

Artisanat et créativité

Tricot I

Découvrez les bases du tricot (montage, maille endroit, augmentation, diminution). Réalisez un bonnet, des manchons....

No de cours	88
Dates	18 septembre 2018, 19:00 – 21:00 02 octobre 2018, 19:00 – 21:00 30 octobre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Gammaldi Jacqueline
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Chacun prend son matériel personnel et éventuellement les modèles choisis.

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	90
Dates	24 septembre 2018, 18:00 – 20:00 29 octobre 2018, 18:00 – 20:00 19 novembre 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 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 91

Dates 27 septembre 2018, 18:00 – 20:00
25 octobre 2018, 18:00 – 20:00
22 novembre 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 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 92

Dates 27 septembre 2018, 20:00 – 22:00
25 octobre 2018, 20:00 – 22:00
22 novembre 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.

Customiser un panier thaïlandais

Accessoire tendance, le panier thaïlandais peut être utilisé comme rangement déco, cache-pot ou selon vos envies. Techniques utilisées : peinture, réalisation de pompoms glands, et divers accessoires en bois.

Divers choix de couleurs sont à disposition. Chaque panier sera réalisé selon votre créativité.

No de cours	93
Dates	10 octobre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	25.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Robyr Nora
Responsable	Duc Christiane

Sculpture sur bois et ébénisterie

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

No de cours	94
Dates	05 novembre 2018, 19:00 – 21:00 12 novembre 2018, 19:00 – 21:00 19 novembre 2018, 19:00 – 21:00 26 novembre 2018, 19:00 – 21:00 03 décembre 2018, 19:00 – 21:00 10 décembre 2018, 19:00 – 21:00 17 décembre 2018, 19:00 – 21:00 07 janvier 2019, 19:00 – 21:00

	14 janvier 2019, 19:00 – 21:00
	21 janvier 2019, 19:00 – 21:00
	28 janvier 2019, 19:00 – 21:00
	04 février 2019, 19:00 – 21:00
	11 février 2019, 19:00 – 21:00
	18 février 2019, 19:00 – 21:00
	25 février 2019, 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.–

Tricot II

Soigner les finitions, coudre son ouvrage, réaliser un col, tricoter en suivant un modèle...Voilà quelques objectifs de ce cours!

No de cours	94
Dates	14 novembre 2018, 19:00 – 21:00 05 décembre 2018, 19:00 – 21:00 19 décembre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Gammaldi Jacqueline
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Chacun prend son matériel personnel et éventuellement les modèles choisis.

Emballages raffinés pour une belle présentation de vos cadeaux

Le plaisir d'offrir un paquet avec un emballage soigné et splendide suscite toujours l'enthousiasme chez celui qui le reçoit!

No de cours	95
Dates	20 novembre 2018, 19:30 – 21:30 27 novembre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle 21 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Berclaz Ariane
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	Prendre : cadeaux à emballer, cartons, papiers, rubans...

La table de fête style nordique

Réalisez 8 ronds de serviettes en perles de bois, liens de cuir et tête de cerf 2d en bois. Le centre de table avec des matières naturelles. Différentes idées déco pour émerveiller vos convives vous seront proposées.

No de cours	96
Dates	05 décembre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Robyr Nora
Responsable	Rouiller Marie-Laure

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	97
Dates	11 février 2019, 18:00 – 20:00 11 mars 2019, 18:00 – 20:00 15 avril 2019, 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	98
Dates	14 février 2019, 18:00 – 20:00 14 mars 2019, 18:00 – 20:00 18 avril 2019, 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	99
Dates	14 février 2019, 20:00 – 22:00 14 mars 2019, 20:00 – 22:00 18 avril 2019, 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.

Compétences de base – Mathématiques

Compétences de base – Mathématiques

Cette formation de base permet d'appréhender les nombres et les calculs.

Lire et écrire les nombres jusqu'à 1'000, compter, décompter, comparer et ordonner les nombres.

Indispensable au quotidien.

No de cours	100
Dates	20 septembre 2018, 18:30 – 20:30 27 septembre 2018, 18:30 – 20:30 04 octobre 2018, 18:30 – 20:30 11 octobre 2018, 18:30 – 20:30 18 octobre 2018, 18:30 – 20:30
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Debons Rausis Astrid
Responsable	Compétences de base – 0800 47 47 47
Remarques	Cours de base destiné aux débutants. Aucune formation informatique préalable n'est nécessaire. Le prix du cours est à payer comptant au professeur lors du premier cours.

