aux 3 mardis

No de cours	23
Dates	10 septembre 2024, 18:30 – 20:00 17 septembre 2024, 18:30 – 20:00 24 septembre 2024, 18:30 – 20:00
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Salle 21 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Cheseaux Isabelle
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	Ces cours sont aussi dispensés à l'Unipop de Savièse : Les lundis 9, 16 et 23 sept

Découvrir les champignons en forêt

Quoi de mieux de découvrir les champignons en forêt.

Cette balade est accompagnée et commentée pendant 2 heures env.

Nous continuerons cette activité par un apéro canadien quelque part en forêt dans la convivialité.

L'occasion sera aussi de parler encore champignons, de partager nos différentes recettes et de contrôler toutes les cueillettes

No de cours	24
Dates	27 septembre 2024, 09:00 – 13:00
Prix du cours	45.00 CHF

Lieu	En extérieur
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Cheseaux Isabelle
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	Le lieu du rdv sera donné quelques jours avant.
	Ces cours sont aussi dispensé à l'Unipop de Savièse les samedis 5 et 12 octobre.

L'art de la lactofermentation

C'est le moment idéal pour faire vos conserves!

Les légumes fermentés sont plus facile à digérer, plus riche en nutriments et simple à intégrer dans votre alimentation.

Ils renforcent le microbiote intestinal avec des probiotiques variés et l'immunité. Et surtout, ils enrichissent la palette des saveurs en créant des nouveaux parfums délicieux !

Caviar d'aubergines ou ratatouille

Pickle d'oignons rouges

Fromager végétal

No de cours	25
Dates	03 octobre 2024, 18:30 – 21:00
Prix du cours	30.00 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	Rey Nathalie
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	Fournitures 25.-

Un petit déjeuner sain !

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	26
Dates	07 novembre 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours	25.00 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

Cuisine indienne

A la découverte des saveurs de l'Inde

No de cours	27
Dates	19 novembre 2024, 19:30 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Carron Lakshmi
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves

Noël chic et végétal

Pour se concocter un dîner léger, coloré et 100% végétal pour les fêtes ! Des saveurs intenses, authentiques, sans gluten, sans cuisson et sans sucre ajouté.

Kéfir pétillant aromatisé
Mousseline miso aux légumes de saison et son pâté végétal
Raviole à la betterave
Bûche aux fruits

No de cours	28
Dates	03 décembre 2024, 18:30 – 21:30
Prix du cours	35.00 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	Rey Nathalie
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	Fournitures 25.-. Merci de prendre avec vous 2 contenants pour repartir avec les préparations

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	29
Dates	06 février 2025, 19:00 – 21:00
Prix du cours	25.00 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

Dégustation de vins d'Amérique du Sud

Venez découvrir ce que les régions viticoles d'Amérique du Sud ont de plus beau à offrir.

Promenade en Amérique du sud pour découvrir la diversité des crus.

Vous voyagez avec votre nez et palais au Chili, en Argentine, en Uruguay et au Brésil. Le Carmenere, le Malbec et le Tannat n'auront plus de secrets pour vous.

No de cours	30
Dates	13 mars 2025, 19:00 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	35.00 CHF
Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Valentin Charles
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves

Cuisine indienne

A la découverte des saveurs de l'Inde

No de cours	31
Dates	25 mars 2025, 19:03 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Carron Lakshmi
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves

Cuisine marocaine

Découverte de la cuisine marocaine : Élaboration d'un couscous

No de cours	32
Dates	03 avril 2025, 19:00 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	25.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Bouamri Dounia
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves

Expérience bières et fromages

Viens découvrir de nouveaux accords, avec nos spécialistes !

No de cours	33
Dates	10 avril 2025, 19:30 – 22:00
Prix du cours	30.00 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.

ATTENTION : Ce cours peut être annulé si mauvaise météo

Rendez-vous au parking en dessus de l'Alaïa Chalet

No de cours	34
Dates	01 mai 2025, 13:00 – 18:00
Prix du cours	60.00 CHF
Prix du matériel	10.00 CHF
Lieu	Parking Alaïa Chalet
Animateurs/-trices	Thorens-Andenmatten Nicole
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
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. En cas d'annulation de votre inscription hors délais, ce cours ne vous sera pas remboursé

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.

ATTENTION : Ce cours peut être annulé si mauvaise météo

Rendez-vous au parking en dessus de l'Alaïa Chalet

No de cours	35
Dates	03 mai 2025, 13:00 – 18:00
Prix du cours	60.00 CHF
Prix du matériel	10.00 CHF
Lieu	Parking Alaïa Chalet
Animateurs/-trices	Thorens-Andenmatten Nicole
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
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. En cas d'annulation de votre inscription hors délais, ce cours ne vous sera pas remboursé

Parfums d'Asie

Un voyage végétal, parfumé et épicé à la découverte des makis, du kimchi et des pad thai.

