

Artisanat et créativité

Cours de dessin-peinture (crayons-aquarelle-pastel)

Venez partager un moment de détente en apprenant les différentes techniques du dessin et de la peinture (tout niveau)

No de cours	100
Dates	14 septembre 2017, 18:15 – 20:15 21 septembre 2017, 18:15 – 20:15 28 septembre 2017, 18:15 – 20:15 05 octobre 2017, 18:15 – 20:15 12 octobre 2017, 18:15 – 20:15 19 octobre 2017, 18:15 – 20:15 09 novembre 2017, 18:15 – 20:15 16 novembre 2017, 18:15 – 20:15 23 novembre 2017, 18:15 – 20:15 30 novembre 2017, 18:15 – 20:15
Prix du cours	190.00 CHF
Lieu	Salle de dessin
Animateurs/-trices	3963 Crans-Montana Heutte Bernard
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Jeunes et aînés : 170.-

Déco-nature – Au fil des mois – 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	101
Dates	02 octobre 2017, 18:00 – 20:00 06 novembre 2017, 18:00 – 20:00 27 novembre 2017, 18:00 – 20:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Sécateur et ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.

Déco-nature – Au fil des mois – 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	102
Dates	05 octobre 2017, 18:00 – 20:00 09 novembre 2017, 18:00 – 20:00 30 novembre 2017, 18:00 – 20:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Sécateur et ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.

Déco-nature – Au fil des mois – 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	103
Dates	05 octobre 2017, 20:00 – 22:00 09 novembre 2017, 20:00 – 22:00 30 novembre 2017, 20:00 – 22:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Sécateur, ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.

Sculpture sur bois et ébénisterie

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

No de cours	104
Dates	06 novembre 2017, 19:00 – 21:00 13 novembre 2017, 19:00 – 21:00 20 novembre 2017, 19:00 – 21:00 27 novembre 2017, 19:00 – 21:00 11 décembre 2017, 19:00 – 21:00 18 décembre 2017, 19:00 – 21:00 08 janvier 2018, 19:00 – 21:00

	15 janvier 2018, 19:00 – 21:00
	22 janvier 2018, 19:00 – 21:00
	29 janvier 2018, 19:00 – 21:00
	05 février 2018, 19:00 – 21:00
	19 février 2018, 19:00 – 21:00
	26 février 2018, 19:00 – 21:00
	05 mars 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	260.00 CHF
Lieu	Salle bois-métal Centre scolaire 3693 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Favre Guy
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Les fournitures sont à payer à part. jeunes et aînés : 220.- le cours se termine par la visite de l'école de sculpture de Brienz, début avril.

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.

No de cours	105
Dates	05 mars 2018, 18:00 – 20:00 26 mars 2018, 18:00 – 20:00 23 avril 2018, 18:00 – 20:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Duc Christiane
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.

No de cours	106
Dates	08 mars 2018, 18:00 – 20:00 29 mars 2018, 18:00 – 20:00 19 avril 2018, 18:00 – 20:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Sécateur, ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.

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.

No de cours	107
Dates	08 mars 2018, 20:00 – 22:00 29 mars 2018, 20:00 – 22:00 19 avril 2018, 20:00 – 22:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Salamin Chantale
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Sécateur, ciseaux. Pour le premier cours, une liste sera annexée à la convocation.

Conférences

Alzheimer, sclérose en plaques, AVC: Quelques questions et solutions aux maladies de civilisation.

J'ai découvert comme bien d'autres avant moi (dont Hippocrate) que des facteurs nutritionnels, la sédentarité, la pollution, certains produits chimiques, la cigarette, la cyberdépendance et le stress constituent des facteurs de risque bien réels. Une fois établie cette prise de conscience, je me suis mis en quête des solutions possibles à chacun des problèmes auxquels je suis confronté chaque jour: que peut-on faire pour moins s'exposer? Où se cachent les pièges? Que peut-on faire pour s'améliorer? Et j'ai découvert que la santé est remplie de cohérences, qu'elle se bâtit jour après jour par la somme de comportements favorables, durables et qui profitent à l'individu, mais aussi à l'ensemble de la population. Certaines solutions relèvent de l'effort individuel, et d'autres d'un choix collectif. Parmi ceux qui m'ont éclairé sur cette cohérence, les "peuples sans maladies" (Okinawaïens, Hunzas, Sardes...), démontrent que l'humain qui reste proche de la nature, vit en harmonie avec elle et ses pairs, reçoit en retour de multiples bienfaits dont le bonheur et la santé.

Dates	13 octobre 2017, 20:00 – 22:00
Prix du cours	10.00 CHF
	Pavillon Genevois
Lieu	
Animateurs/-trices	3963 Crans-Montana
Responsable	Sitthided Reymond Rouiller Sébastien

Culture

Approche de la sculpture moderne et contemporaine

Durant ces cours théoriques et visuels, je vous invite à découvrir les nombreux mouvements qui ont jalonné la sculpture moderne, de sa rupture avec le néo-classicisme de Rodin jusqu'aux pièces extravagantes de Damien Hirst à la Biennale de Venise 2017.

No de cours	17
Dates	11 septembre 2017, 19:30 – 20:45 18 septembre 2017, 19:30 – 20:45 25 septembre 2017, 19:30 – 20:45 02 octobre 2017, 19:30 – 20:45 09 octobre 2017, 19:30 – 20:45 16 octobre 2017, 19:30 – 20:45 06 novembre 2017, 19:30 – 20:45 13 novembre 2017, 19:30 – 20:45 20 novembre 2017, 19:30 – 20:45 27 novembre 2017, 19:30 – 20:45
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Salle 21 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Meunier François
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Possibilité à la fin du cours de visiter la fondation Giannada ou la Triennale de Bex & art. Jeunes et aînés : 110.-

Café – Philo

Le Café-Philo de cette année se penchera sur des questions liées à la violence (privée ou publique) et à la paix.

- Qu'est-ce qui déclenche la violence entre les humains ?
- Pourquoi tend-elle à monter aux extrêmes ?
- Quels moyens pour contenir ses excès ?
- Comporte-t-elle cependant des aspects positifs ? Lesquels ? Sous quels points de vue ?

No de cours	18
Dates	06 novembre 2017, 19:15 – 20:45 13 novembre 2017, 19:15 – 20:45 20 novembre 2017, 19:15 – 20:45 27 novembre 2017, 19:15 – 20:45
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Lamon Pierre-Martin
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Histoire contemporaine

La politique étrangère américaine de Reagan à Trump: Enjeux, défis, mécanismes de prises de décision, rôle des lobbies et des think-tanks.

No de cours	19
Dates	11 janvier 2018, 19:15 – 20:45 18 janvier 2018, 19:15 – 20:45 25 janvier 2018, 19:15 – 20:45 01 février 2018, 19:15 – 20:45 08 février 2018, 19:15 – 20:45
Prix du cours	80.00 CHF Salle 22
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Altherr Marco
Responsable	Bagnoud Chervet Simone

Développement personnel

Initiation à la médiumnité et à l'intuition

Ces journées permettront de découvrir vos potentiels en médiumnité comme en intuition à travers le partage, la découverte et le lâcher prise. Elles ouvriront la possibilité de continuer à développer vos capacités médiumniques par la suite.

No de cours	20
Dates	08 septembre 2017, 13:00 – 18:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Chez l'animatrice
Animateurs/-trices	D'Urso Sarah
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Initiation à la médiumnité et à l'intuition

Ces journées permettront de découvrir vos potentiels en médiumnité comme en intuition à travers le partage, la découverte et le lâcher prise. Elles ouvriront la possibilité de continuer à développer vos capacités médiumniques par la suite.

No de cours	21
Dates	15 septembre 2017, 13:00 – 18:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Chez l'animatrice
Animateurs/-trices	D'Urso Sarah
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Choisir sa voie en 2018

Partage et exploration de quelques pistes, peut-être utiles, pour choisir sa voie (pour les jeunes) et pour accompagner ces choix (pour les parents) dans la transformation digitale que vit notre société

No de cours	22
Dates	07 février 2018, 20:00 – 22:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rey Jean-Pierre
Responsable	Duc Christiane

Informatique et médias

Iphone et Ipad

Des outils que l'on utilise tous les jours : ce cours se propose de les maîtriser.

No de cours	14
Dates	23 novembre 2017, 19:30 – 21:30 30 novembre 2017, 19:30 – 21:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle d'informatique Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Fournier Dominique
Responsable	Fournier Dominique

Créer son album photo sur son ordinateur

Comment réaliser avec ses propres photos, mise en page, cadres, couleurs, fond de page, titres, etc...

No de cours	13
Dates	08 janvier 2018, 19:30 – 21:30 15 janvier 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle d'informatique Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Dralants Paul
Responsable	Fournier Dominique
Remarques	Veillez apporter un minimum de 100 photos sur DVD uniquement. Support de cours 5.-

Langues

Deutsch – ganz einfach

Apprendre une nouvelle langue, améliorer ses connaissances de base.