Conférences

La dénutrition chez la personne âgée et les carences en protéines

Nos seniors ont parfois tendance à mal se nourrir ou à perdre le goût de manger. On parle alors de dénutrition.

Cette conférence traitera de ce problème de société peu connu.

Dates	21 septembre 2018, 20:00 – 22:00
Prix du cours	10.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Mascaro Sandro
Responsable	Rouiller Sébastien

Le goût des autres

A partir du recueil de nouvelles publié récemment, je souhaiterais proposer des pistes de réflexion pour un vivre ensemble harmonieux dans une société qui devient de plus en plus multiculturelle

Dates	05 avril 2019, 20:00 – 22:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Nanchen Gabrielle
Responsable	Rouiller Sébastien

Culture

Ferdinand Hodler (1853–1918) et les lacs de Montana

Au tournant du XIXe et du XXe siècle, Hodler est un des peintres majeurs du symbolisme. Ses créations proches des décors à ses débuts, sa peinture simplifiée le rapprochent de Rodin et Puvis de Chavannes, ses maîtres. Pourtant Hodler est peu connu en France, alors que la Suisse en parle comme étant son plus grand peintre, surtout cette année qui fête le centenaire de sa mort. L'Allemagne et l'Autriche le considèrent comme un des fondateurs de l'art moderne.

Hodler se rend en 1915 à Montana pour voir son fils Hector (1887–1920), atteint de tuberculose. Le peintre a connaissance du lieu grâce à la publicité que le Dr Théodore Stephani (1868–1951) lance pour promouvoir la station de Montana. Station de cure d'altitude, qui fait des miracles pour soigner la tuberculose, le Dr Stephani de Genève comme Hodler qui y termine sa vie, est à la source de cette publicité. Les photographies du médecin vont nous permettre d'identifier les lacs peints par le grand maître.

No de cours	19
Dates	28 novembre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Doriot-Galofaro Sylvie
Responsable	Rouiller Sébastien

Approche de la sculpture moderne et contemporaine : des angles de vue différents

Durant ce cours théorique et visuel (images commentées), je vous invite à découvrir les différents mouvements qui ont jalonné l'Histoire de l'Art de la Sculpture moderne, du XXe Siècle : Duchamp, Brancusi, Moore, Giacometti, Tinguely, Le Land Art, Arte Povera, Richard Serra, ...

No de cours	20
Dates	09 janvier 2019, 19:30 – 21:00 16 janvier 2019, 19:30 – 21:00 23 janvier 2019, 19:30 – 21:00

	30 janvier 2019, 19:30 – 21:00
	06 février 2019, 19:30 – 21:00
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Salle 23 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Meunier François
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Possibilité d'une visite dans le Parc de sculptures à la Fondation Gianadda à Martigny

introduction à l'histoire contemporaine : La Chine moderne

Nous aborderons dans ce cours l'histoire de la Chine depuis la fin du XIXème siècle, le communisme de Mao, les défis géopolitiques et économiques actuels, et la place de la Chine sur la scène internationale.

No de cours	21
Dates	10 janvier 2019, 19:15 – 20:45 17 janvier 2019, 19:15 – 20:45 24 janvier 2019, 19:15 – 20:45 31 janvier 2019, 19:15 – 20:45 07 février 2019, 19:15 – 20:45
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Salle 24 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Altherr Marco
Responsable	Bagnoud Chervet Simone

Découverte de l'Islam

Ces soirées abordent les origines, les pratiques, les fondements et les problématiques actuelles de l'Islam.

No de cours	22
Dates	30 janvier 2019, 19:00 – 21:00

	06 février 2019, 19:00 – 21:00
	13 février 2019, 19:00 – 21:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Centre scolaire
	3963 Crans–Montana
Animateurs/–trices	D'Andres Philippe
Responsable	Bagnoud Chervet Simone

Les Phéniciens : inventeurs de l'alphabet

Découvrez une autre culture; celle de phéniciens. Comparons notre alphabet à l'alphabet phénicienne et sémitique.

