



**Programme des cours de l'Unipop Crans-Montana**



## Artisanat et créativité

### Meubles en carton

A l'heure de la récupération, venez créer une petite table de nuit en carton. Apprenez à former niche, tiroir et arrondis.

Date du cours	<b>Jeudi, 22 sept. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>7 cours de 3h00</b>
Prix	<b>210 CHF (Jeunes et aînés CHF 160.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>12.09.2011</b>
Salle	<b>Salle bois-métal Centre scolaire 3693 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>- Les fournitures, Fr. 40.- par personne, sont à payer à part. - A prendre : crayon, règle en métal 50 cm et un grand cutter (18mm).</b>

### Pastilles effervescentes pour le bain

Créez des pastilles effervescentes pour le bain avec des produits alimentaires et des huiles essentielles.

Date du cours	<b>Lundi, 21 nov. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 2h30</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>22.11.2010</b>
Salle	<b>Salle économie familiale Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>- prendre un saladier et une petite assiette - les fournitures, CHF 20.- sont à payer à part.</b>

### Création de bijoux en argent fin

La création de bijoux en argent fin (Art Clay Sylver) est une technique qui nous vient droit du Japon. L'argent fin se présente sous forme de pâte qui se travaille comme la céramique. Venez découvrir cette technique et créer plusieurs bijoux de votre style.

Date du cours	<b>Lundi, 24 oct. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>3 cours de 3h00</b>
Prix	<b>70 CHF (jeunes et aînés CHF 60.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>14.10.2011</b>
Salle	<b>Salle de dessin Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Bonvin Elisabeth (079 273 48 12)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Le matériel, environ CHF 80.- pour les 3 cours est à payer à part. (CHF 4.- le gramme du bijou fini)</b>

### Pojagi, technique coréenne de patchwork - Mars 2012

Travail de transparence avec des organza de soie.

Date du cours **Jeudi, 8 mars 2012 à 19h00**  
Durée **1 cours de 3h30**  
Prix **40 CHF**  
Date limite d'inscription **27.02.2012**  
Salle **Salle de dessin**  
**Centre scolaire**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Lamon Genolet Sophie (027 483 17 00)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Possibilité d'acheter l'organza de soie. Prendre sa machine à coudre.**

### **Création d'un collier en soie - Février 2012**

Soie sauvage avec fleur en organza et anneaux

Date du cours **Jeudi, 9 fév. 2012 à 19h30**  
Durée **1 cours de 2h30**  
Prix **30 CHF**  
Date limite d'inscription **28.01.2012**  
Salle **Salle de dessin**  
**Centre scolaire**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Lamon Genolet Sophie (027 483 17 00)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Kit pour collier CHF 20.- Prendre sa machine à coudre.**

### **Sculpture sur bois et ébénisterie - Novembre 2011**

Débutant ou avancé, venez sculpter, tourner, travailler le bois en profitant des conseils de notre spécialiste.

Date du cours **Lundi, 7 nov. 2011 à 19h00**  
Durée **15 cours de 1h40**  
Prix **260 CHF (Jeunes et aînés CHF 200.-)**  
Date limite d'inscription **28.10.2011**  
Salle **Salle bois-métal**  
**Centre scolaire**  
**3693 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Favre Guy (027 481 14 60)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Les fournitures sont à payer à part.**

### **Déco-nature - Au fil des mois - Automne - 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.

Date du cours **Lundi, 26 sept. 2011 à 18h00**  
Durée **4 cours de 1h40**  
Prix **80 CHF (Jeunes et aînés CHF 70.-)**  
Date limite d'inscription **16.09.2011**  
Salle **Salle cartonnage**  
**Centre scolaire**  
**3963 Crans-Montana**

Animateur(s) **Salamin Chantale (027 481 44 19)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Sécateur, ciseaux.**  
**Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.**

### **Déco-nature - Au fil des mois - Automne - 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.

Date du cours **Jeudi, 29 sept. 2011 à 18h00**  
Durée **4 cours de 1h40**  
Prix **80 CHF (Jeunes et aînés CHF 70.-)**  
Date limite d'inscription **18.09.2011**  
Salle **Salle cartonnage**

**Centre scolaire**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Salamin Chantale (027 481 44 19)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Sécateur, ciseaux.**  
**Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.**

### **Déco-nature - Au fil des mois - Automne - 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.

Date du cours **Jeudi, 29 sept. 2011 à 20h00**  
Durée **4 cours de 1h40**  
Prix **80 CHF (Jeunes et aînés CHF 70.-)**  
Date limite d'inscription **18.09.2011**  
Salle **Salle cartonnage**

**Centre scolaire**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Salamin Chantale (027 481 44 19)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Sécateur, ciseaux.**  
**Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.**

### **Déco-nature - Au fil des mois - 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.

Date du cours **Lundi, 13 fév. 2012 à 18h00**  
Durée **4 cours de 1h40**  
Prix **80 CHF (Jeunes et aînés CHF 70.-)**  
Date limite d'inscription **04.02.2012**  
Salle **Salle cartonnage**

**Centre scolaire**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Salamin Chantale (027 481 44 19)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Sécateur, ciseaux.**  
**Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.**

### **Déco-nature - Au fil des mois - 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.

Date du cours	<b>Jeudi, 16 fév. 2012 à 18h00</b>
Durée	<b>4 cours de 1h40</b>
Prix	<b>80 CHF (Jeunes et aînés CHF 70.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>07.02.2012</b>
Salle	<b>Salle cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Salamin Chantale (027 481 44 19)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Sécateur, ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.</b>

### **Déco-nature - Au fil des mois - 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.

Date du cours	<b>Jeudi, 16 fév. 2012 à 20h00</b>
Durée	<b>4 cours de 1h40</b>
Prix	<b>80 CHF (jeunes et aînés CHF 70.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>07.02.2012</b>
Salle	<b>Salle cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Salamin Chantale (027 481 44 19)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Sécateur, ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.</b>

## Conférences

### **Hommage à Erhard Lorétan**

Lors d'un film inédit, Jean Troillet et André Georges retraceront les moments et exploits partagés en compagnie de leur ami.