No de cours	2
Dates	11 septembre 2017, 18:00 – 19:15 18 septembre 2017, 18:00 – 19:15 25 septembre 2017, 18:00 – 19:15 02 octobre 2017, 18:00 – 19:15 16 octobre 2017, 18:00 – 19:15 06 novembre 2017, 18:00 – 19:15 13 novembre 2017, 18:00 – 19:15 20 novembre 2017, 18:00 – 19:15 27 novembre 2017, 18:00 – 19:15 09 février 2018, 18:00 – 19:15
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le livre sera distribué au premier cours. (30.–) Jeunes et aînés : 110.–

Le patois de chez nous

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	1
Dates	11 septembre 2017, 19:00 – 21:00 18 septembre 2017, 19:00 – 21:00 25 septembre 2017, 19:00 – 21:00 02 octobre 2017, 19:00 – 21:00 09 octobre 2017, 19:00 – 21:00 16 octobre 2017, 19:00 – 21:00 06 novembre 2017, 19:00 – 21:00 13 novembre 2017, 19:00 – 21:00 20 novembre 2017, 19:00 – 21:00 27 novembre 2017, 19:00 – 21:00
Prix du cours	90.00 CHF
Lieu	Ancienne école primaire 3971 Chermignon d'en Bas
Animateurs/-trices	Lagger André
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le prix tient compte du subside cantonal de 50% obtenu par la Fondation du patois.

Espagnol pour débutant

Ce cours est destiné aux personnes n'ayant jamais fait d'espagnol. Il offre une base grammaticale claire et complète, afin d'acquérir une connaissance de base en mettant l'accent sur la compréhension et la communication orale.

No de cours	9
Dates	11 septembre 2017, 19:00 – 20:30 18 septembre 2017, 19:00 – 20:30 25 septembre 2017, 19:00 – 20:30 02 octobre 2017, 19:00 – 20:30 09 octobre 2017, 19:00 – 20:30 16 octobre 2017, 19:00 – 20:30 06 novembre 2017, 19:00 – 20:30 13 novembre 2017, 19:00 – 20:30 20 novembre 2017, 19:00 – 20:30 27 novembre 2017, 19:00 – 20:30 04 décembre 2017, 19:00 – 20:30 11 décembre 2017, 19:00 – 20:30
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Salle 24 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Constantin Rosa Reina
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le livre est à la charge de l'élève. Jeunes et aînés : 160.-

Deutsch – ganz einfach II

Approfondissez vos connaissances en allemand.

No de cours	3
Dates	11 septembre 2017, 19:30 – 20:30 18 septembre 2017, 19:30 – 20:30 25 septembre 2017, 19:30 – 20:30 02 octobre 2017, 19:30 – 20:30 09 octobre 2017, 19:30 – 20:30 16 octobre 2017, 19:30 – 20:30 06 novembre 2017, 19:30 – 20:30 13 novembre 2017, 19:30 – 20:30 20 novembre 2017, 19:30 – 20:30 27 novembre 2017, 19:30 – 20:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le livre sera distribué au premier cours. (30.-)

Italien III

Cours de renforcement des connaissances grammaticales et de vocabulaire.
Conversation interactive sur des sujets tels que travail, actualité, loisirs ...

No de cours	5
Dates	12 septembre 2017, 20:00 – 22:00 19 septembre 2017, 20:00 – 22:00 26 septembre 2017, 20:00 – 22:00 03 octobre 2017, 20:00 – 22:00 10 octobre 2017, 20:00 – 22:00 17 octobre 2017, 20:00 – 22:00 07 novembre 2017, 20:00 – 22:00 14 novembre 2017, 20:00 – 22:00 21 novembre 2017, 20:00 – 22:00 28 novembre 2017, 20:00 – 22:00 05 décembre 2017, 20:00 – 22:00 12 décembre 2017, 20:00 – 22:00 19 décembre 2017, 20:00 – 22:00 09 janvier 2018, 20:00 – 22:00 16 janvier 2018, 20:00 – 22:00
Prix du cours	270.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Lucio Sabrina
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le livre "Un tuffo nell'azzurro" est à la charge de l'élève. Jeunes et aînés : 230.-

Espagnol II

Interactions simples, sur des sujets familiers de la vie quotidienne (transports, restaurants, hôtels, etc.)
Comprendre et écrire de petits textes touchant des sujets de la vie ordinaire (informations, annonces, cartes postales...) Faire l'acquisition des connaissances de base en mettant l'accent sur la communication orale.

No de cours	10
Dates	13 septembre 2017, 19:00 – 20:30 20 septembre 2017, 19:00 – 20:30 27 septembre 2017, 19:00 – 20:30 04 octobre 2017, 19:00 – 20:30 11 octobre 2017, 19:00 – 20:30 18 octobre 2017, 19:00 – 20:30 08 novembre 2017, 19:00 – 20:30 15 novembre 2017, 19:00 – 20:30 22 novembre 2017, 19:00 – 20:30 29 novembre 2017, 19:00 – 20:30 06 décembre 2017, 19:00 – 20:30 13 décembre 2017, 19:00 – 20:30
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Salle 23 Centre scolaire 3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices	Constantin Rosa Reina
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le livre est à la charge de l'élève. Jeunes et aînés : 160.-

Anglais I

Ce cours vous donnera une bonne base grammaticale et de vocabulaire, afin de mieux communiquer en anglais au travail et à l'étranger.

No de cours	6
Dates	13 septembre 2017, 19:30 – 21:00 20 septembre 2017, 19:30 – 21:00 27 septembre 2017, 19:30 – 21:00 04 octobre 2017, 19:30 – 21:00 11 octobre 2017, 19:30 – 21:00 18 octobre 2017, 19:30 – 21:00 08 novembre 2017, 19:30 – 21:00 15 novembre 2017, 19:30 – 21:00 22 novembre 2017, 19:30 – 21:00 29 novembre 2017, 19:30 – 21:00 06 décembre 2017, 19:30 – 21:00 13 décembre 2017, 19:30 – 21:00 20 décembre 2017, 19:30 – 21:00 10 janvier 2018, 19:30 – 21:00 17 janvier 2018, 19:30 – 21:00
Prix du cours	210.00 CHF
Lieu	Salle 21 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rey Sandra
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le livre "New Headway" est à la charge de l'élève. Jeunes et aînés : 180.-

Italien I

Ce cours vise à donner une bonne base grammaticale et de vocabulaire, afin de mieux communiquer au travail et à l'étranger.

No de cours	4
Dates	13 septembre 2017, 20:00 – 22:00 20 septembre 2017, 20:00 – 22:00 27 septembre 2017, 20:00 – 22:00 04 octobre 2017, 20:00 – 22:00 11 octobre 2017, 20:00 – 22:00 18 octobre 2017, 20:00 – 22:00 08 novembre 2017, 20:00 – 22:00 15 novembre 2017, 20:00 – 22:00 22 novembre 2017, 20:00 – 22:00 29 novembre 2017, 20:00 – 22:00 06 décembre 2017, 20:00 – 22:00 13 décembre 2017, 20:00 – 22:00

	10 janvier 2018, 20:00 – 22:00
	17 janvier 2018, 20:00 – 22:00
	20 décembre 2018, 20:00 – 22:00
Prix du cours	270.00 CHF
Lieu	Centre scolaire
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Lucio Sabrina
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le livre "Un tuffo nell'azzurro" à la charge de l'élève. Jeunes et aînés : 230.-

Anglais conversation

Do you feel shy and embarrassed when you speak English? Do you lack confidence or is your vocabulary limited?

Join this class and have fun with others practising everyday English, by playing games, through role play, by reading a novel together and discussing popular topics in groups. Speak out and enjoy yourself!

No de cours	8
Dates	14 septembre 2017, 19:30 – 21:30 21 septembre 2017, 19:30 – 21:30 28 septembre 2017, 19:30 – 21:30 05 octobre 2017, 19:30 – 21:30 12 octobre 2017, 19:30 – 21:30 19 octobre 2017, 19:30 – 21:30 16 novembre 2017, 19:30 – 21:30 23 novembre 2017, 19:30 – 21:30 30 novembre 2017, 19:30 – 21:30 07 décembre 2017, 19:30 – 21:30 14 décembre 2017, 19:30 – 21:30 21 décembre 2017, 19:30 – 21:30 11 janvier 2018, 19:30 – 21:30 18 janvier 2018, 19:30 – 21:30 25 janvier 2018, 19:30 – 21:30 01 février 2018, 19:30 – 21:30 08 février 2018, 19:30 – 21:30 22 février 2018, 19:30 – 21:30 01 mars 2018, 19:30 – 21:30 08 mars 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	340.00 CHF
Lieu	Centre scolaire
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Lamon Phil
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le livre est à la charge de l'élève. Jeunes et aînés 270.-

Espagnol suite débutant

Vous avez suivi des cours d'Espagnol pour débutants. Vous arrivez à vous faire comprendre, aussi bien à l'oral qu'à l'écrit d'une manière simple. Vous possédez quelques notions de base pour saluer et répondre à la salutation, parler de lieu de vie, nationalité et profession, travail, routine...

No de cours	11
Dates	05 février 2018, 19:00 – 20:30 19 février 2018, 19:00 – 20:30 26 février 2018, 19:00 – 20:30 05 mars 2018, 19:00 – 20:30 12 mars 2018, 19:00 – 20:30 26 mars 2018, 19:00 – 20:30 09 avril 2018, 19:00 – 20:30 16 avril 2018, 19:00 – 20:30 23 avril 2018, 19:00 – 20:30 30 avril 2018, 19:00 – 20:30 07 mai 2018, 19:00 – 20:30 14 mai 2018, 19:00 – 20:30 28 mai 2018, 19:00 – 20:30 04 juin 2018, 19:00 – 20:30 11 juin 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	210.00 CHF
Lieu	Salle 21 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Constantin Rosa Reina
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Livre et cahier à la charge du participant. Jeunes et aînés 180.-

Espagnol suite cours II

Vous avez suivi des cours d'Espagnol pour débutants. Vous arrivez à vous faire comprendre, aussi bien à l'oral qu'à l'écrit d'une manière simple.