No de cours	23
Dates	09 avril 2019, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Centre scolaire
	3963 Crans–Montana
Animateurs/–trices	Milad Zein
Responsable	Rouiller Marie–Laure

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	24
Dates	08 mars 2019, 13:00 – 17:03
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Chez l'animatrice
Animateurs/-trices	D'Urso Sarah
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Identique que le cours 25

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	25
Dates	15 mars 2019, 13:00 – 17:30
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Chez l'animatrice
Animateurs/-trices	D'Urso Sarah
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Identique que le cours 24

Informatique et médias

Photos numériques

- Je rentre de vacances : 800 photos
- Mariage de ma fille : 600 photos
- Mon petit-fils : 300 photos...

Que faire avec tout ça?

Je vais créer mon album photos sur internet!

Mise en page, cadres, couleurs, fond de page, jolis titres, etc..

No de cours	11
Dates	16 janvier 2019, 19:30 – 21:30 23 janvier 2019, 19:30 – 21:30
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Salle d'informatique Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Dralants Paul
Responsable	Fournier Dominique

Langues

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	10 septembre 2018, 19:00 – 21:00 17 septembre 2018, 19:00 – 21:00 24 septembre 2018, 19:00 – 21:00 01 octobre 2018, 19:00 – 21:00 08 octobre 2018, 19:00 – 21:00 29 octobre 2018, 19:00 – 21:00 05 novembre 2018, 19:00 – 21:00 12 novembre 2018, 19:00 – 21:00 19 novembre 2018, 19:00 – 21:00 26 novembre 2018, 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.

Italien III

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

No de cours	3
Dates	11 septembre 2018, 20:00 – 22:00 18 septembre 2018, 20:00 – 22:00

25 septembre 2018, 20:00 – 22:00

02 octobre 2018, 20:00 – 22:00

09 octobre 2018, 20:00 – 22:00

30 octobre 2018, 20:00 – 22:00

06 novembre 2018, 20:00 – 22:00

13 novembre 2018, 20:00 – 22:00

20 novembre 2018, 20:00 – 22:00

27 novembre 2018, 20:00 – 22:00

04 décembre 2018, 20:00 – 22:00

11 décembre 2018, 20:00 – 22:00

18 décembre 2018, 20:00 – 22:00

08 janvier 2019, 20:00 – 22:00

15 janvier 2019, 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.–

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

4

Dates

12 septembre 2018, 20:00 – 21:30

19 septembre 2018, 20:00 – 21:30

26 septembre 2018, 20:00 – 21:30

03 octobre 2018, 20:00 – 21:30

10 octobre 2018, 20:00 – 21:30

31 octobre 2018, 20:00 – 21:30

	07 novembre 2018, 20:00 – 21:30
	14 novembre 2018, 20:00 – 21:30
	21 novembre 2018, 20:00 – 21:30
	28 novembre 2018, 20:00 – 21:30
	05 décembre 2018, 20:00 – 21:30
	12 décembre 2018, 20:00 – 21:30
	19 décembre 2018, 20:00 – 21:30
	09 janvier 2019, 20:00 – 21:30
	16 janvier 2019, 20:00 – 21:30
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.–

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	6
Dates	13 septembre 2018, 19:30 – 21:30
	20 septembre 2018, 19:30 – 21:30
	27 septembre 2018, 19:30 – 21:30
	04 octobre 2018, 19:30 – 21:30
	11 octobre 2018, 19:30 – 21:30
	25 octobre 2018, 19:30 – 21:30
	08 novembre 2018, 19:30 – 21:30
	15 novembre 2018, 19:30 – 21:30

22 novembre 2018, 19:30 – 21:30
29 novembre 2018, 19:30 – 21:30
06 décembre 2018, 19:30 – 21:30
13 décembre 2018, 19:30 – 21:30
20 décembre 2018, 19:30 – 21:30
10 janvier 2019, 19:30 – 21:30
17 janvier 2019, 19:30 – 21:30
24 janvier 2019, 19:30 – 21:30
31 janvier 2019, 19:30 – 21:30
07 février 2019, 19:30 – 21:30
14 février 2019, 19:30 – 21:30
21 février 2019, 19:30 – 21:30

Prix du cours	340.00 CHF
Lieu	Salle 22 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 pour débutant

Ce cours s'adresse aux débutants et permet l'acquisition de base de l'expression orale et écrite. Vous apprendrez également à lire et écrire de petits textes.