Date du cours	<b>Samedi, 19 nov. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>10 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>12.11.2011</b>
Salle	<b>Salle de gymnastique ouest Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Sébastien (027 483 12 28)</b>

### **Les réseaux sociaux (Facebook, Twitter ou Msn) quels dangers pour nous et nos enfants?**

Conférence de M. Frédéric Sidler  
spécialiste de l'internet.

Date du cours	<b>Vendredi, 9 mars 2012 à 20h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>10 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>07.03.2012</b>
Salle	<b>Salle de gymnastique Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Rouiller Sébastien (027 483 12 28)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Sébastien (027 483 12 28)</b>
Remarques	<b>Gratuit pour les moins de 16 ans</b>

## Culture

### **Aperçu de droit des successions**

Se faire une idée juste de ce que prévoit la loi en matière de successions et connaître quelques unes des possibilités existantes pour aménager sa propre succession.

Date du cours	<b>Jeudi, 15 déc. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>2 cours de 1h40</b>
Prix	<b>40 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>01.12.2011</b>
Salle	<b>Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Chervet Nicolas (027 483 39 10)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>

# Informatique

## Découverte de l'ordinateur

L'informatique vous intéresse mais l'ordinateur vous fait peur ?  
Venez prendre contact avec la souris, le clavier et l'écran d'un ordinateur.

Date du cours	<b>Jeudi, 15 sept. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>2 cours de 1h40</b>
Prix	<b>40 CHF (Tous les cours se donnent sur PC, Windows XP)</b>
Date limite d'inscription	<b>05.09.2011</b>
Salle	<b>Salle d'informatique Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Fournier Dominique (027 455 05 11)</b>
Personne responsable	<b>Fournier Dominique (027 455 05 11)</b>
Remarques	<b>Ce cours peut constituer une préparation aux cours No 18 (Initiation à l'informatique - Débutants), et No 20 (Internet - Débutants).</b>

## Initiation à l'informatique - Débutants – Word - Excel

Vous êtes débutant en informatique et vous désirez savoir à quoi sert un ordinateur ? Alors inscrivez-vous! Vous pourrez écrire des lettres, mettre en page des textes, insérer des illustrations, dessiner, travailler sur un tableau de calcul.

Date du cours	<b>Mardi, 27 sept. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>10 cours de 1h40</b>
Prix	<b>180 CHF (Jeunes et aînés CHF 140.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>07.09.2011</b>
Salle	<b>Salle d'informatique Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Dralants Paul (027 480 27 54)</b>
Personne responsable	<b>Fournier Dominique (027 455 05 11)</b>
Remarques	<b>Tous les cours se donnent sur PC, Windows XP. Vous aurez besoin de savoir un peu taper à la machine (dactylographie).</b>

## Initiation à l'informatique II - Word - Excel - Janvier 2012

Vous avez de bonnes connaissances en informatique ou vous avez suivi le cours pour débutants et vous désirez approfondir vos connaissances?  
Alors ce cours est pour vous!

Date du cours	<b>Mardi, 10 jan. 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>8 cours de 1h40</b>
Prix	<b>140 CHF (Jeunes et aînés CHF 110.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>30.12.2011</b>
Salle	<b>Salle d'informatique Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Dralants Paul (027 480 27 54)</b>
Personne responsable	<b>Fournier Dominique (027 455 05 11)</b>
Remarques	<b>Tous les cours se donnent sur PC, Windows XP</b>

## **Internet - Débutants - Novembre 2011**

Vous désirez connaître Internet, surfer à travers le monde ?

Ce cours vous permettra de contacter vos amis par mails, rechercher des informations : horaires, spectacles, programmes radio ou TV, journaux, etc.

Date du cours	<b>Mercredi, 16 nov. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>4 cours de 1h40</b>
Prix	<b>80 CHF (Jeunes et aînés CHF 70.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>06.11.2011</b>
Salle	<b>Salle d'informatique Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Beytrison Jean (027 481 57 89)</b>
Personne responsable	<b>Fournier Dominique (027 455 05 11)</b>
Remarques	<b>Tous les cours se donnent sur PC, Windows XP Connaissances requises : bases de l'informatique</b>

## **Atelier Internet - Février 2012**

Connaissances requises: bases de l'Internet

Cet atelier vous permettra de parfaire vos connaissances de l'Internet dans les domaines suivants: écouter la radio ou de la musique, discussions en direct et forums, téléchargement d'images, de programmes, de mises à jour, fonctions avancées du courrier électronique, commandes via Internet, etc.

Date du cours	<b>Mercredi, 8 fév. 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>4 cours de 1h40</b>
Prix	<b>80 CHF (Jeunes et aînés CHF 70.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>25.01.2012</b>
Salle	<b>Salle d'informatique Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Beytrison Jean (027 481 57 89)</b>
Personne responsable	<b>Fournier Dominique (027 455 05 11)</b>
Remarques	<b>Tous les cours se donnent sur PC, Windows XP Connaissances requises : bases de l'internet.</b>

## **Initiation à PowerPoint - Janvier 2012**

Vous avez quelques connaissances de base en informatique. Vous désirez préparer une présentation avec images ou photos, textes, petites animations, sons, graphiques... pour un diaporama en famille, une séance dans votre cadre professionnel...

Date du cours	<b>Lundi, 16 jan. 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>2 cours de 2h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>06.01.2012</b>
Salle	<b>Salle d'informatique Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Rey Isabelle (079 295 16 63)</b>
Personne responsable	<b>Fournier Dominique (027 455 05 11)</b>

## **Mieux exploiter vos photos numériques**

Connaissances requises: bases de l'informatique

Améliorez vos prises de vue, apprenez à transférer vos photos sur ordinateur, à les archiver, les retoucher et même

vous essayer au photo-montage.