No de cours	12
Dates	07 février 2018, 19:00 – 20:30 21 février 2018, 19:00 – 20:30 28 février 2018, 19:00 – 20:30 07 mars 2018, 19:00 – 20:30 14 mars 2018, 19:00 – 20:30 28 mars 2018, 19:00 – 20:30 09 avril 2018, 19:00 – 20:30 18 avril 2018, 19:00 – 20:30 25 avril 2018, 19:00 – 20:30 02 mai 2018, 19:00 – 20:30 16 mai 2018, 19:00 – 20:30 30 mai 2018, 19:00 – 20:30 06 juin 2018, 19:00 – 20:30 13 juin 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	210.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire

Animateurs/-trices	3963 Crans-Montana
Responsable	Constantin Rosa Reina Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Livre et cahier à la charge du participant. Jeunes et aînés 180.-

Anglais II et III

Dans ce cours de niveau moyen, les connaissances grammaticales et de vocabulaire des apprenants s'approfondissent. Les thèmes tels que le travail, l'actualité, les loisirs, la société sont exercés en anglais de manière interactive dans le but de communiquer sur les sujets de la vie courante.

No de cours	7
Dates	21 février 2018, 19:30 – 21:00 28 février 2018, 19:30 – 21:00 07 mars 2018, 19:30 – 21:00 14 mars 2018, 19:30 – 21:00 21 mars 2018, 19:30 – 21:00 28 mars 2018, 19:30 – 21:00 11 avril 2018, 19:30 – 21:00 18 avril 2018, 19:30 – 21:00 25 avril 2018, 19:30 – 21:00 02 mai 2018, 19:30 – 21:00 16 mai 2018, 19:30 – 21:00 23 mai 2018, 19:30 – 21:00 30 mai 2018, 19:30 – 21:00 06 juin 2018, 19:30 – 21:00 13 juin 2018, 19:30 – 21:00
Prix du cours	210.00 CHF
Lieu	Salle 22 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rey Sandra
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Le livre est à la charge de l'élève. Jeunes et aînés : 180.-

Nature

Mon jardin, une pièce habitable à l'extérieur

Techniques et astuces pour aménager votre jardin et en faire le petit bout de paradis qui vous correspond.

No de cours	94
Dates	12 septembre 2017, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
	Salle 21
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Berclaz Ariane
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Rendre mon jardin intéressant et harmonieux

La suite du cours "mon jardin – une pièce habitable...". Dans ce cours complémentaire on voit comment parfaire son jardin par le jeu des couleurs, les formes et hauteurs des plantes et les divers accessoires.

(Il est préférable d'avoir suivi le 1er cours)

No de cours	95
Dates	19 septembre 2017, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
	Salle 21
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Berclaz Ariane
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Création de plates-bandes

Envie de couleurs et floraisons durant toute l'année??

Ensemble nous voyons comment créer une belle plate-bande: quand? quoi? comment? et où? planter et quels soins amener durant l'année.

No de cours	96
Dates	26 septembre 2017, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
	Salle 21
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Berclaz Ariane
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Introduction à la permaculture

Permaculture est un mot-valise (Permanent-Agriculture) créé dans les années 70 en réponse au modèle agricole moderne qui ravage la santé de la planète et de ses habitants. La permaculture vise à instaurer des systèmes humains durables en imitant le fonctionnement des écosystèmes naturels. Sur cette journée de formation, un focus tout particulier sera mis sur la permaculture appliquée au jardin.

No de cours	97
Dates	04 novembre 2017, 09:00 – 17:00
Prix du cours	70.00 CHF Centre scolaire
Lieu	
Animateurs/-trices	3963 Crans-Montana Pillet Colin
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Jardin potager et compost

Créer un jardin potager utile ET décoratif. Bien associer les légumes pour qu'ils s'épanouissent au mieux et ainsi éviter l'utilisation (de trop) de produits chimiques. Utiliser ses déchets organiques et ainsi, avec les bonnes techniques, produire son propre engrais.

No de cours	98
Dates	08 mai 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF Centre scolaire
Lieu	
Animateurs/-trices	3963 Crans-Montana Berclaz Ariane
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Aménagement de vos balcons et terrasses

Comment utiliser le peu de place disponible afin de faire de votre balcon/votre terrasse un espace de vie agréable (matériaux, mobilier, plantes)
Comment se mettre à l'abri des regards et du vent et obtenir un effet de cocooning et de bien-être sur votre balcon/terrasse.

No de cours	99
Dates	15 mai 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF Salle 21
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Berclaz Ariane
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Plaisirs et détente

Harmonica avancé

Oser jouer en public, pour des amis ou simplement pour soi.

No de cours	15
Dates	02 octobre 2017, 20:00 – 21:00 09 octobre 2017, 20:00 – 21:00 16 octobre 2017, 20:00 – 21:00 06 novembre 2017, 20:00 – 21:00 13 novembre 2017, 20:00 – 21:00 20 novembre 2017, 20:00 – 21:00 27 novembre 2017, 20:00 – 21:00 08 janvier 2018, 20:00 – 21:00 15 janvier 2018, 20:00 – 21:00 22 janvier 2018, 20:00 – 21:00
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/–trices	Clivaz Gabriel
Responsable	Rouiller Marie–Laure
Remarques	Avoir un harmonica diatonique C ou do. Il n'y aura pas de cours durant le mois de décembre.

Harmonica débutant

Apprendre à jouer de cet instrument particulier en mettant en pratique les bases du blues, du folk et du country.

No de cours	16
Dates	05 octobre 2017, 20:15 – 21:15 12 octobre 2017, 20:15 – 21:15 19 octobre 2017, 20:15 – 21:15 09 novembre 2017, 20:15 – 21:15 16 novembre 2017, 20:15 – 21:15 23 novembre 2017, 20:15 – 21:15 30 novembre 2017, 20:15 – 21:15 11 janvier 2018, 20:15 – 21:15 18 janvier 2018, 20:15 – 21:15 25 janvier 2018, 20:15 – 21:15
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/–trices	Clivaz Gabriel
Responsable	Rouiller Marie–Laure
Remarques	Avoir un harmonica diatonique C ou do. Il n'y aura pas de cours durant le mois de décembre.

Santé et Bien-être

Kundalini yoga – Matin

On l'appelle aussi yoga de la conscience. A travers des postures dynamiques, la maîtrise du souffle, de la méditation et de la relaxation, le Kudalani yoga développe notre énergie de vie et notre conscience.

No de cours	23
Dates	11 septembre 2017, 09:30 – 11:00 18 septembre 2017, 09:30 – 11:00 25 septembre 2017, 09:30 – 11:00 02 octobre 2017, 09:30 – 11:00 09 octobre 2017, 09:30 – 11:00 16 octobre 2017, 09:30 – 11:00 06 novembre 2017, 09:30 – 11:00 13 novembre 2017, 09:30 – 11:00 20 novembre 2017, 09:30 – 11:00 27 novembre 2017, 09:30 – 11:00 04 décembre 2017, 09:30 – 11:00 11 décembre 2017, 09:30 – 11:00 18 décembre 2017, 09:30 – 11:00 08 janvier 2018, 09:30 – 11:00 15 janvier 2018, 09:30 – 11:00 22 janvier 2018, 09:30 – 11:00 29 janvier 2018, 09:30 – 11:00 05 février 2018, 09:30 – 11:00 19 février 2018, 09:30 – 11:00 26 février 2018, 09:30 – 11:00 05 mars 2018, 09:30 – 11:00 12 mars 2018, 09:30 – 11:00 26 mars 2018, 09:30 – 11:00 09 avril 2018, 09:30 – 11:00 16 avril 2018, 09:30 – 11:00 23 avril 2018, 09:30 – 11:00
Prix du cours	330.00 CHF Pavillon Genevois
Lieu	3963 Crans-Montana
Animateurs/–trices	Heimann Philippe
Responsable	Rouiller Marie-Laure – Tenue confortable, tapis de sol, couverture, de quoi boire.
Remarques	Parcage des voitures derrière l'école, rte de la Clinique Genevoise. Jeunes et aînés CHF 260.–

Yoga de l'Energie Soir

Avec le yoga de l'énergie, prendre soin de soi, corps, coeur, esprit, accordés à la respiration.

No de cours	24
Dates	14 septembre 2017, 19:30 – 20:45

	21 septembre 2017, 19:30 – 20:45
	28 septembre 2017, 19:30 – 20:45
	05 octobre 2017, 19:30 – 20:45
	12 octobre 2017, 19:30 – 20:45
	19 octobre 2017, 19:30 – 20:45
	09 novembre 2017, 19:30 – 20:45
	16 novembre 2017, 19:30 – 20:45
	23 novembre 2017, 19:30 – 20:45
	30 novembre 2017, 19:30 – 20:45
	07 décembre 2017, 19:30 – 20:45
	14 décembre 2017, 19:30 – 20:45
	21 décembre 2017, 19:30 – 20:45
	11 janvier 2018, 19:30 – 20:45
	18 janvier 2018, 19:30 – 20:45
	25 janvier 2018, 19:30 – 20:45
	01 février 2018, 19:30 – 20:45
	08 février 2018, 19:30 – 20:45
	22 février 2018, 19:30 – 20:45
	01 mars 2018, 19:30 – 20:45
	08 mars 2018, 19:30 – 20:45
	15 mars 2018, 19:30 – 20:45
	22 mars 2018, 19:30 – 20:45
	29 mars 2018, 19:30 – 20:45
	11 avril 2018, 19:30 – 20:45
	18 avril 2018, 19:30 – 20:45
Prix du cours	270.00 CHF
	Pavillon Genevois
Lieu	
	3963 Crans-Montana
Animateurs/–trices	Fardel Lathion Christine
Responsable	Duc Christiane
Remarques	220.- jeunes et âgés
	Tenue confortable, chaussettes, serviette de bain ou tapis mousse.