No de cours	7
Dates	17 septembre 2018, 19:00 – 20:30 24 septembre 2018, 19:00 – 20:30 01 octobre 2018, 19:00 – 20:30 08 octobre 2018, 19:00 – 20:30 29 octobre 2018, 19:00 – 20:30 05 novembre 2018, 19:00 – 20:30 12 novembre 2018, 19:00 – 20:30

	19 novembre 2018, 19:00 – 20:30
	26 novembre 2018, 19:00 – 20:30
	03 décembre 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	150.00 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 : 140.-

Espagnol pour sénior

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre. Ce cours a été élaboré pour les personnes âgées de plus de 60 ans souhaitant apprendre l'espagnol dans une ambiance plus détendue. Ce cours vous offre une base grammaticale claire et simple en mettant l'accent sur la compréhension et la communication orale. Vous aurez la possibilité d'étudier à votre rythme.

No de cours	8
Dates	26 septembre 2018, 17:15 – 18:45 03 octobre 2018, 17:15 – 18:45 10 octobre 2018, 17:15 – 18:45 31 octobre 2018, 17:15 – 18:45 07 novembre 2018, 17:15 – 18:45 14 novembre 2018, 17:15 – 18:45 21 novembre 2018, 17:15 – 18:45 28 novembre 2018, 17:15 – 18:45 05 décembre 2018, 17:15 – 18:45 12 décembre 2018, 17:15 – 18:45
Prix du cours	140.00 CHF
Lieu	Salle 24 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Constantin Rosa Reina

Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Livre et cahier à la charge du participant.

Espagnol conversation

Vous souhaitez rafraîchir, approfondir et mettre en pratique vos connaissances en espagnol dans un cadre détendu et convivial? Venez participer à notre atelier de conversation. Cet atelier s'adresse aux personnes possédant déjà des bases dans la langue.

No de cours	9
Dates	26 septembre 2018, 19:00 – 20:30 03 octobre 2018, 19:00 – 20:30 10 octobre 2018, 19:00 – 20:30 31 octobre 2018, 19:00 – 20:30 07 novembre 2018, 19:00 – 20:30 14 novembre 2018, 19:00 – 20:30 21 novembre 2018, 19:00 – 20:30 28 novembre 2018, 19:00 – 20:30 05 décembre 2018, 19:00 – 20:30 12 décembre 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	150.00 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 : 140.–

Lire et écrire

Surtout n'hésitez plus et lancez-vous ! Ce cours est peut-être pour vous. Voulez-vous améliorer ou même apprendre à lire et écrire en français ? Le club Soroptimist de Crans-Montana a le grand plaisir de vous offrir 10 cours du soir afin que vous puissiez vous sentir plus à l'aise dans la société et vous faciliter la vie au quotidien.

No de cours	10
Dates	29 octobre 2018, 19:30 – 20:30 05 novembre 2018, 19:30 – 20:30 12 novembre 2018, 19:30 – 20:30 19 novembre 2018, 19:30 – 20:30 26 novembre 2018, 19:30 – 20:30 03 décembre 2018, 19:30 – 20:30 10 décembre 2018, 19:30 – 20:30 17 décembre 2018, 19:30 – 20:30 07 janvier 2019, 19:30 – 20:30 14 janvier 2019, 19:30 – 20:30
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Cordonier Prisca
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	Cours offert par les Soroptimist

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	5
Dates	23 janvier 2019, 20:00 – 21:30 30 janvier 2019, 20:00 – 21:30 06 février 2019, 20:00 – 21:30 13 février 2019, 20:00 – 21:30

20 février 2019, 20:00 – 21:30

27 février 2019, 20:00 – 21:30

13 mars 2019, 20:00 – 21:30

20 mars 2019, 20:00 – 21:30

27 mars 2019, 20:00 – 21:30

03 avril 2019, 20:00 – 21:30

10 avril 2019, 20:00 – 21:30

17 avril 2019, 20:00 – 21:30

01 mai 2019, 20:00 – 21:30

08 mai 2019, 20:00 – 21:30

15 mai 2019, 20:00 – 21:30

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 est à la charge de l'élève.
Jeunes et aînés : 180.–

Italien I

Ce cours s'adresse aux débutants et permet l'acquisition de base de l'expression orale et écrite. Vous apprendrez également à lire et écrire de petits textes.