Date du cours	<b>Lundi, 26 sept. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>4 cours de 1h40</b>
Prix	<b>80 CHF (Jeunes et aînés CHF 70.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>16.09.2011</b>
Salle	<b>Salle d'informatique Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Deprez Hervé (027 481 22 13)</b>
Personne responsable	<b>Fournier Dominique (027 455 05 11)</b>
Remarques	<b>Tous les cours se donnent sur PC, Windows XP Ce cours n'est pas destiné à des spécialistes !</b>

## Langues

### Le patois de chez nous

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

Date du cours	<b>Lundi, 12 sept. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>10 cours de 1h40</b>
Prix	<b>90 CHF (Jeunes et aînés CHF 70.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>Ancienne école primaire Chermignon d'en Bas</b>
Animateur(s)	<b>Lagger André (027 458 10 25)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Le prix tient compte du subside cantonal de 50%</b>

### Russe pratique

Ce cours s'adresse aux personnes travaillant dans l'hôtellerie, la restauration, les commerces, l'immobilier ou à toute autre personne intéressée.

Date du cours	<b>Mardi, 13 sept. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>15 cours de 1h40</b>
Prix	<b>260 CHF (Jeunes et aînés CHF 200.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>03.09.2011</b>
Salle	<b>Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Ruppen Stepnova Anna (027 480 20 24)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>

### Italien I

À la fin du cours vous pourrez

- Comprendre un interlocuteur qui vous parle lentement.
- Communiquer en utilisant des phrases simples, poser des questions et répondre lentement au sujet de vous-même, votre entourage, votre travail, etc.
- Écrire une carte postale et des détails personnels comme nom, âge, nationalité, loisirs.

Date du cours	<b>Mercredi, 14 sept. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>20 cours de 1h40</b>
Prix	<b>320 CHF (Jeunes et aînés CHF 240.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>04.09.2011</b>
Salle	<b>Salle 22 Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Bosoni Emilio (027 481 76 24)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>

### Italien II

À la fin de ce cours vous pourrez

- Comprendre des phrases isolées, des expressions fréquentes, l'essentiel des conversations sur la vie courante.
- Décrire avec des phrases simples votre formation, votre environnement, raconter un événement, une expérience.

Date du cours	<b>Mercredi, 14 sept. 2011 à 20h00</b>
---------------	--

Durée	<b>20 cours de 1h40</b>
Prix	<b>320 CHF (Jeunes et aînés CHF 240.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>04.09.2011</b>
Salle	<b>Salle 21</b>
	<b>Centre scolaire</b>
	<b>3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Lucio Sabrina (078 690 78 85)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>

### **Espagnol I - Niveau A1-A2**

Ce cours met l'accent sur la communication orale (comprendre et s'exprimer) à l'aide de conversations simples liées au quotidien. Vos vacances en Amérique latine ou en Espagne en seront doublement agréables. Possibilité d'organiser un voyage en Espagne.

Date du cours	<b>Mardi, 13 sept. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>20 cours de 1h40</b>
Prix	<b>320 CHF (Jeunes et aînés CHF 240.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>08.09.2011</b>
Salle	<b>Salle 22</b>
	<b>Centre scolaire</b>
	<b>3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Walter Barron Zobeida (027 458 14 28)</b>
Personne responsable	<b>Bagnoud Chervet Simone (027 483 39 10)</b>
Remarques	<b>Le livre est à la charge des participants.</b>

### **Espagnol II et conversation - Niveau B1**

A la fin de ce cours, vous pourrez :

- Comprendre et utiliser un langage familier sur des situations quotidiennes : travail, loisirs, voyages, actualités,...
- Communiquer de façon simple sur des sujets de la vie courante, raconter un événement, exprimer un souhait ou une opinion, écrire un petite lettre, ...

Date du cours	<b>Mardi, 13 sept. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>20 cours de 1h40</b>
Prix	<b>320 CHF (Jeunes et aînés CHF 240.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>03.09.2011</b>
Salle	<b>Salle 21</b>
	<b>Centre scolaire</b>
	<b>3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Andrioli Jiriti Andréa (027 480 21 02)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Le livre est à la charge des participants.</b>

### **Français I - Niveau A1**

A la fin du cours vous pourrez:

Ecouter et comprendre des mots familiers et des expressions courantes.

Lire des phrases simples.

Communiquer en posant des questions sur des sujets familiers et en répondant à de telles questions.

Vous exprimer oralement et en continu sur votre pays et ses gens.

écrire un texte court et simple, sur les vacances par exemple.

Date du cours	<b>Mercredi, 9 nov. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>15 cours de 1h40</b>
Prix	<b>260 CHF (Jeunes et aînés CHF 200.-)</b>

Date limite d'inscription **01.11.2011**  
Salle **Salle 23**  
**Centre scolaire**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Balet Kathy (027 458 37 63)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Le livre est à la charge des participants.**

### **Français II et Conversation - Niveau A2-B1**

A la fin du cours vous pourrez:

Lire et comprendre des textes en rapport avec des événements de l'actualité.

Vous exprimer oralement sur des sujets familiers, professionnels, des événements d'actualité ou sur votre situation personnelle.

Ecrire des textes simples par exemple une lettre.

Date du cours **Mercredi, 9 nov. 2011 à 20h00**  
Durée **15 cours de 1h40**  
Prix **260 CHF (Jeunes et aînés CHF 200.-)**  
Date limite d'inscription **01.11.2011**  
Salle **Salle 20**  
**Centre scolaire**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Bonvin Dominique (079 539 87 26)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Le livre est à la charge des participants.**

### **Anglais I - Niveau A1**

A la fin de ce cours vous pourrez :

- Comprendre un interlocuteur qui vous parle lentement de vous-mêmes, de votre famille, de votre environnement.
- Communiquer en utilisant des phrases simples, poser des questions et répondre lentement.
- Ecrire une carte postale et des détails personnels comme nom, âge, nationalité et adresse.