Qigong – Tai-Chi – Méditation

Le Qigong 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.

No de cours	25
Dates	18 septembre 2017, 18:00 – 19:30
	25 septembre 2017, 18:00 – 19:30
	02 octobre 2017, 18:00 – 19:30
	09 octobre 2017, 18:00 – 19:30
	16 octobre 2017, 18:00 – 19:30
	06 novembre 2017, 18:00 – 19:30
	13 novembre 2017, 18:00 – 19:30
	20 novembre 2017, 18:00 – 19:30
	27 novembre 2017, 18:00 – 19:30
	04 décembre 2017, 18:00 – 19:30
	11 décembre 2017, 18:00 – 19:30
	18 décembre 2017, 18:00 – 19:30
	08 janvier 2018, 18:00 – 19:30
	15 janvier 2018, 18:00 – 19:30

	22 janvier 2018, 18:00 – 19:30
	05 février 2018, 18:00 – 19:30
	19 février 2018, 18:00 – 19:30
	19 février 2018, 18:00 – 19:30
	26 février 2018, 18:00 – 19:30
	05 mars 2018, 18:00 – 19:30
	12 mars 2018, 18:00 – 19:30
	26 mars 2018, 18:00 – 19:30
	09 avril 2018, 18:00 – 19:30
	16 avril 2018, 18:00 – 19:30
	23 avril 2018, 18:00 – 19:30
Prix du cours	320.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Clivaz Noëlla
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Tenue de gym, baskets légères ou chaussettes antidérapantes. Jeunes et aînés : 260.-

Méditation

Retrouvez la détente du corps et le calme de l'esprit.

No de cours	26
Dates	19 septembre 2017, 19:00 – 20:00 26 septembre 2017, 19:00 – 20:00 03 octobre 2017, 19:00 – 20:00 17 octobre 2017, 19:00 – 20:00 07 novembre 2017, 19:00 – 20:00 14 novembre 2017, 19:00 – 20:00 05 décembre 2017, 19:00 – 20:00 12 décembre 2017, 19:00 – 20:00 23 novembre 2107, 19:00 – 20:00 28 novembre 2107, 19:00 – 20:00
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Rey Grégoria
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Tapis de gym, tenue confortable.

Vos mains vous soignent

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

No de cours	27
Dates	12 octobre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Bibliothèque

	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices Responsable	Vocat Eric Duc Christiane

A la découverte de la géobiologie I

La géobiologie c'est quoi?? Explication du travail du géobiologue dans le terrain et son ressenti. Initiation aux outils baguettes de sourcier et pendules.

No de cours	28
Dates	14 octobre 2017, 09:00 – 14:00
Prix du cours	60.00 CHF Place des Tsoumettes
Lieu	3978 Flanthey
Animateurs/-trices Responsable	Clivaz Jacques Rouiller Sébastien
Remarques	Pour les personnes qui en ont, prendre pendules et baguettes. Prendre un pique-nique.

Cartes intuitives

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

No de cours	29
Dates	19 octobre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF Salle 20
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices Responsable	Vocat Fabienne Duc Christiane

Massage pour bébé de 1 à 6 mois – novembre

Apprenez pas à pas les mouvements de massage sur votre nourrisson et comment les adapter aux enfants souffrant de troubles digestifs, de maux de dents... Découvrez comment votre bébé communique sans les mots, soutenez son développement physique, psychologique et émotionnel.

No de cours	30
Dates	07 novembre 2017, 10:00 – 11:00 14 novembre 2017, 10:00 – 11:00 21 novembre 2017, 10:00 – 11:00 28 novembre 2107, 10:00 – 11:00
Prix du cours	50.00 CHF Ecole primaire
Lieu	Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus

Animateurs/-trices	Marseille Angélique
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Ces cours s'adressent aux bébés âgés de 1 à 6 mois Prévoir une couverture ou une serviette Les supports de cours et l'huile sont fournis

Sophrologie, gestion du stress et détente – novembre

Il s'agit d'un travail en groupe avec des temps d'échanges et des temps de pratique, d'exercices concrets, notamment des exercices de sophrologie pour apprendre à se détendre, respirer, relâcher ses tensions et être à l'écoute de ce qui se passe en soi. C'est aussi la possibilité pour chacun des participants de prendre le temps de mieux se connaître, apprivoiser son monde intérieur, renforcer ses ressources et ses compétences pour mieux vivre au quotidien.

No de cours	31
Dates	08 novembre 2017, 19:30 – 21:30 15 novembre 2017, 19:30 – 21:30 22 novembre 2017, 19:30 – 21:30 29 novembre 2017, 19:30 – 21:30
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Lamon Géraldine
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Petit matelas de sol, habits confortables

Introduction à l'aromathérapie

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

No de cours	32
Dates	08 novembre 2017, 20:00 – 22:00 15 novembre 2017, 20:00 – 22:00 22 novembre 2017, 20:00 – 22:00 29 novembre 2017, 20:00 – 22:00 06 décembre 2017, 20:00 – 22:00 13 décembre 2017, 20:00 – 22:00
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Salle 22 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rey Françoise
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Support de cours : 10.- Jeunes et aînés . 110.-

Retrouver sa petite voix intérieure

Dans ces cours nous travaillerons sur les ressentis et le lâcher prise afin de pouvoir se recentrer et retrouver cette petite voix intérieure souvent oubliée .

No de cours	33
Dates	13 novembre 2017, 19:30 – 21:00 20 novembre 2017, 19:30 – 21:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Salle 23 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Clivaz Jacques
Responsable	Duc Christiane

Mes cosmétiques solides

Economiques, faciles à transporter, partez à la découverte des cosmétiques solides avec la création d'un dentifrice, d'une barre de douche et d'un shampoing.

No de cours	34
Dates	06 décembre 2017, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rey Stéphanie
Responsable	Théodoloz Brigitte

Aromathérapie II

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

No de cours	35
Dates	21 février 2018, 20:00 – 22:00 28 février 2018, 20:00 – 22:00 13 mars 2018, 20:00 – 22:00 20 mars 2018, 20:00 – 22:00 27 mars 2018, 20:00 – 22:00 06 mars 2019, 20:00 – 22:00
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rey Françoise
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Vous devez avoir suivi les cours d'introduction à l'aromathérapie.

La nature comme guide

Une soirée de partage (photos, musique, échanges d'expérience, etc.) pour percevoir comment la Nature peut inspirer des choix pertinents sur nos chemins de Vie.

No de cours	36
Dates	07 mars 2018, 20:00 – 22:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rey Jean-Pierre
Responsable	Duc Christiane

Massage pour bébé de 1 à 6 mois – mars

Apprenez pas à pas les mouvement de massage sur votre nourrisson et comment l'adapter aux enfants souffrant de troubles digestifs, de maux de dents... Découvrez comment votre bébé communique sans les mots, soutenez son développement physique, psychologique et émotionnel.

No de cours	37
Dates	13 mars 2018, 10:00 – 11:00 20 mars 2018, 10:00 – 11:00 27 mars 2018, 10:00 – 11:00 10 avril 2018, 10:00 – 11:00
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Marseille Angélique
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Ces cours s'adressent aux bébés âgés de 1 à 6 mois Prévoir une couverture ou une serviette Les supports de cours et l'huile sont fournis

Une maison au naturel

Dites adieu aux produits toxiques qui polluent votre maison et prenez en soin avec quelques ingrédients naturels. Venez fabriquer votre lessive, votre liquide vaisselle et une pierre d'argile.

No de cours	38
Dates	14 mars 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rey Stéphanie
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	Prendre un bidon de lessive vide, min. 2L

Bye bye peau de croco !

Une peau toute douce grâce à des ingrédients naturels. Venez fabriquer votre gommage à base de sucre, votre gel douche et une barre hydratante.

No de cours	40
Dates	11 avril 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rey Stéphanie
Responsable	Théodoloz Brigitte

Sophrologie, gestion du stress et détente – avril

Il s'agit d'un travail en groupe avec des temps d'échanges et des temps de pratique, d'exercices concrets, notamment des exercices de sophrologie pour apprendre à se détendre, respirer, relâcher ses tensions et être à l'écoute de ce qui se passe en soi. C'est aussi la possibilité pour chacun des participants de prendre le temps de mieux se connaître, apprivoiser son monde intérieur, renforcer ses ressources et ses compétences pour mieux vivre au quotidien.

No de cours	39
Dates	11 avril 2018, 19:30 – 21:30 18 avril 2018, 19:30 – 21:30 25 avril 2018, 19:30 – 21:30 02 mai 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	80.00 CHF Bibliothèque
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Lamon Géraldine
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Petit matelas de sol, habits confortables

A la découverte de la géobiologie II

Santé et bien-être de l'habitat.

Initiation à la recherche des réseaux telluriques Hartmann et Curry, courants d'eau souterrains et failles géologiques.

No de cours	41
Dates	28 avril 2018, 09:00 – 14:00
Prix du cours	60.00 CHF Place de pique-nique Planige
Lieu	3972 Miège
Animateurs/-trices	Clivaz Jacques
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Prendre pendules et baguettes de sourcier pour les personnes qui

en ont.
Prendre un pique-nique.