(Cuisine à partir de végétaux crus)

No de cours	36
Dates	08 mai 2025, 18:30 – 21:30
Prix du cours	35.00 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	Rey Nathalie
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	Fournitures 25.-. Merci de prendre avec vous 2 contenants pour repartir avec les préparations

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	39
Dates	10 septembre 2024, 08:15 – 09:15
	17 septembre 2024, 08:15 – 09:15
	24 septembre 2024, 08:15 – 09:15
	01 octobre 2024, 08:15 – 09:15
	08 octobre 2024, 08:15 – 09:15
	15 octobre 2024, 08:15 – 09:15
	29 octobre 2024, 08:15 – 09:15
	05 novembre 2024, 08:15 – 09:15
	12 novembre 2024, 08:15 – 09:15
	19 novembre 2024, 08:15 – 09:15
	26 novembre 2024, 08:15 – 09:15
	03 décembre 2024, 08:15 – 09:15
	10 décembre 2024, 08:15 – 09:15
	17 décembre 2024, 08:15 – 09:15
	07 janvier 2025, 08:15 – 09:15
	14 janvier 2025, 08:15 – 09:15
	21 janvier 2025, 08:15 – 09:15
	28 janvier 2025, 08:15 – 09:15
	04 février 2025, 08:15 – 09:15
	11 février 2025, 08:15 – 09:15
	18 février 2025, 08:15 – 09:15
	25 février 2025, 08:15 – 09:15
	11 mars 2025, 08:15 – 09:15
	18 mars 2025, 08:15 – 09:15

	25 mars 2025, 08:15 – 09:15
	01 avril 2025, 08:15 – 09:15
	08 avril 2025, 08:15 – 09:15
Prix du cours	295.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Frieder Christel
Responsable	Doriot Galofaro Sylvie
Remarques	Jeunes et âgés : 250.- 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	40
Dates	10 septembre 2024, 09:15 – 10:15
	17 septembre 2024, 09:15 – 10:15
	24 septembre 2024, 09:15 – 10:15
	01 octobre 2024, 09:15 – 10:15
	08 octobre 2024, 09:15 – 10:15
	15 octobre 2024, 09:15 – 10:15
	29 octobre 2024, 09:15 – 10:15
	05 novembre 2024, 09:15 – 10:15
	12 novembre 2024, 09:15 – 10:15
	19 novembre 2024, 09:15 – 10:15
	26 novembre 2024, 09:15 – 10:15
	03 décembre 2024, 09:15 – 10:15
	10 décembre 2024, 09:15 – 10:15
	17 décembre 2024, 09:15 – 10:15
	07 janvier 2025, 09:15 – 10:15

14 janvier 2025, 09:15 – 10:15
21 janvier 2025, 09:15 – 10:15
28 janvier 2025, 09:15 – 10:15
04 février 2025, 09:15 – 10:15
11 février 2025, 09:15 – 10:15
18 février 2025, 09:15 – 10:15
25 février 2025, 09:15 – 10:15
11 mars 2025, 09:15 – 10:15
18 mars 2025, 09:15 – 10:15
25 mars 2025, 09:15 – 10:15
01 avril 2025, 09:15 – 10:15
08 avril 2025, 09:15 – 10:15

Prix du cours 295.00 CHF
Lieu Ecole primaire
Chermignon d'en Haut
3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices Frieder Christel
Responsable Doriot Galofaro Sylvie
Remarques Jeunes et aînés : 250.–
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 41
Dates 10 septembre 2024, 19:00 – 20:30
17 septembre 2024, 19:00 – 20:30
24 septembre 2024, 19:00 – 20:30
01 octobre 2024, 19:00 – 20:30
08 octobre 2024, 19:00 – 20:30
15 octobre 2024, 19:00 – 20:30
29 octobre 2024, 19:00 – 20:30

05 novembre 2024, 19:00 – 20:30
12 novembre 2024, 19:00 – 20:30
19 novembre 2024, 19:00 – 20:30
26 novembre 2024, 19:00 – 20:30
03 décembre 2024, 19:00 – 20:30
10 décembre 2024, 19:00 – 20:30
17 décembre 2024, 19:00 – 20:30
07 janvier 2025, 19:00 – 20:30
14 janvier 2025, 19:00 – 20:30
21 janvier 2025, 19:00 – 20:30
28 janvier 2025, 19:00 – 20:30
04 février 2025, 19:00 – 20:30
11 février 2025, 19:00 – 20:30
18 février 2025, 19:00 – 20:30
25 février 2025, 19:00 – 20:30
11 mars 2025, 19:00 – 20:30
18 mars 2025, 19:00 – 20:30
25 mars 2025, 19:00 – 20:30
01 avril 2025, 19:00 – 20:30
08 avril 2025, 19:00 – 20:30
15 avril 2025, 19:00 – 20:30
29 avril 2025, 19:00 – 20:30
06 mai 2025, 19:00 – 20:30