Date du cours **Jeudi, 15 sept. 2011 à 20h00**  
Durée **10 cours de 1h40**  
Prix **180 CHF (Jeunes et aînés CHF 140.-)**  
Date limite d'inscription **05.09.2011**  
Salle **Salle 22**  
**Centre scolaire**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Heymoz Camélia (027 480 17 61)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Le livre est à la charge des participants.**

### **Anglais II et III - Niveau A2-B1**

A la fin de ce cours, vous pourrez : comprendre un interlocuteur qui vous parle lentement de vous-même, de votre famille, de votre environnement; communiquer en utilisant des phrases simples, poser des questions et répondre lentement; écrire une carte postale et des détails personnels comme nom, âge, nationalité et adresse.

Date du cours **Jeudi, 15 sept. 2011 à 20h00**  
Durée **10 cours de 1h40**  
Prix **180 CHF (Jeunes et aînés CHF 140.-)**  
Date limite d'inscription **05.09.2011**

Salle	<b>Salle 21</b>
	<b>Centre scolaire</b>
	<b>3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Rey Sandra (027 458 19 90)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Le livre est à la charge des participants.</b>

### **Anglais – Conversation - Niveau B1-B2**

Vous aimez l'anglais mais vous n'avez pas l'occasion de le parler? Vous arrivez à suivre une conversation simple sans difficulté et pouvez donner votre point de vue? Ce cours interactif vous aidera à améliorer vos connaissances orales et enrichir votre vocabulaire en discutant de thèmes différents et en utilisant parfois des jeux de rôles. Hope to see you soon!

Date du cours	<b>Jeudi, 15 sept. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>20 cours de 1h40</b>
Prix	<b>320 CHF (Jeunes et aînés CHF 240.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>05.09.2011</b>
Salle	<b>Salle 20</b>
	<b>Centre scolaire</b>
	<b>3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Lamon Phill (027 481 45 15)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Le livre est à la charge des participants.</b>

## Relations humaines

### Introduction à la communication non-violente

Découvrez des moyens pour écouter, penser et vous exprimer de manière à améliorer vos rapports avec les autres, par exemple en apprenant à mieux gérer les conflits, vos colères et les agressions verbales.

Date du cours	<b>Jeudi, 26 jan. 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>4 cours de 1h40</b>
Prix	<b>80 CHF (Jeunes et aînés CHF 70.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>15.01.2012</b>
Salle	<b>Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Rey Jean-Pierre (078 801 16 99)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>

### Evoluer avec la Nature comme guide

L'observation de la nature et de ses principes de fonctionnement peut offrir quelques pistes pratiques et applicables au quotidien pour notre chemin d'évolution. Dans cet atelier interactif et participatif, quelques observations seront proposées par l'animateur, puis les participants vont les enrichir par leurs propres expériences.

Date du cours	<b>Jeudi, 1 déc. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 2h30</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>20.11.2011</b>
Salle	<b>Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Rey Jean-Pierre (078 801 16 99)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>

## Santé et Bien-être

### Soins du visage et maquillage - Novembre 2011

Connaître le type de sa peau pour pouvoir la soigner, avoir un teint superbe, mettre son visage en valeur par un maquillage personnalisé, pour toutes les circonstances et selon le temps dont vous disposez.

Date du cours	<b>Mardi, 15 nov. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>3 cours de 2h00</b>
Prix	<b>70 CHF (Jeunes et aînés CHF 60.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>22.10.2011</b>
Salle	<b>Salle de chant Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Hannequin Amélie (077 464 26 66)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Chaque participante apporte ses produits de soin de la peau et de maquillage. Prendre avec soi un miroir.</b>

### Conseil en styles de mode - Mars 2012

Que vous soyez fine ou légèrement arrondie, que vous ayez des jambes courtes ou des mains larges, de grands yeux, le sourcil droit ou en arc, ces éléments vous offrent la possibilité de styles adaptés à celle que vous êtes. Il suffit souvent d'un rien pour être parfaite.

Date du cours	<b>Mercredi, 7 mars 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>2 cours de 2h30</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>25.02.2012</b>
Salle	<b>Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Clivaz Marie-Josée (079 517 96 48)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>

### Conseil en couleurs - Avril 2012

L'idéal pour connaître les couleurs vous mettant en valeur, résoudre le dilemme féminin "Je n'ai rien à me mettre", harmoniser les vêtements de votre garde-robe et éviter les achats "coup de coeur" qui restent perdus dans l'armoire. Vous en valez la peine car vous êtes unique !

Date du cours	<b>Samedi, 21 avril 2012 à 09h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>11.04.2012</b>
Salle	<b>Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Clivaz Marie-Josée (079 517 96 48)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Le nuancier, CHF 40.- est à payer à part.</b>

### Garde-robe pratique - Avril 2012

Vous connaissez votre style personnel et vous avez votre nuancier personnel, passons à la pratique!  
Nous allons analyser les vêtements que vous aimez et ceux que vous ne mettez jamais, en utilisant les notions apprises.

Date du cours	<b>Samedi, 28 avril 2012 à 09h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>18.04.2012</b>
Salle	<b>Salle 20</b> <b>Centre scolaire</b> <b>3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Clivaz Marie-Josée (079 517 96 48)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>

### **Géobiologie: les lieux sacrés - Mars 2012**

La symbolique architecturale de la cathédrale de Sion comporte une similitude avec les temples du monde entier. Interprétation des chapiteaux romans de la Basilique de Valère. Découverte de ses énergies souterraines, du rocher à cupules en passant par le dolmen de Valère. Comment tirer profit de leurs énergies? Les raisons de leur emplacement.

Date du cours	<b>Samedi, 3 mars 2012 à 14h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>24.02.2012</b>
Animateur(s)	<b>Evéquozy Damien (079 612 20 50)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Rendez-vous à 14h00 devant la cathédrale de Sion.</b>

### **Atelier d'art-thérapie - Novembre 2011**

L'art-thérapie permet de développer vitalité et confiance en soi en explorant son inconscient par une approche de différents sons (balafons, bol tibétain, bâton de pluie, guiro, tamboïa, etc.) et en libérant son expression par le dessin libre et la peinture spontanée. Atelier ouvert à tous. Aucune notion artistique requise.