Visite de l'Essencier

De la culture au produit fini.

No de cours	42
Dates	19 mai 2018, 09:00 – 11:00
Prix du cours	20.00 CHF
	L'Essencier
Lieu	1977 Icoque
Animateurs/-trices	Mayor Guillaume
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Mettre des bonnes chaussures.

Saveurs et senteurs

Cuisine indienne – septembre

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

No de cours	43
Dates	26 septembre 2017, 19:30 – 22:00 03 octobre 2017, 19:30 – 22:00
Prix du cours	50.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans–Montana
Animateurs/–trices	Carron Lakshmi
Responsable	Théodoloz Brigitte

De l'apéro au dessert en un pschtt

A la découverte d'un menu complet tout au siphon

No de cours	44
Dates	29 septembre 2017, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans–Montana
Animateurs/–trices	Petter Stéphane
Responsable	Théodoloz Brigitte

La cuisine belge

Viens découvrir les secrets de la cuisine belge.

No de cours	45
Dates	02 octobre 2017, 19:30 – 22:00 09 octobre 2017, 19:30 – 22:00
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans–Montana
Animateurs/–trices	Palazzone Alain
Responsable	Roberfroid Pierre–Yves
Remarques	Fournitures : 25.–

Plats conviviaux

Viens découvrir les secrets de la paella et du couscous.

No de cours	46
Dates	10 octobre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Restaurant l'Indigo Fondation Pierre Arnaud 1978 Lens
Animateurs/-trices	Moreau Mathieu
Responsable	Rouiller Marie-Laure

L'automne à ma façon

Profitez de votre soirée en cuisinant des plats aux saveurs et couleurs de l'automne.

No de cours	48
Dates	13 octobre 2017, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Petter Stéphane
Responsable	Théodoloz Brigitte

Découverte du monde des Whiskies

Présentation et dégustation d'une sélection de whiskies d'Ecosse, d'Irlande, du Japon et d'ailleurs...

No de cours	47
Dates	20 octobre 2017, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Oil & whisky Rue du Gd-Pont 1950 Sion
Animateurs/-trices	Kropf-Albrecht Nathalie
Responsable	Bagnoud Chervet Simone

Cuisine végétarienne

Manger bio, local et de saison sans passer des heures en cuisine et tout ceci en étant végétarien...Oui c'est possible.

No de cours	49
Dates	07 novembre 2017, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Cuisine

Animateurs/-trices	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Responsable	Sidler Pascal Théodoloz Brigitte
Remarques	Dégustation sur place. Fournitures 25.-

Apéros dinatoires

Réalise de magnifiques apéros dinatoires!

No de cours	50
Dates	13 novembre 2017, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Palazzone Alain
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	Fournitures : 20.-

Pains du sud

Fabrication de quelques spécialités de pain du sud

No de cours	51
Dates	14 novembre 2017, 18:00 – 20:30
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Laboratoire Taillens rte des Barzettes 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Taillens Nicolas
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Fournitures offertes par l'animateur.

Les soupes, tout le monde aime ça, non ?

Apprenez a préparer quelques recettes facile et simples. "P'tites soupes, vite fait bien fait". Avec la touche du chef bien sûr.

No de cours	52
Dates	14 novembre 2017, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Da Silva Paul
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	Venez avec votre "Bamix" et votre esprit gourmand.

Fromages végétaux et tofu

Fabrication de fromages végétaux sans lactose ni gluten.
Fabrication de tofu et emploi de ses dérivés.

No de cours	53
Dates	21 novembre 2017, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
	Cuisine
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Sidler Pascal
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	Repartez avec vos propres créations. Fournitures : 25.-

Repas de fête I

Profitez de votre soirée tout en appréciant un repas raffiné.

No de cours	54
Dates	05 décembre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	30.00 CHF
	Restaurant l'Indigo
Lieu	
	1978 Lens
Animateurs/-trices	Moreau Mathieu
Responsable	Théodoloz Brigitte

Repas de fête II

Profitez de votre soirée tout en appréciant un repas raffiné.

No de cours	56
Dates	12 décembre 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	30.00 CHF
	Restaurant l'Indigo
Lieu	
	1978 Lens
Animateurs/-trices	Moreau Mathieu
Responsable	Théodoloz Brigitte

Cuisine autour de la bière

Viens découvrir la cuisine autour de la bière avec notre spécialiste.

No de cours	55
Dates	08 février 2018, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF

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

Dégustation de bières belges

Découverte de bières artisanales du plat pays !

No de cours	57
Dates	08 mars 2018, 19:30 - 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices Responsable	Roberfroid Pierre-Yves Roberfroid Pierre-Yves

Comment agrémenter vos plats

Pour changer de l'habitude, préparation de céréales, riz, pâtes, nouilles, pommes de terre et légumes.

No de cours	58
Dates	12 mars 2018, 19:30 - 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices Responsable	Palazzone Alain Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	Fournitures : 20.-

Desserts I

Différentes textures et saveurs autour d'un même fruit.

No de cours	59
Dates	20 mars 2018, 19:00 - 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Restaurant l'Indigo 1978 Lens
Animateurs/-trices Responsable	Moreau Mathieu Rouiller Marie-Laure

Repas sans gluten

Une soirée autour de la préparation et dégustation de quelques petits plats sans gluten. Un moment pour partager vos expériences et vous familiariser avec quelques nouveaux ingrédients.

Ensuite, à la maison, à vous de jouer avec le millet, quinoa, sarrasin ...etc. et de créer vos propres menus.

No de cours	60
Dates	21 mars 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
	Cuisine
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Buttet Claire-Lise
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Prendre un tablier de cuisine

Découverte du monde des Whiskies – mars

Présentation et dégustation d'une sélection de whiskies d'Ecosse, d'Irlande, du Japon et d'ailleurs...

No de cours	61
Dates	23 mars 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
	Oil & whisky
Lieu	Rue du Gd-Pont 1950 Sion
Animateurs/-trices	Kropf-Albrecht Nathalie
Responsable	Bagnoud Chervet Simone

Desserts II

Différentes textures et saveurs autour d'un même fruit.

No de cours	62
Dates	27 mars 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
	Restaurant l'Indigo Fondation Pierre Arnaud
Lieu	1978 Lens
Animateurs/-trices	Moreau Mathieu
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Les tapas gastronomiques

Deviens le roi du tapas !

No de cours	63
Dates	09 avril 2018, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
	Cuisine
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Palazzone Alain
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	Fournitures . 20.-

La cuisine fusion

La cuisine fusion est à la fois une mode culinaire et un type de cuisine qui confronte plusieurs cuisines, plusieurs cultures ou techniques étrangères dans une même assiette ou dans un même plat.

No de cours	64
Dates	10 avril 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
	Cuisine
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Kalandranis Giannis
Responsable	Théodoloz Brigitte

Sushi

Venez découvrir les spécialités culinaires des chefs japonais

No de cours	65
Dates	17 avril 2018, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	30.00 CHF
	Cuisine
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Brun Sébastien
Responsable	Théodoloz Brigitte

Momji Japanese food

Elaborer un menu sur les bases de la cuisine japonaise.

No de cours	66
Dates	08 mai 2018, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	25.00 CHF

Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices Responsable	Brun Sébastien Théodoloz Brigitte

Cuisine indienne – mai

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

No de cours	67
Dates	15 mai 2018, 19:30 – 22:00 22 mai 2018, 19:30 – 22:00
Prix du cours	50.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices Responsable	Carron Lakshmi Théodoloz Brigitte

Sports

Nordik Walking

La pratique régulière de la marche nordique encadrée par un instructeur diplômé apporte de nombreux bienfaits.
Échauffement pour un démarrage en douceur. Étirements pour la récupération.
Parcours variés sur des sites différents chaque semaine pour le plaisir de la découverte.

No de cours	68
Dates	11 septembre 2017, 09:00 – 10:00 18 septembre 2017, 09:00 – 10:00 25 septembre 2017, 09:00 – 10:00 02 octobre 2017, 09:00 – 10:00 16 octobre 2017, 09:00 – 10:00 06 novembre 2017, 09:00 – 10:00 13 novembre 2017, 09:00 – 10:00 20 novembre 2017, 09:00 – 10:00 27 novembre 2017, 09:00 – 10:00 04 décembre 2017, 09:00 – 10:00
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Forêt de la Moubra
Animateurs/-trices	Keller Brian
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Tenue de sport de plein air adaptée à la saison, chaussures de marche légères ou de X-trail ou chaussures de sport à semelles crantées Les bâtons de NW sont fournis gracieusement

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	69
Dates	11 septembre 2017, 19:00 – 20:30 18 septembre 2017, 19:00 – 20:30 25 septembre 2017, 19:00 – 20:30 02 octobre 2017, 19:00 – 20:30 09 octobre 2017, 19:00 – 20:30 16 octobre 2017, 19:00 – 20:30 06 novembre 2017, 19:00 – 20:30 13 novembre 2017, 19:00 – 20:30 20 novembre 2017, 19:00 – 20:30 27 novembre 2017, 19:00 – 20:30 04 décembre 2017, 19:00 – 20:30 11 décembre 2017, 19:00 – 20:30 18 décembre 2017, 19:00 – 20:30 08 janvier 2018, 19:00 – 20:30 15 janvier 2018, 19:00 – 20:30 22 janvier 2018, 19:00 – 20:30

	29 janvier 2018, 19:00 – 20:30
	05 février 2018, 19:00 – 20:30
	19 février 2018, 19:00 – 20:30
	26 février 2018, 19:00 – 20:30
	05 mars 2018, 19:00 – 20:30
	12 mars 2018, 19:00 – 20:30
	26 mars 2018, 19:00 – 20:30
	09 avril 2018, 19:00 – 20:30
	16 avril 2018, 19:00 – 20:30
	23 avril 2018, 19:00 – 20:30
	23 avril 2018, 19:00 – 20:30
	30 avril 2018, 19:00 – 20:30
	07 mai 2018, 19:00 – 20:30
	14 mai 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	350.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois
Animateurs/-trices	Lits Béatrice
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Tenue de gymnastique et chaussures de sport pour l'intérieur. Jeunes et aînés : 300.-

Posture et stretching

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

No de cours	70
Dates	13 septembre 2017, 09:00 – 10:00 20 septembre 2017, 09:00 – 10:00 27 septembre 2017, 09:00 – 10:00 04 octobre 2017, 09:00 – 10:00 11 octobre 2017, 09:00 – 10:00 18 octobre 2017, 09:00 – 10:00 08 novembre 2017, 09:00 – 10:00 15 novembre 2017, 09:00 – 10:00 22 novembre 2017, 09:00 – 10:00 29 novembre 2017, 09:00 – 10:00
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Emery Dalla Palma Catherine
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Tenue Confortable.