No de cours 2

Dates 12 mars 2019, 20:00 – 22:00

26 mars 2019, 20:00 – 22:00

02 avril 2019, 20:00 – 22:00

09 avril 2019, 20:00 – 22:00

16 avril 2019, 20:00 – 22:00

30 avril 2019, 20:00 – 22:00

07 mai 2019, 20:00 – 22:00

14 mai 2019, 20:00 – 22:00

21 mai 2019, 20:00 – 22:00

28 mai 2019, 20:00 – 22:00

Lieu

Salle 20
Centre scolaire
3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices

Bacher Gaia

Responsable

Bagnoud Chervet Simone

Remarques

Livre un "Un tuffo nell'azzurro"

Nature

Le fabuleux travail des lombrics – le lombricompost

Ce cours présentera différentes espèces de lombrics, l'anatomie des lombrics, la lombriculture professionnelle et les lombricomposteurs individuels.

No de cours	82
Dates	10 octobre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Gerber Agnès
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	support de cours 5.-

Minimum de travail, maximum de plaisir dans mon jardin!

En analysant bien dans quel genre de travaux de jardinage chacun souhaite s'investir, et en planifiant en fonction son jardin, on peut arriver à un jardin "maximum de loisir, minimum de travail".

Durant ce cours, vous recevez des pistes pour obtenir un jardin qui correspond à vos aspirations.

No de cours	83
Dates	14 mars 2019, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Salle 21 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Berclaz Ariane
Responsable	Rouiller Marie-Laure

La taille des arbres fruitiers

A la découverte des secrets de la taille!

No de cours	84
Dates	15 mars 2019, 18:00 – 20:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Salle de cartonnage Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Défayes Aline
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	suport de cours : 8.-

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	85
Dates	09 avril 2019, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Salle 21 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Berclaz Ariane
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Jardin potager et compost

Ce cours propose de créer un jardin potager utile et décoratif. Il faut bien associer les légumes pour qu'ils s'épanouissent au mieux et ainsi éviter l'utilisation (de trop) de produits chimiques.

On peut aussi utiliser ses déchets organiques et ainsi, avec les bonnes techniques, produire son propre engrais.

No de cours	86
--------------------	----

Dates	16 avril 2019, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Salle 21 Centre scolaire 3963 Crans–Montana
Animateurs/–trices	Berclaz Ariane
Responsable	Rouiller Marie–Laure

A comme Abeille

Petite introduction dans le monde des abeilles et de l'apiculture avec la possibilité de visiter des ruches.

No de cours	87
Dates	16 mai 2019, 19:30 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans–Montana
Animateurs/–trices	Altherr Patricia
Responsable	Bagnoud Chervet Simone
Remarques	cours théorique + visite d'une ruche.

Plaisirs et détente

Harmonica débutant

Apprends à jouer de cet instrument magique en mettant en pratique les bases du blues, du folk et du country!

No de cours	12
Dates	10 septembre 2018, 20:00 – 21:00 17 septembre 2018, 20:00 – 21:00 24 septembre 2018, 20:00 – 21:00 01 octobre 2018, 20:00 – 21:00 08 octobre 2018, 20:00 – 21:00 29 octobre 2018, 20:00 – 21:00 05 novembre 2018, 20:00 – 21:00 12 novembre 2018, 20:00 – 21:00 19 novembre 2018, 20:00 – 21:00 26 novembre 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.

Comment échapper au noir en hiver

Quelles sont les couleurs qui vous mettront en valeur cet hiver? Suivez ce cours!

No de cours	14
Dates	11 octobre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire

	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Chaussinand Emmanuelle
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Initiation au West Coast Swing I

Le West Coast Swing est une danse en couple, sur des rythmes de blues, boogie, disco et kizomba. Elle est donc praticable sur beaucoup de styles de musique différents, qui remplit les écoles et les salles de danse du monde entier.

No de cours	17
Dates	08 novembre 2018, 19:30 – 21:30 15 novembre 2018, 19:30 – 21:30 22 novembre 2018, 19:30 – 21:30 29 novembre 2018, 19:30 – 21:30 06 décembre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Berclaz Ariane
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Chaussures avec semelles glissantes, petits talons.