Date du cours	<b>Samedi, 5 nov. 2011 à 09h00</b>
Durée	<b>1 cours de 4h00</b>
Prix	<b>50 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>25.10.2011</b>
Salle	<b>Ancienne école primaire</b> <b>Chermignon d'en Bas</b>
Animateur(s)	<b>Cilvaz-Giachino Christine (027 483 14 77)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Tenue confortable, tapis de sol, couverture, de quoi prendre des notes.</b> <b>Matériel, CHF 5.- à payer à part.</b>

### **Remèdes de grand-mère - Janvier 2012**

Au cours de 2 soirées, venez faire connaissance avec les plantes et les remèdes naturels de nos anciens et exécuter vos propres préparations.

Date du cours	<b>Jeudi, 12 jan. 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>2 cours de 2h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.01.2012</b>
Salle	<b>Cuisine</b> <b>Centre scolaire</b> <b>3963 Crans-Montana</b>

Animateur(s) **Rouvinez Jean-Pierre (027 481 44 04)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Fournitures de CHF 10.- à CHF 15.- par soirée sont à payer à part.**

### **Stretching**

Mieux connaître et sentir son corps, atténuer les effets des charges quotidiennes auxquelles il est soumis, améliorer sa posture et sa gestuelle, diminuer les tensions musculaires et nerveuses liées au stress, voilà les buts des exercices d'étirement proposés dans ce cours.

Date du cours **Lundi, 19 sept. 2011 à 19h30**  
Durée **10 cours de 0h50**  
Prix **100 CHF (Jeunes et aînés CHF 90.-)**  
Date limite d'inscription **09.09.2011**  
Salle **Salle des Abris**  
**Icogne**  
**1977 Icogne**  
Animateur(s) **Bagnoud-Rey Emmanuelle (027 483 54 61)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Tenue confortable, linge.**

### **Yoga de l'Energie - Matin**

Le Yoga de l'Energie, c'est être à l'écoute de la vie en nous, pour être de plus en plus présent à l'essentiel. La maîtrise de la respiration, du mental et du corps apporte bien-être et détente profonde.

Date du cours **Lundi, 12 sept. 2011 à 10h00**  
Durée **25 cours de 1h15**  
Prix **300 CHF (Jeunes et aînés CHF 230.-)**  
Date limite d'inscription **04.09.2011**  
Salle **Salle de gymnastique**  
**Pavillon Genevois**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Salamin Anne-Marie (027 455 83 33)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **- Tenue confortable, chaussettes, serviette de bain, tapis mousse.**  
**- Parcage des voitures derrière l'école, rte de la Clinique Genevoise.**

### **Yoga de l'Energie - Soir**

Le Yoga de l'Energie, c'est être à l'écoute de la vie en nous, pour être de plus en plus présent à l'essentiel. La maîtrise de la respiration, du mental et du corps apporte bien-être et détente profonde.

Date du cours **Jeudi, 15 sept. 2011 à 19h30**  
Durée **25 cours de 1h15**  
Prix **300 CHF (Jeunes et aînés CHF 230.-)**  
Date limite d'inscription **04.09.2011**  
Salle **Salle de gymnastique**  
**Pavillon Genevois**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Salamin Anne-Marie (027 455 83 33)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Tenue confortable, chaussettes, serviette de bain, tapis mousse.**

## Soirée Alphalive

Après un exposé sur "le christianisme ennuyeux, faux et dépassé", donné par Xavier Roduit, chacun est invité à partager librement son point de vue, en petits groupes de discussion.

Date du cours	<b>Lundi, 12 sept. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h30</b>
Date limite d'inscription	<b>04.09.2011</b>
Salle	<b>Salle bourgeoisiale Montana village</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>

## Soirée jeux de société

Venez découvrir de nouveaux jeux de société pour partager de bons moments en famille!

Date du cours	<b>Jeudi, 24 nov. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>14.11.2011</b>
Salle	<b>Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Roberfroid Pierre-Yves (027 483 36 54)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>

## Tai Chi

Le Tai Chi est reconnu comme une gymnastique de longue vie. Il consiste en une suite de mouvements qui se pratiquent en douceur. Il procure à la fois détente et énergie, il développe la concentration, la souplesse et le tonus musculaire.

Date du cours	<b>Lundi, 12 sept. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>25 cours de 1h30</b>
Prix	<b>360 CHF (Jeunes et aînés, CHF 270.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>Ecole primaire Chermignon d'en Bas</b>
Animateur(s)	<b>Clivaz Noëlla (078 914 09 84)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Tenue de gym, baskets légères ou chaussettes antidérapantes.</b>

## Introduction à l'aromathérapie

Véritables "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.

Date du cours	<b>Mercredi, 26 oct. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>6 cours de 2h00</b>
Prix	<b>130 CHF (Jeunes et aînées CHF 100.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>16.10.2011</b>
Salle	<b>Salle 24 Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Rey-Emery Françoise (027 481 62 07)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>

Remarques

**Le support du cours, CHF 10.- est à la charge des participants.**

### **Aromathérapie II - Février 2012**

Faites connaissance avec les hydrolats, leurs distinctions et leurs propriétés. Découvrez de nouvelles huiles essentielles.

Date du cours	<b>Mercredi, 29 fév. 2012 à 20h00</b>
Durée	<b>6 cours de 2h00</b>
Prix	<b>130 CHF (jeunes et aînés CHF 100.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>19.02.2012</b>
Salle	<b>Salle 24</b> <b>Centre scolaire</b> <b>3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Rey-Emery Françoise (027 481 62 07)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Vous devez avoir suivi le cours d'introduction à l'aromathérapie.</b>

### **Ces plantes qui nous veulent du bien - Juin 2012**

L'usage des plantes a été abandonné avec le temps. Venez retrouver ces plantes sur le terrain et redécouvrir la manière de les utiliser et leurs vertus médicinales.