Mix Cardio Musculaire

Transpiration et musculation....le top de l'entraînement fitness.

No de cours	93
Dates	13 septembre 2017, 09:00 – 10:00

	20 septembre 2017, 09:00 – 10:00
	27 septembre 2017, 09:00 – 10:00
	04 octobre 2017, 09:00 – 10:00
	11 octobre 2017, 09:00 – 10:00
	18 octobre 2017, 09:00 – 10:00
	08 novembre 2017, 09:00 – 10:00
	15 novembre 2017, 09:00 – 10:00
	22 novembre 2017, 09:00 – 10:00
	29 novembre 2017, 09:00 – 10:00
	06 décembre 2017, 09:00 – 10:00
	13 décembre 2017, 09:00 – 10:00
	20 décembre 2017, 09:00 – 10:00
	10 janvier 2018, 09:00 – 10:00
	17 janvier 2018, 09:00 – 10:00
	24 janvier 2018, 09:00 – 10:00
	31 janvier 2018, 09:00 – 10:00
	07 février 2018, 09:00 – 10:00
	21 février 2018, 09:00 – 10:00
	28 février 2018, 09:00 – 10:00
	07 mars 2018, 09:00 – 10:00
	14 mars 2018, 09:00 – 10:00
	21 mars 2018, 09:00 – 10:00
	11 avril 2018, 09:00 – 10:00
	18 avril 2018, 09:00 – 10:00
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois
Animateurs/-trices	3963 Crans-Montana
Responsable	Constantin Vera
Remarques	Rouiller Marie-Laure Jeunes et aînés 210.-

Pilates – 18h

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 modeler votre corps et assouplir vos muscles et articulations.

No de cours	71
Dates	14 septembre 2017, 18:00 – 19:00
	21 septembre 2017, 18:00 – 19:00
	28 septembre 2017, 18:00 – 19:00
	05 octobre 2017, 18:00 – 19:00
	12 octobre 2017, 18:00 – 19:00
	19 octobre 2017, 18:00 – 19:00
	09 novembre 2017, 18:00 – 19:00
	15 novembre 2017, 18:00 – 19:00
	23 novembre 2017, 18:00 – 19:00
	30 novembre 2017, 18:00 – 19:00
	07 décembre 2017, 18:00 – 19:00
	14 décembre 2017, 18:00 – 19:00
	21 décembre 2017, 18:00 – 19:00
	11 janvier 2018, 18:00 – 19:00
	18 janvier 2018, 18:00 – 19:00
	25 janvier 2018, 18:00 – 19:00

	01 février 2018, 18:00 – 19:00
	08 février 2018, 18:00 – 19:00
	22 février 2018, 18:00 – 19:00
	01 mars 2018, 18:00 – 19:00
	08 mars 2018, 18:00 – 19:00
	15 mars 2018, 18:00 – 19:00
	22 mars 2018, 18:00 – 19:00
	29 mars 2018, 18:00 – 19:00
	12 avril 2018, 18:00 – 19:00
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Rey Grégoria
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Jeunes et aînés : 200.- Tapis de gym, tenue confortable et chaussette.

Pilates – 19h

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 modeler votre corps et assouplir vos muscles et articulations.

No de cours	72
Dates	14 septembre 2017, 19:00 – 20:00
	21 septembre 2017, 19:00 – 20:00
	28 septembre 2017, 19:00 – 20:00
	05 octobre 2017, 19:00 – 20:00
	12 octobre 2017, 19:00 – 20:00
	19 octobre 2017, 19:00 – 20:00
	09 novembre 2017, 19:00 – 20:00
	16 novembre 2017, 19:00 – 20:00
	23 novembre 2017, 19:00 – 20:00
	30 novembre 2017, 19:00 – 20:00
	07 décembre 2017, 19:00 – 20:00
	14 décembre 2017, 19:00 – 20:00
	21 décembre 2017, 19:00 – 20:00
	11 janvier 2018, 19:00 – 20:00
	18 janvier 2018, 19:00 – 20:00
	25 janvier 2018, 19:00 – 20:00
	01 février 2018, 19:00 – 20:00
	08 février 2018, 19:00 – 20:00
	22 février 2018, 19:00 – 20:00
	01 mars 2018, 19:00 – 20:00
	08 mars 2018, 19:00 – 20:00
	15 mars 2018, 19:00 – 20:00
	22 mars 2018, 19:00 – 20:00
	29 mars 2018, 19:00 – 20:00
	12 avril 2018, 19:00 – 20:00
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Rey Grégoria

Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Jeunes et aînés : 200.- Tapis de gym, tenue confortable et chaussette.

Forest training

Viens t'entraîner en forêt, pour être au top de ta forme !

No de cours	74
Dates	23 septembre 2017, 08:30 – 09:30 30 septembre 2017, 08:30 – 09:30 07 octobre 2017, 08:30 – 09:30 14 octobre 2017, 08:30 – 09:30 21 octobre 2017, 08:30 – 09:30 11 novembre 2017, 08:30 – 09:30 18 novembre 2017, 08:30 – 09:30 25 novembre 2017, 08:30 – 09:30 02 décembre 2017, 08:30 – 09:30 09 décembre 2017, 08:30 – 09:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Forêt de la Moubra
Animateurs/-trices	Keller Brian
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Cours uniquement à l'extérieur.

Découverte du canyoning

Viens passer une journée sympathique en toute sécurité dans les gorges d'une belle rivière valaisanne!

No de cours	75
Dates	23 septembre 2017, 09:00 – 16:00
Prix du cours	100.00 CHF Parking école primaire Lens
Lieu	1978 Lens
Animateurs/-trices	Jacob Olivier Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Possibilité de louer le matériel. Chaque participant doit avoir une assurance accident privée.

MLC© méthode de libération des cuirasses

Approche psycho-corporelle qui délie les chaînes musculaires par des mouvements doux, simples, en utilisant des outils tels que balles en mousse et de tennis. Cette méthode vous invite à écouter et accueillir les messages de votre corps afin de libérer ses tensions et de vivre ainsi vitalité, détente et bien-être.

No de cours	76
Dates	26 septembre 2017, 19:30 – 20:45 03 octobre 2017, 19:30 – 20:45

	10 octobre 2017, 19:30 – 20:45
	17 octobre 2017, 19:30 – 20:45
	07 novembre 2017, 19:30 – 20:45
	14 novembre 2017, 19:30 – 20:45
	21 novembre 2017, 19:30 – 20:45
	28 novembre 2017, 19:30 – 20:45
	05 décembre 2017, 19:30 – 20:45
	12 décembre 2017, 19:30 – 20:45
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Salle de gym Corin
Animateurs/-trices	Bonvin-Roby Maryline
Responsable	Duc Christiane
Remarques	Jeunes et aînés . 110.-

Le golf

Viens t'initier au golf.

No de cours	77
Dates	30 septembre 2017, 14:00 – 16:00
Prix du cours	20.00 CHF
	Driving range
Lieu	
	3963 Crans
Animateurs/-trices	Tavernier Pierre-Alain
Responsable	Rouiller Sébastien

Découverte de la Via Ferrata

Initiation à la Via Ferrata, parcours dans les rochers, aménagé de câbles et d'échelons. Une belle découverte du milieu vertical!

No de cours	78
Dates	07 octobre 2017, 09:00 – 15:00
Prix du cours	75.00 CHF
	Parking école primaire Lens
Lieu	
	1978 Lens
Animateurs/-trices	Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Le matériel de via ferrata peut être mis à disposition. Chaque participant doit avoir une assurance accident privée.

Natation

Nager, c'est la santé!

No de cours	79
Dates	06 novembre 2017, 20:00 – 21:00
	13 novembre 2017, 20:00 – 21:00
	20 novembre 2017, 20:00 – 21:00

	27 novembre 2017, 20:00 – 21:00
	04 décembre 2017, 20:00 – 21:00
	11 décembre 2017, 20:00 – 21:00
	18 décembre 2017, 20:00 – 21:00
	08 janvier 2018, 20:00 – 21:00
	15 janvier 2018, 20:00 – 21:00
	22 janvier 2018, 20:00 – 21:00
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Piscine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Ganon Nicole
Responsable	Rouiller Sébastien Tenue de bain.
Remarques	La piscine du Centre scolaire est en rénovation jusqu'à début novembre.