Harmonica avancé

Ose jouer en public, pour des amis ou simplement pour toi et développe l'improvisation.

No de cours	13
Dates	03 décembre 2018, 20:00 – 21:00 10 décembre 2018, 20:00 – 21:00 17 décembre 2018, 20:00 – 21:00 07 janvier 2019, 20:00 – 21:00 14 janvier 2019, 20:00 – 21:00 21 janvier 2019, 20:00 – 21:00

	28 janvier 2019, 20:00 – 21:00
	04 février 2019, 20:00 – 21:00
	11 février 2019, 20:00 – 21:00
	18 février 2019, 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	Duc Christiane
Remarques	Avoir un harmonica diatonique C ou do. Il n'y aura pas de cours durant le mois de décembre.

Couleur et style

Ce cours vous permettra de connaître les couleurs qui mettent en valeur les différentes typologies et les différentes coupes/styles qui correspondent à chaque morphologie.

No de cours	15
Dates	14 mars 2019, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Chaussinand Emmanuelle
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Initiation au West Coast Swing II

Le West Coast Swing est une danse en couple, sur des rythmes de blues, boogie, disco et kizomba. Elle est donc praticable sur beaucoup de styles de musique différent, qui remplit les écoles et les salles de danse du monde entier.

No de cours	18
Dates	11 avril 2019, 19:30 – 21:30 02 mai 2019, 19:30 – 21:30 09 mai 2019, 19:30 – 21:30

	16 mai 2019, 19:30 – 21:30
	23 mai 2019, 19:30 – 21:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon–Dessus
Animateurs/–trices	Berclaz Ariane
Responsable	Rouiller Marie–Laure
Remarques	Il faut avoir suivi le cours 17 Chaussures avec semelles glissantes, petits talons.

Ronde et sublime

Trouve ton style, choisis les bonnes couleurs, les bonnes coupes et cible les bonnes adresses!

No de cours	16
Dates	11 avril 2019, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans–Montana
Animateurs/–trices	Chaussinand Emmanuelle
Responsable	Rouiller Marie–Laure

Santé et Bien-être

Yoga lundi matin

Pratique inspirée du Hatha Yoga et du Yin Yoga, pour améliorer le souffle, la souplesse, l'équilibre, la concentration et la détente.

Les cours proposent des exercices de respiration (Pranayama), la mise en place des mouvements de base du yoga (Asanas), de la méditation (Dhyana) et de la relaxation profonde (Savasana).

La pratique propose également un travail de renforcement des muscles posturaux de la méthode Pilates.

Cours adapté à tous et toutes, aucun pré-requis demandé.

No de cours	26
Dates	10 septembre 2018, 09:15 – 10:45
	17 septembre 2018, 09:15 – 10:45
	24 septembre 2018, 09:15 – 10:45
	01 octobre 2018, 09:15 – 10:45
	08 octobre 2018, 09:15 – 10:45
	29 octobre 2018, 09:15 – 10:45
	05 novembre 2018, 09:15 – 10:45
	12 novembre 2018, 09:15 – 10:45
	19 novembre 2018, 09:15 – 10:45
	26 novembre 2018, 09:15 – 10:45
	03 décembre 2018, 09:15 – 10:45
	10 décembre 2018, 09:15 – 10:45
	17 décembre 2018, 09:15 – 10:45
	07 janvier 2019, 09:15 – 10:45
	14 janvier 2019, 09:15 – 10:45
	21 janvier 2019, 09:15 – 10:45
	28 janvier 2019, 09:15 – 10:45
	04 février 2019, 09:15 – 10:45
	11 février 2019, 09:15 – 10:45
	18 février 2019, 09:15 – 10:45
	25 février 2019, 09:15 – 10:45

	11 mars 2019, 09:15 – 10:45
	18 mars 2019, 09:15 – 10:45
	25 mars 2019, 09:15 – 10:45
	01 avril 2019, 09:15 – 10:45
	08 avril 2019, 09:15 – 10:45
	15 avril 2019, 09:15 – 10:45
	29 avril 2019, 09:15 – 10:45
	06 mai 2019, 09:15 – 10:45
	13 mai 2019, 09:15 – 10:45
Prix du cours	350.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Miserez Valérie
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Jeunes et aînés : 300.- Prendre un tapis de sol, tenue confortable, pieds nus ou chaussettes anti-glisse Jeunes et aînés : 270.-

Yoga dynamique

Pratique dynamique de Yoga Hatha Vinyasa pour développer la force, la souplesse, l'équilibre, la concentration et la détente.