Prix du cours

450.00 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 : 390.-

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	42
Dates	12 septembre 2024, 18:30 – 19:30
	19 septembre 2024, 18:30 – 19:30
	26 septembre 2024, 18:30 – 19:30
	03 octobre 2024, 18:30 – 19:30
	10 octobre 2024, 18:30 – 19:30
	31 octobre 2024, 18:30 – 19:30
	07 novembre 2024, 18:30 – 19:30
	14 novembre 2024, 18:30 – 19:30
	21 novembre 2024, 18:30 – 19:30
	28 novembre 2024, 18:30 – 19:30
	05 décembre 2024, 18:30 – 19:30
	12 décembre 2024, 18:30 – 19:30
	19 décembre 2024, 18:30 – 19:30
	09 janvier 2025, 18:30 – 19:30
	16 janvier 2025, 18:30 – 19:30
	23 janvier 2025, 18:30 – 19:30
	30 janvier 2025, 18:30 – 19:30
	06 février 2025, 18:30 – 19:30
	13 février 2025, 18:30 – 19:30
	20 février 2025, 18:30 – 19:30
	27 février 2025, 18:30 – 19:30
	13 mars 2025, 18:30 – 19:30
	20 mars 2025, 18:30 – 19:30
	27 mars 2025, 18:30 – 19:30
	03 avril 2025, 18:30 – 19:30
	10 avril 2025, 18:30 – 19:30
	01 mai 2025, 18:30 – 19:30

Prix du cours	295.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Frieder Christel
Responsable	Doriot Galofaro Sylvie
Remarques	Merci d'emmener son tapis de gym (jeunes et aînés CHF 250.-)

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	43
Dates	12 septembre 2024, 19:30 – 20:30 19 septembre 2024, 19:30 – 20:30 26 septembre 2024, 19:30 – 20:30 03 octobre 2024, 19:30 – 20:30 10 octobre 2024, 19:30 – 20:30 31 octobre 2024, 19:30 – 20:30 07 novembre 2024, 19:30 – 20:30 14 novembre 2024, 19:30 – 20:30 21 novembre 2024, 19:30 – 20:30 28 novembre 2024, 19:30 – 20:30 05 décembre 2024, 19:30 – 20:30 12 décembre 2024, 19:30 – 20:30 19 décembre 2024, 19:30 – 20:30 09 janvier 2025, 19:30 – 20:30 16 janvier 2025, 19:30 – 20:30 23 janvier 2025, 19:30 – 20:30 30 janvier 2025, 19:30 – 20:30 06 février 2025, 19:30 – 20:30 13 février 2025, 19:30 – 20:30

	20 février 2025, 19:30 – 20:30
	27 février 2025, 19:30 – 20:30
	13 mars 2025, 19:30 – 20:30
	20 mars 2025, 19:30 – 20:30
	27 mars 2025, 19:30 – 20:30
	03 avril 2025, 19:30 – 20:30
	10 avril 2025, 19:30 – 20:30
	01 mai 2025, 19:30 – 20:30
Prix du cours	295.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Frieder Christel
Responsable	Doriot Galofaro Sylvie
Remarques	Merci d'emmener son tapis de yoga (jeunes et aînés CHF 250.-)

AfroDanse

Mouvements chorégraphiés en rapport à la terre – l'ancrage avec la terre-mère, source de vie ; au soleil – plexus solaire ouvert et regard porté au loin ; au lâcher du bassin – sa mobilité harmonieuse ; et aux rythmes d'Afrique de l'Ouest

No de cours	47
Dates	17 septembre 2024, 18:00 – 19:15
	24 septembre 2024, 18:00 – 19:15
	01 octobre 2024, 18:00 – 19:15
	08 octobre 2024, 18:00 – 19:15
	15 octobre 2024, 18:00 – 19:15
	29 octobre 2024, 18:00 – 19:15
	05 novembre 2024, 18:00 – 19:15
	12 novembre 2024, 18:00 – 19:15
	19 novembre 2024, 18:00 – 19:15
	26 novembre 2024, 18:00 – 19:15
Prix du cours	140.00 CHF

Lieu	Ancienne école primaire 3971 Chermignon d'en Bas
Animateurs/-trices	Loyse LaRoche Brigitte
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Tenue ample, relax ; pieds nus, chaussettes antiglisse ou chaussons rythmique. Jeunes et aînés : 125.-

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	45
Dates	18 septembre 2024, 18:30 – 19:30 25 septembre 2024, 18:30 – 19:30 02 octobre 2024, 18:30 – 19:30 09 octobre 2024, 18:30 – 19:30 16 octobre 2024, 18:30 – 19:30 30 octobre 2024, 18:30 – 19:30 06 novembre 2024, 18:30 – 19:30 13 novembre 2024, 18:30 – 19:30 20 novembre 2024, 18:30 – 19:30 27 novembre 2024, 18:30 – 19:30
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Salle de fitness Centre Scolaire 1978 Lens
Animateurs/-trices	Eyer Monego Suleika
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Mettre de bonnes chaussures.