Pilates – 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 modeler votre corps et assouplir vos muscles et articulations.

No de cours	73
Dates	07 novembre 2017, 09:00 – 10:15 21 novembre 2017, 09:00 – 10:15 28 novembre 2017, 09:00 – 10:15 05 décembre 2017, 09:00 – 10:15 12 décembre 2017, 09:00 – 10:15 09 janvier 2018, 09:00 – 10:15 16 janvier 2018, 09:00 – 10:15 23 janvier 2018, 09:00 – 10:15 02 février 2018, 09:00 – 10:15 20 février 2018, 09:00 – 10:15 27 février 2018, 09:00 – 10:15 06 mars 2018, 09:00 – 10:15 13 mars 2018, 09:00 – 10:15 20 mars 2018, 09:00 – 10:15 27 mars 2018, 09:00 – 10:15 10 avril 2018, 09:00 – 10:15 17 avril 2018, 09:00 – 10:15 24 avril 2018, 09:00 – 10:15 01 mai 2018, 09:00 – 10:15 08 mai 2018, 09:00 – 10:15 15 mai 2018, 09:00 – 10:15 22 mai 2018, 09:00 – 10:15 29 mai 2018, 09:00 – 10:15 05 juin 2018, 09:00 – 10:15 12 juin 2018, 09:00 – 10:15
Prix du cours	270.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois
Animateurs/-trices	3963 Crans-Montana Rey Grégoria

Responsable
Remarques

Rouiller Sébastien
Jeunes et aînés : 220 .-

Aqua-gym – nageurs et non nageurs

Accent porté sur la tonification et le renforcement des muscles, l'endurance et la mobilité en utilisant la résistance et la pression de l'eau, tout en étant libéré partiellement de son poids corporel.

No de cours	80
Dates	09 novembre 2017, 18:30 – 19:30 16 novembre 2017, 18:30 – 19:30 23 novembre 2017, 18:30 – 19:30 30 novembre 2017, 18:30 – 19:30 07 décembre 2017, 18:30 – 19:30 14 décembre 2017, 18:30 – 19:30 21 décembre 2017, 18:30 – 19:30 11 janvier 2018, 18:30 – 19:30 18 janvier 2018, 18:30 – 19:30 25 janvier 2018, 18:30 – 19:30 01 février 2018, 18:30 – 19:30 22 février 2018, 18:30 – 19:30 01 mars 2018, 18:30 – 19:30 08 mars 2018, 18:30 – 19:30 15 mars 2018, 18:30 – 19:30 22 mars 2018, 18:30 – 19:30 29 mars 2018, 18:30 – 19:30 12 avril 2018, 18:30 – 19:30 19 avril 2018, 18:30 – 19:30 26 avril 2018, 18:30 – 19:30 03 mai 2018, 18:30 – 19:30 17 mai 2018, 18:30 – 19:30 24 mai 2018, 18:30 – 19:30 07 juin 2018, 18:30 – 19:30 14 juin 2018, 18:30 – 19:30
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	Piscine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Lits Béatrice
Responsable	Rouiller Sébastien Tenue de bain.
Remarques	Jeunes et aînés : 200.- La piscine du Centre scolaire est en rénovation jusqu'au début novembre.

Aquatonic – nageurs uniquement

Rythme plus soutenu. Accent porté sur la tonification et le renforcement des muscles, la coordination, l'endurance et la mobilité en utilisant la résistance et la pression de l'eau, tout en étant libéré de son poids corporel.

No de cours	81
Dates	09 novembre 2017, 19:30 – 20:30 16 novembre 2017, 19:30 – 20:30 23 novembre 2017, 19:30 – 20:30 30 novembre 2017, 19:30 – 20:30 07 décembre 2017, 19:30 – 20:30 14 décembre 2017, 19:30 – 20:30 11 janvier 2018, 19:30 – 20:30 18 janvier 2018, 19:30 – 20:30 25 janvier 2018, 19:30 – 20:30 01 février 2018, 19:30 – 20:30 08 février 2018, 19:30 – 20:30 22 février 2018, 19:30 – 20:30 01 mars 2018, 19:30 – 20:30 08 mars 2018, 19:30 – 20:30 15 mars 2018, 19:30 – 20:30 22 mars 2018, 19:30 – 20:30 29 mars 2018, 19:30 – 20:30 12 avril 2018, 19:30 – 20:30 19 avril 2018, 19:30 – 20:30 26 avril 2018, 19:30 – 20:30 03 mai 2018, 19:30 – 20:30 17 mai 2018, 19:30 – 20:30 23 mai 2018, 19:30 – 20:30 23 novembre 2107, 19:30 – 20:30
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	Piscine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Lits Béatrice
Responsable	Rouiller Sébastien Tenue de bain.
Remarques	Jeunes et aînés : 200.- La piscine du Centre scolaire est en rénovation jusqu'à début novembre

Escalade en salle

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

No de cours	82
Dates	15 novembre 2017, 19:30 – 22:00 22 novembre 2017, 19:30 – 22:00 29 novembre 2017, 19:30 – 22:00 06 décembre 2017, 19:30 – 22:00
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Mur d'escalade de la Moubra

	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	- Tenue de sport - Le matériel d'escalade est mis à votre disposition si nécessaire. - Les participants doivent s'assurer personnellement contre les accidents.

Le curling

Vous voulez découvrir le curling, savoir comment glisser et pourquoi balayer ? Ce cours est donc pour vous !

No de cours	83
Dates	06 décembre 2017, 19:00 - 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Halle de curling
Animateurs/-trices	3963 Crans-Montana Cottini David
Responsable	Théodoloz Brigitte

Prévention avalanches

Une journée pour apprendre à utiliser son matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde). Possibilité, si vous le voulez, d'obtenir la certification SMT des guides de montagne suisses.

No de cours	84
Dates	16 décembre 2017, 09:00 - 16:00
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Parking des Violettes 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Cours théorique et pratique. Certification SMT 25.- en plus.

Initiation à l'escalade sur glace

Venez vous initier à escalader sur de la glace, en apprenant les techniques d'assurage et de sécurité. Ambiance garantie!

No de cours	85
Dates	13 janvier 2018, 08:00 - 16:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Parking école primaire Lens
Animateurs/-trices	1978 Lens Rouiller Sébastien

Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Le matériel d'escalade sur glace peut être mis à disposition si nécessaire. Les participants doivent s'assurer personnellement contre les accidents.

Ski de fond : le skating

Découvrir les joies du skating !

No de cours	86
Dates	13 janvier 2018, 10:00 – 12:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Golf de Crans-Montana
Animateurs/-trices	Mudry Laurent
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	En cas de mauvais temps, reporté au 20 janvier. Avoir son propre matériel.

Ski de fond : le classique

Découvrir les joies du classique!

No de cours	87
Dates	13 janvier 2018, 14:00 – 16:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Golf de Crans-Montana
Animateurs/-trices	Mudry Laurent
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	En cas de mauvais temps, reporté au 20 janvier. Avoir son propre matériel.

Sortie ski de fond dans la vallée de Conches

Découvrir le paradis du ski de fond en Valais

No de cours	88
Dates	03 février 2018, 08:00 – 17:00
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Vallée de Conches
Animateurs/-trices	Mudry Laurent
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	En cas de mauvais temps, reporté au 10 février. Avoir son propre matériel.

3 jours en montagne –Binntal

Participe à 3 jours de randonnée itinérante à ski dans le magique Binntal, à la frontière entre l'Italie et le Haut-Valais, encadré d'un guide de montagne!

No de cours	89
--------------------	----

Dates	23 mars 2018, 08:00 – 00:00 Parking école primaire Lens
Lieu	1978 Lens
Animateurs/-trices	Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Chaque participant doit maîtriser le ski hors piste et la technique de randonnée à ski. Il possède son propre matériel et est couvert par une assurance accident privée. Prix dégressif en fonction du nombre de participants.

3 jours en montagne – Val Maira

3 jours dans le sud des alpes, dans une superbe vallée italienne, idéale pour la pratique de la randonnée à ski

No de cours	90
Dates	13 avril 2018, 08:00 – 00:00 Parking école primaire Lens
Lieu	1978 Lens
Animateurs/-trices	Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Chaque participant doit maîtriser le ski hors piste et la technique de randonnée à ski. Il possède son propre matériel et est couvert par une assurance accident privée. Prix dégressif en fonction du nombre de participants.

2 jours en montagne – Valais

Week-end de randonnée à ski pour profiter des belles conditions du printemps valaisan!

No de cours	91
Dates	28 avril 2018, 08:00 – 00:00 29 avril 2018, 08:00 – 00:00 Parking école primaire Lens
Lieu	1978 Lens
Animateurs/-trices	Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Chaque participant doit maîtriser le ski hors piste et la technique de randonnée à ski. Il possède son propre matériel et est couvert par une assurance accident privée. Prix dégressif en fonction du nombre de participants.

Initiation au vélo de descente

Venez découvrir les sensations de ce sport en pleine nature, en toute sécurité!

No de cours	92
Dates	15 juin 2018, 13:00 – 16:00
Prix du cours	30.00 CHF Parking Cry d'Err
Lieu	3963 Crans–Montana
Animateurs/-trices	Crottaz Vincent
Responsable	Rouiller Sébastien Chacun doit avoir son matériel, vélo avec suspension avant et arrière minimum 150mm type freeride–DH.
Remarques	Tous les participants doivent avoir les protections suivantes : casque intégral, gants longs, coudières, genouillères, épaulières et protection dorsale. Locations des vélos possible à : Avalanche pro Shop, Alex sport, Best Wear

Unipop Juniors

Bulle de yoga : 3-4 ans !

pour les enfants de 3-4 ans : yoga ludique avec papa/maman !