Date du cours	<b>Samedi, 9 juin 2012 à 09h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF (Les Briesses, arrêt de bus.)</b>
Date limite d'inscription	<b>01.06.2012</b>
Animateur(s)	<b>Galetti Marlène (079 771 41 03)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Apporter de quoi prendre des notes. Equipement pour l'extérieur, bonnes chaussures de marche, boisson.</b>

## Saveurs et senteurs

### Cuisine indienne

Chaque soir, venez préparer une entrée et un plat principal que vous dégusterez sur place.

Date du cours	<b>Lundi, 12 sept. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>3 cours de 2h30</b>
Prix	<b>90 CHF (jeunes et aînés CHF 80.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>03.09.2011</b>
Salle	<b>Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Carron Lakshmi (027 746 30 90)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Les fournitures, CHF 15.- par soirée, sont à payer à part.</b>

### Epicez-moi ça !

En 2 soirées, partez pour un tour du monde des épices où vous saurez tout sur elles: leurs vertus, leurs origines, comment les cuisiner... les observer, les sentir, les goûter, tous vos sens seront en éveil. A l'issue de chaque cours, vous repartirez avec un mélange d'épices originales préparé par vos soins.

Date du cours	<b>Mardi, 15 nov. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>2 cours de 2h00</b>
Prix	<b>60 CHF (Jeunes et aînés CHF 50.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>03.09.2011</b>
Salle	<b>Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Bonvin Stéphanie (027 480 22 18)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Les fournitures, environ CHF 20 par personne, sont à payer à part</b>

### Les délices de la mer

Elaboration d'un menu poisson.

Date du cours	<b>Mardi, 7 fév. 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 2h30</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>24.01.2012</b>
Salle	<b>Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Zufferey Yvon (027 481 01 41)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Les fournitures, Fr. 25.- sont à payer à part.</b>

### Déjeuner sur l'herbe mai 2012

La découverte d'une autre manière de préparer un pique-nique.

Date du cours	<b>Mardi, 8 mai 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 2h30</b>

Prix **30 CHF**  
Date limite d'inscription **27.04.2012**  
Salle **Cuisine**  
**Centre scolaire**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Zufferey Yvon (027 481 01 41)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Les fournitures, CHF 25.- sont à payer à part.**

### **Papilles en fêtes**

Venez préparer un menu de fête.

Date du cours **Mercredi, 14 déc. 2011 à 19h30**  
Durée **1 cours de 2h30**  
Prix **30 CHF**  
Date limite d'inscription **29.11.2011**  
Salle **Cuisine**  
**Centre scolaire**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Zufferey Yvon (027 481 01 41)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Les fournitures, CHF 25.- sont à payer à part.**

### **Surprise de St-Hubert**

Venez préparer un menu de chasse.

Date du cours **Mercredi, 26 oct. 2011 à 19h30**  
Durée **1 cours de 2h30**  
Prix **30 CHF**  
Date limite d'inscription **12.10.2011**  
Salle **Cuisine**  
**Centre scolaire**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Zufferey Yvon (027 481 01 41)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Les fournitures, CHF 20.- sont à payer à part.**

### **Chocolats**

Fabrication de chocolats.

Date du cours **Jeudi, 6 oct. 2011 à 18h00**  
Durée **1 cours de 3h00**  
Prix **30 CHF**  
Date limite d'inscription **12.08.2011**  
Salle **Laboratoire Taillens**  
**Av. de la Gare**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Taillens Nicolas (027 485 40 80)**  
Personne responsable **Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
Remarques **Les fournitures sont offertes par l'animateur.**

## **Biscuits de Noël**

Fabrication de biscuits de Noël.

Date du cours	<b>Jeudi, 24 nov. 2011 à 18h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>10.11.2011</b>
Salle	<b>Laboratoire Taillens Av. de la Gare 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Taillens Nicolas (027 485 40 80)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Les fournitures sont offertes par l'animateur.</b>

## **Initiation à la dégustation**

Initiation à la dégustation.

Date du cours	<b>Mardi, 29 nov. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 1h40</b>
Prix	<b>20 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>19.11.2011</b>
Salle	<b>Salle économie familiale Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Linder Marie (078 673 66 00)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Dégustation de 5 vins. CHF 10.- sont à payer à part.</b>

## **Soirée Arvine et Cornalin**

Soirée Arvine et Cornalin.

Date du cours	<b>Mardi, 6 déc. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 1h40</b>
Prix	<b>20 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>25.11.2011</b>
Salle	<b>Salle économie familiale Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Linder Marie (078 673 66 00)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Dégustation de 9 vins. CHF 25.- sont à payer à part.</b>

## **Accords vins et fromages**

Accords vins et fromages.

Date du cours	<b>Mardi, 13 déc. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 1h40</b>
Prix	<b>20 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>03.12.2011</b>
Salle	<b>Salle économie familiale Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>

Animateur(s)  
Personne responsable  
Remarques

**Linder Marie (078 673 66 00)**  
**Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
**Environ 8 accords. CHF 35.- sont à payer à part.**

# Sports

## Natation I

Vous ne savez pas nager? Jetez-vous à l'eau... Venez apprendre et prendre confiance. Si vous êtes nageur, faites-vous plaisir, venez vous perfectionner.

Date du cours	<b>Lundi, 26 sept. 2011 à 20h00</b>
Durée	<b>10 cours de 0h50</b>
Prix	<b>100 CHF (Jeunes et aînés CHF 90.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>09.09.2011</b>
Salle	<b>Piscine Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Ganon Nicole (027 481 49 03)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Tenue de bain.</b>

## Natation II - Janvier 2012

Vous ne savez pas nager? Jetez-vous à l'eau... Venez apprendre et prendre confiance.