Posture et stretching

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

No de cours	44
Dates	02 octobre 2024, 08:30 – 09:30 09 octobre 2024, 08:30 – 09:30 16 octobre 2024, 08:30 – 09:30 30 octobre 2024, 08:30 – 09:30 06 novembre 2024, 08:30 – 09:30 13 novembre 2024, 08:30 – 09:30 20 novembre 2024, 08:30 – 09:30 27 novembre 2024, 08:30 – 09:30 04 décembre 2024, 08:30 – 09:30 11 décembre 2024, 08:30 – 09:30
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	école Chermignon d'en Bas 3971 Chermignon
Animateurs/-trices	Emery Dalla Palma Catherine
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Tenue confortable. Prendre un tapis de sol.

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	49
Dates	16 octobre 2024, 19:00 – 21:00 23 octobre 2024, 19:00 – 21:00 30 octobre 2024, 19:00 – 21:00 06 novembre 2024, 19:00 – 21:00 13 novembre 2024, 19:00 – 21:00

	20 novembre 2024, 19:00 – 21:00
	27 novembre 2024, 19:00 – 21:00
	04 décembre 2024, 19:00 – 21:00
	11 décembre 2024, 19:00 – 21:00
Prix du cours	205.00 CHF
Lieu	Halle de curling
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Mittaz Hager Anne Gabrielle
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Les chaussures et le balai de curling sont mis à disposition. Merci de prévoir des habits sportifs, et chauds ! Jeunes et aînés : 185.-

AfroDanse

Mouvements chorégraphiés en rapport à la terre – l’ancrage avec la terre-mère, source de vie ; au soleil – plexus solaire ouvert et regard porté au loin ; au lâcher du bassin – sa mobilité harmonieuse ; et aux rythmes d’Afrique de l’Ouest

No de cours	48
Dates	14 janvier 2025, 18:00 – 19:15
	21 janvier 2025, 18:00 – 19:15
	28 janvier 2025, 18:00 – 19:15
	04 février 2025, 18:00 – 19:15
	11 février 2025, 18:00 – 19:15
	18 février 2025, 18:00 – 19:15
	25 février 2025, 18:00 – 19:15
	11 mars 2025, 18:00 – 19:15
	18 mars 2025, 18:00 – 19:15
	25 mars 2025, 18:00 – 19:15
Prix du cours	140.00 CHF
Lieu	Ancienne école primaire
	3971 Chermignon d'en Bas

Animateurs/-trices	Loyse LaRoche Brigitte
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Tenue ample, relax ; pieds nus, chaussettes antiglisse ou chaussons rythmique. Jeunes et aînés : 125.-

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	50
Dates	15 janvier 2025, 19:00 – 21:00 22 janvier 2025, 19:00 – 21:00 29 janvier 2025, 19:00 – 21:00 05 février 2025, 19:00 – 21:00 19 février 2025, 19:00 – 21:00 05 mars 2025, 19:00 – 21:00 12 mars 2025, 19:00 – 21:00 17 mars 2025, 19:00 – 21:00 26 mars 2025, 19:00 – 21:00
Prix du cours	205.00 CHF
Lieu	Halle de curling 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Mittaz Hager Anne Gabrielle
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Les chaussures et le balai de curling sont mis à disposition. Merci de prévoir des habits sportifs, et chauds ! Jeunes et aînés : 185.-

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	46
Dates	26 mars 2025, 18:30 – 19:30 02 avril 2025, 18:30 – 19:30 09 avril 2025, 18:30 – 19:30 16 avril 2025, 18:30 – 19:30 30 avril 2025, 18:30 – 19:30 07 mai 2025, 18:30 – 19:30 14 mai 2025, 18:30 – 19:30 21 mai 2025, 18:30 – 19:30 28 mai 2025, 18:30 – 19:30 04 juin 2025, 18:30 – 19:30
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Salle de fitness Centre Scolaire 1978 Lens
Animateurs/-trices	Eyer Monego Suleika
Responsable	Crettol Matilde
Remarques	Mettre de bonnes chaussures.