No de cours	108
Dates	13 septembre 2017, 10:00 – 11:00 20 septembre 2017, 10:00 – 11:00 27 septembre 2017, 10:00 – 11:00 08 novembre 2017, 10:00 – 11:00 11 novembre 2017, 10:00 – 11:00 15 novembre 2017, 10:00 – 11:00 18 novembre 2017, 10:00 – 11:00 22 novembre 2017, 10:00 – 11:00 29 novembre 2017, 10:00 – 11:00 06 décembre 2017, 10:00 – 11:00 13 décembre 2017, 10:00 – 11:00 20 décembre 2017, 10:00 – 11:00 10 janvier 2018, 10:00 – 11:00 17 janvier 2018, 10:00 – 11:00 24 janvier 2018, 10:00 – 11:00 31 janvier 2018, 10:00 – 11:00 07 février 2018, 10:00 – 11:00 21 février 2018, 10:00 – 11:00 28 février 2018, 10:00 – 11:00 07 mars 2018, 10:00 – 11:00 14 mars 2018, 10:00 – 11:00 21 mars 2018, 10:00 – 11:00 28 mars 2018, 10:00 – 11:00 11 avril 2018, 10:00 – 11:00 18 avril 2018, 10:00 – 11:00
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Barras-Cina Chloé
Responsable	Duc Christiane

Baby Taekwondo (4-6 ans)

Le Taekwondo est un art martial coréen qui permet d'acquérir des techniques de maîtrise de soi, de concentration physique et mentale. Il est constitué de cinq grands sous-ensembles enseignés et pratiqués à parts égales, qui en font un art martial homogène et complet.

No de cours	110
Dates	13 septembre 2017, 16:30 – 17:30 20 septembre 2017, 16:30 – 17:30 27 septembre 2017, 16:30 – 17:30 04 octobre 2017, 16:30 – 17:30 11 octobre 2017, 16:30 – 17:30

	18 octobre 2017, 16:30 – 17:30
	08 novembre 2017, 16:30 – 17:30
	15 novembre 2017, 16:30 – 17:30
	22 novembre 2017, 16:30 – 17:30
	29 novembre 2017, 16:30 – 17:30
	06 décembre 2017, 16:30 – 17:30
	13 décembre 2017, 16:30 – 17:30
	20 décembre 2017, 16:30 – 17:30
	10 janvier 2018, 16:30 – 17:30
	17 janvier 2018, 16:30 – 17:30
	24 janvier 2018, 16:30 – 17:30
	31 janvier 2018, 16:30 – 17:30
	07 février 2018, 16:30 – 17:30
	21 février 2018, 16:30 – 17:30
	28 février 2018, 16:30 – 17:30
	07 mars 2018, 16:30 – 17:30
	14 mars 2018, 16:30 – 17:30
	21 mars 2018, 16:30 – 17:30
	28 mars 2018, 16:30 – 17:30
	11 avril 2018, 16:30 – 17:30
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois
Animateurs/-trices Responsable	3963 Crans-Montana Keller Brian Rouiller Sébastien

Bulle de yoga 7-10 ans

Yoga ludique et méditation pour enfants de 7 à 10 ans.

No de cours	109
Dates	13 septembre 2017, 17:00 – 18:00
	20 septembre 2017, 17:00 – 18:00
	27 septembre 2017, 17:00 – 18:00
	04 octobre 2017, 17:00 – 18:00
	11 octobre 2017, 17:00 – 18:00
	18 octobre 2017, 17:00 – 18:00
	08 novembre 2017, 17:00 – 18:00
	15 novembre 2017, 17:00 – 18:00
	22 novembre 2017, 17:00 – 18:00
	29 novembre 2017, 17:00 – 18:00
	06 décembre 2017, 17:00 – 18:00
	13 décembre 2017, 17:00 – 18:00
	20 décembre 2017, 17:00 – 18:00
	10 janvier 2018, 17:00 – 18:00
	24 janvier 2018, 17:00 – 18:00
	31 janvier 2018, 17:00 – 18:00
	07 février 2018, 17:00 – 18:00
	21 février 2018, 17:00 – 18:00
	28 février 2018, 17:00 – 18:00
	07 mars 2018, 17:00 – 18:00
	14 mars 2018, 17:00 – 18:00
	21 mars 2018, 17:00 – 18:00
	11 avril 2018, 17:00 – 18:00

Prix du cours	18 avril 2018, 17:00 – 18:00 230.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon–Dessus
Animateurs/–trices Responsable	Barras–Cina Chloé Duc Christiane

Taekwondo enfants (7–14 ans)

Le Taekwondo est un art martial coréen qui permet d'acquérir des techniques de maîtrise de soi, de concentration physique et mentale. Il est constitué de cinq grands sous-ensembles enseignés et pratiqués à parts égales, qui en font un art martial homogène et complet.

No de cours	111
Dates	13 septembre 2017, 17:30 – 18:30 20 septembre 2017, 17:30 – 18:30 27 septembre 2017, 17:30 – 18:30 04 octobre 2017, 17:30 – 18:30 11 octobre 2017, 17:30 – 18:30 18 octobre 2017, 17:30 – 18:30 08 novembre 2017, 17:30 – 18:30 15 novembre 2017, 17:30 – 18:30 20 novembre 2017, 17:30 – 18:30 22 novembre 2017, 17:30 – 18:30 29 novembre 2017, 17:30 – 18:30 06 décembre 2017, 17:30 – 18:30 13 décembre 2017, 17:30 – 18:30 10 janvier 2018, 17:30 – 18:30 17 janvier 2018, 17:30 – 18:30 24 janvier 2018, 17:30 – 18:30 31 janvier 2018, 17:30 – 18:30 07 février 2018, 17:30 – 18:30 21 février 2018, 17:30 – 18:30 28 février 2018, 17:30 – 18:30 07 mars 2018, 17:30 – 18:30 14 mars 2018, 17:30 – 18:30 21 mars 2018, 17:30 – 18:30 28 mars 2018, 17:30 – 18:30 11 avril 2018, 17:30 – 18:30
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois
Animateurs/–trices Responsable	3963 Crans–Montana Keller Brian Rouiller Sébastien

Yoga pour les enfants de 6 à 12 ans

Le Yoga de l'énergie nous amène vers un chemin d'aventure et de découverte où le corps et l'esprit s'harmonisent au mieux pour le bien-être de chaque enfant...

No de cours	112
Dates	15 septembre 2017, 17:15 – 18:15 22 septembre 2017, 16:30 – 17:30 29 septembre 2017, 16:30 – 17:30 06 octobre 2017, 16:30 – 17:30 13 octobre 2017, 16:30 – 17:30 20 octobre 2017, 16:30 – 17:30 10 novembre 2017, 16:30 – 17:30 17 novembre 2017, 16:30 – 17:30 24 novembre 2017, 16:30 – 17:30 01 décembre 2017, 16:30 – 17:30 15 décembre 2017, 16:30 – 17:30 12 janvier 2018, 16:30 – 17:30 19 janvier 2018, 16:30 – 17:30 26 janvier 2018, 16:30 – 17:30 02 février 2018, 16:30 – 17:30 09 février 2018, 16:30 – 17:30 23 février 2018, 16:30 – 17:30 02 mars 2018, 16:30 – 17:30 09 mars 2018, 16:30 – 17:30 16 mars 2018, 16:30 – 17:30 20 mars 2018, 16:30 – 17:30 23 mars 2018, 16:30 – 17:30 13 avril 2018, 16:30 – 17:30 20 avril 2018, 16:30 – 17:30 27 avril 2018, 16:30 – 17:30
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	Salle de gymnastique Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Gervais-Flores Dessy
Responsable	Duc Christiane

Découverte du canyoning

Viens passer une journée sympathique et toute sécurité dans les gorges d'une belle rivière valaisanne!

No de cours	113
Dates	16 septembre 2017, 09:00 – 16:00
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Parking école primaire Lens 1978 Lens
Animateurs/-trices	Jacob Olivier Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Possibilité de louer le matériel. Chaque participant doit avoir une assurance accident privée.

Escalade en salle

Viens t'initier ou te perfectionner en toute sécurité à l'escalade sur mur artificiel.
Apprends les techniques d'escalade et d'assurage dans une ambiance sympathique.

No de cours	114
Dates	15 novembre 2017, 17:00 – 19:00 22 novembre 2017, 17:00 – 19:00 29 novembre 2017, 17:00 – 19:00 06 décembre 2017, 17:00 – 19:00
Prix du cours	80.00 CHF Mur d'escalade de la Moubra
Lieu	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	- Tenue de sport – Le matériel d'escalade est mis à votre disposition si nécessaire. – Les participants doivent s'assurer personnellement contre les accidents.

Initiation au vélo de descente

Viens découvrir les sensations de ce sport en pleine nature.

No de cours	115
Dates	15 juin 2018, 09:00 – 12:00
Prix du cours	30.00 CHF Parking Cry d'Err
Lieu	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Crottaz Vincent
Responsable	Rouiller Sébastien Chacun doit avoir son matériel, vélo avec suspension avant et arrière minimum 150mm type freeride-DH.
Remarques	Tous les participants doivent avoir les protections suivantes, casque intégral, gants longs, coudières, genouillères, épaulières et protection dorsale. Locations des vélos possible à : Avalanche pro Shop, Alex sport, Best Wear