Date du cours	<b>Lundi, 9 jan. 2012 à 20h00</b>
Durée	<b>10 cours de 0h50</b>
Prix	<b>100 CHF (jeunes et aînés CHF 90.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>01.01.2012</b>
Salle	<b>Piscine Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Ganon Nicole (027 481 49 03)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Tenue de bain</b>

## Aqua-fit - Nageurs et non nageurs - 18h30

Venez tonifier et renforcer vos muscles avec la résistance de l'eau dans une ambiance gaie et détendue.

Date du cours	<b>Mercredi, 14 sept. 2011 à 18h30</b>
Durée	<b>25 cours de 0h50</b>
Prix	<b>210 CHF (Jeunes et aînés CHF 160.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>04.09.2011</b>
Salle	<b>Piscine Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Rey Grégoria (027 565 04 95)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Tenue de bain</b>

## Aqua-fit - Nageurs uniquement - 19h30

Renforcement musculaire et travail cardio-vasculaire dans une ambiance gaie et détendue.

Date du cours	<b>Mercredi, 14 sept. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>25 cours de 0h50</b>

Prix	<b>210 CHF (Jeunes et aînés CHF 160.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>04.09.2011</b>
Salle	<b>Piscine Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Rey Grégoria (027 565 04 95)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Tenue de bain</b>

### **Cours FAC : Fessiers - Abdos - Cuisses**

Cours dynamique, en musique, accessible à tous. Renforcement musculaire concentré exclusivement sur les Fessiers, Abdos. Cuisses.

Date du cours	<b>Lundi, 12 sept. 2011 à 19h15</b>
Durée	<b>25 cours de 0h50</b>
Prix	<b>210 CHF (Jeunes et aînés CHF 160.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>Salle de gymnastique Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Lits Béatrice (079 309 25 31)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Tenue de gymnastique, matelas mousse.</b>

### **Spinning - Découverte**

Venez vous défouler sur un vélo de salle, en musique et dans une ambiance décontractée.

Date du cours	<b>Lundi, 12 sept. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>4 cours de 1h00</b>
Prix	<b>60 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>03.09.2011</b>
Salle	<b>Av. de la Gare 7, Montana</b>
Animateur(s)	<b>Barras Laurence (079 275 42 19)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Boissons, vêtements légers, baskets d'intérieur.</b>

### **Spinning - Découverte II**

Venez vous défouler sur un vélo de salle, en musique et dans une ambiance décontractée.

Date du cours	<b>Lundi, 12 sept. 2011 à 09h30</b>
Durée	<b>4 cours de 1h00</b>
Prix	<b>60 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>04.09.2010</b>
Salle	<b>Av. de la Gare 7, Montana</b>
Animateur(s)	<b>Barras Laurence (079 275 42 19)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Boissons, vêtements légers, baskets d'intérieur.</b>

### **Spinning - Spécial Ado**

Venez vous défouler sur un vélo de salle, en musique et dans une ambiance décontractée.

Date du cours	<b>Mercredi, 14 sept. 2011 à 18h00</b>
Durée	<b>10 cours de 1h00</b>
Prix	<b>130 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>03.09.2011</b>
Salle	<b>Av. de la Gare 7, Montana</b>
Animateur(s)	<b>Barras Laurence (079 275 42 19)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Boissons, vêtements légers, baskets d'intérieur.</b>

### **Fitness**

Cours dynamique, en musique, accessible à tous. Le cours se déroulera en 3 phases : phase cardio, renforcement musculaire général, stretching pour terminer.

Date du cours	<b>Lundi, 12 sept. 2011 à 20h15</b>
Durée	<b>25 cours de 1h00</b>
Prix	<b>260 CHF (Jeunes et aînés CHF 200.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>02.09.2011</b>
Salle	<b>Salle de gymnastique Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Lits Béatrice (079 309 25 31)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Tenue de gymnastique, matelas mousse.</b>

### **Cours Pilates - Retrouver l'équilibre corporel - Matin**

Du sportif au sédentaire désireux de retrouver la forme, tous peuvent profiter des bienfaits du "Pilates". Mêlant mouvement et respiration, cette méthode est idéale pour remodeler votre corps et assouplir vos muscles et articulations.

Date du cours	<b>Mercredi, 14 sept. 2011 à 09h00</b>
Durée	<b>10 cours de 1h00</b>
Prix	<b>110 CHF (jeunes et aînés CHF 90.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>04.09.2011</b>
Salle	<b>Salle de gymnastique Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Rey Grégoria (027 565 04 95)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Tenue confortable, chaussettes, serviette de bain, tapis mousse.</b>

### **Cours Pilates - Retrouver l'équilibre corporel - Soir**

Du sportif au sédentaire désireux de retrouver la forme, tous peuvent profiter des bienfaits du "Pilates". Mêlant mouvement et respiration, cette méthode est idéale pour remodeler votre corps et assouplir vos muscles et articulations.

Date du cours	<b>Lundi, 19 sept. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>25 cours de 1h00</b>
Prix	<b>260 CHF (jeunes et aînés CHF 200.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>09.09.2011</b>
Salle	<b>Salle de Gymnastique Ecole primaire 3963 Montana-Village</b>
Animateur(s)	<b>Rey Romaine (078 611 79 97)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>

Remarques

Tenue confortable, chaussettes, serviette de bain, tapis mousse.

### **Cours de Salsa - Initiation - Janvier 2012**

Pour le plaisir de découvrir la salsa dans une ambiance décontractée, seul ou en couple, soyez les bienvenus à ce cours.

Date du cours	<b>Jeudi, 12 jan. 2012 à 20h00</b>
Durée	<b>6 cours de 1h15</b>
Prix	<b>130 CHF (jeunes et aînés CHF 80.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>02.01.2012</b>
Salle	<b>Salle de gymnastique ouest Centre scolaire 3963 Crans-Montana</b>
Animateur(s)	<b>Betrisey Blaise (079 448 67 60)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Partenaire indispensable. Chaussures ou baskets avec semelles lisses. Pas de tenue particulière nécessaire.</b>

### **Curling - Janvier 2012**

Connaissez-vous la pétanque sur glace ?  
Un jeu de précision, de finesse et de tactique.

Date du cours	<b>Mercredi, 11 jan. 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>4 cours de 2h30</b>
Prix	<b>110 CHF (Jeunes et aînés CHF 90.-)</b>
Date limite d'inscription	<b>01.01.2012</b>
Salle	<b>Patinoire du Sporting, Crans</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)</b>
Remarques	<b>Habits chauds, bonnes chaussures. Le matériel de curling est mis à disposition. En cas de temps incertain, se renseigner auprès de l'animateur.</b>

### **Initiation au télémark - Janvier 2012**

Découvrez une technique de ski ancestrale et très élégante, qui grâce aux skis taillés, retrouve une nouvelle jeunesse!

Date du cours	<b>Samedi, 14 jan. 2012 à 09h00</b>
Durée	<b>2 cours de 2h30</b>
Prix	<b>30 CHF (Rdv au départ de la télécabine de Cry d'Err)</b>
Date limite d'inscription	<b>04.01.2012</b>
Animateur(s)	<b>Bagnoud Pierre-Olivier (027 483 28 79)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Sébastien (027 483 12 28)</b>
Remarques	<b>Ayez tout l'équipement de télémark.</b>

### **Cascade de glace - Février 2012**

Tentez l'escalade sur glace, en toute sécurité, dans de magnifiques sites du Valais central.

Date du cours	<b>Samedi, 4 fév. 2012 à 08h30</b>
Durée	<b>2 cours de 3h00</b>
Prix	<b>60 CHF (Fr. 30.- par cours)</b>
Date limite d'inscription	<b>24.01.2012</b>
Animateur(s)	<b>Hauser Jean (027 481 64 64) Rouiller Sébastien (027 483 12 28)</b>

Personne responsable  
Remarques

**Rouiller Marie-Laure (027 565 50 65)**  
**Rendez-vous au Centre scolaire de Crans-Montana, parking de la salle de gym est, à 8h30.**  
**Le matériel d'escalade sur glace est mis à disposition si nécessaire.**  
**Les participants doivent s'assurer personnellement contre les accidents.**

### **Escalade en salle - Novembre 2011**

Venez vous initier ou vous perfectionner en toute sécurité à l'escalade sur mur artificiel. Apprenez les techniques d'escalade, d'assurage et de sauvetage dans une ambiance sympathique.

Date du cours **Jeudi, 3 nov. 2011 à 19h30**  
Durée **10 cours de 2h30**  
Prix **260 CHF (Jeunes et aînés CHF 200.-)**  
Date limite d'inscription **24.10.2011**  
Salle **Salle de Gymnastique est**  
**Centre scolaire**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Hauser Jean (027 481 64 64)**  
Personne responsable **Rouiller Sébastien (027 483 12 28)**  
Remarques  
- Tenue de sport.  
- Le matériel d'escalade est mis à votre disposition si nécessaire.  
- Si vous désirez poursuivre le cours d'escalade en salle, vous pouvez vous inscrire au cours no 65 "Escalade en salle" de février 2012.  
- Vous pouvez mettre en pratique les techniques acquises en salle, en participant au cours no 66 "Escalade sur rocher".  
- Les participants doivent s'assurer personnellement contre les accidents.

### **Escalade en salle - Février 2012**

Venez vous initier ou vous perfectionner en toute sécurité à l'escalade sur mur artificiel. Apprenez les techniques d'escalade, d'assurage et de sauvetage dans une ambiance sympathique.

Date du cours **Jeudi, 2 fév. 2012 à 19h30**  
Durée **10 cours de 2h30**  
Prix **260 CHF (Jeunes et aînés CHF 200.-)**  
Date limite d'inscription **02.02.2012**  
Salle **Salle de Gymnastique est**  
**Centre scolaire**  
**3963 Crans-Montana**  
Animateur(s) **Rouiller Sébastien (027 483 12 28)**  
Personne responsable **Rouiller Sébastien (027 483 12 28)**  
Remarques  
- Tenue de sport.  
- Le matériel d'escalade est mis à votre disposition si nécessaire.  
- Vous pouvez mettre en pratique les techniques acquises en salle, en participant au cours no 60 "Escalade sur rocher".  
- Les participants doivent s'assurer personnellement contre les accidents.

### **Escalade sur rocher - Mai 2012**

Découvrez l'escalade sur rocher en Valais central, dans un cadre de montagne et mettez en pratique les techniques acquises en salle.

Date du cours **Jeudi, 3 mai 2012 à 18h30 (Rdv au parking de l'école de Lens)**  
Durée **3 cours de 2h30**

Prix	<b>90 CHF (CHF 30.- par soirée.)</b>
Date limite d'inscription	<b>24.04.2012</b>
Animateur(s)	<b>Hauser Jean (027 481 64 64)</b> <b>Rouiller Sébastien (027 483 12 28)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Sébastien (027 483 12 28)</b>
Remarques	<b>- Tenue de sport.</b> <b>- Le matériel peut être mis à disposition si nécessaire.</b> <b>- Les participants doivent s'assurer personnellement contre les accidents.</b>

### **Escalade en France : Dentelles de Montmirail - Mai 2012**

Nous vous proposons de découvrir un site d'escalade exceptionnel dans le sud de la France.

Date du cours	<b>Mercredi, 30 mai 2012 à 07h00</b>
Durée	<b>5 cours de 10h00</b>
Prix	<b>450 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>16.05.2012</b>
Animateur(s)	<b>Hauser Jean (027 481 64 64)</b>
Personne responsable	<b>Rouiller Sébastien (027 483 12 28)</b>
Remarques	<b>- Le matériel peut être mis à disposition si nécessaire.</b> <b>- Logement en gîte. Un programme détaillé sera remis aux participants.</b> <b>- Les participants doivent s'assurer personnellement contre les accidents.</b>