Les outils de la méthode Pilates sont un bon complément pour renforcer et rééquilibrer les muscles posturaux du centre du corps (gainage abdominal et alignement dorsal).

Cours adapté à tous et toutes, tous niveaux bienvenus.

Adapté aussi aux personnes sujettes aux douleurs dorsales et lombaires.

No de cours	27
Dates	10 septembre 2018, 12:15 – 13:15
	17 septembre 2018, 12:15 – 13:15
	24 septembre 2018, 12:15 – 13:15
	01 octobre 2018, 12:15 – 13:15
	08 octobre 2018, 12:15 – 13:15

29 octobre 2018, 12:15 – 13:15
19 novembre 2018, 12:15 – 13:15
26 novembre 2018, 12:15 – 13:15
03 décembre 2018, 12:15 – 13:15
05 décembre 2018, 12:15 – 13:15
10 décembre 2018, 12:15 – 13:15
17 décembre 2018, 12:15 – 13:15
07 janvier 2019, 12:15 – 13:15
14 janvier 2019, 12:15 – 13:15
21 janvier 2019, 12:15 – 13:15
28 janvier 2019, 12:15 – 13:15
04 février 2019, 12:15 – 13:15
11 février 2019, 12:15 – 13:15
18 février 2019, 12:15 – 13:15
25 février 2019, 12:15 – 13:15
11 mars 2019, 12:15 – 13:15
18 mars 2019, 12:15 – 13:15
25 mars 2019, 12:15 – 13:15
01 avril 2019, 12:15 – 13:15
08 avril 2019, 12:15 – 13:15
15 avril 2019, 12:15 – 13:15
29 avril 2019, 12:15 – 13:15
06 mai 2019, 12:15 – 13:15
13 mai 2019, 12:15 – 13:15
20 mai 2019, 12:15 – 13:15

Prix du cours

270.00 CHF

Lieu

Pavillon Genevois

3963 Crans-Montana

Animateurs/–trices

Miserez Valérie

Responsable

Rouiller Marie-Laure

Remarques

Jeunes et aînés : 230.–

Prendre un tapis de sol, tenue confortable, pieds nus ou chaussettes anti-glisse.

Jeunes et aînés : 230.-

Yoga de l'Energie –Lens

Le yoga de l'Energie se pratique au rythme des saisons.

C'est un yoga qui anime le corps en postures et le détend par la relaxation.

Il est accessible à tous et notamment à celles et ceux qui souhaitent prolonger l' instant pour être à l'écoute de soi et de tout ce qui nous entoure.

No de cours	28
Dates	12 septembre 2018, 19:00 – 20:00
	19 septembre 2018, 19:00 – 20:00
	26 septembre 2018, 19:00 – 20:00
	03 octobre 2018, 19:00 – 20:00
	10 octobre 2018, 19:00 – 20:00
	31 octobre 2018, 19:00 – 20:00
	07 novembre 2018, 19:00 – 20:00
	14 novembre 2018, 19:00 – 20:00
	21 novembre 2018, 19:00 – 20:00
	28 novembre 2018, 19:00 – 20:00
	05 décembre 2018, 19:00 – 20:00
	12 décembre 2018, 19:00 – 20:00
	19 décembre 2018, 19:00 – 20:00
	09 janvier 2019, 19:00 – 20:00
	16 janvier 2019, 19:00 – 20:00
	23 janvier 2019, 19:00 – 20:00
	30 janvier 2019, 19:00 – 20:00
	06 février 2019, 19:00 – 20:00
	13 février 2019, 19:00 – 20:00
	20 février 2019, 19:00 – 20:00
	27 février 2019, 19:00 – 20:00
	13 mars 2019, 19:00 – 20:00
	20 mars 2019, 19:00 – 20:00
	27 mars 2019, 19:00 – 20:00

	03 avril 2019, 19:00 – 20:00
	10 avril 2019, 19:00 – 20:00
	17 avril 2019, 19:00 – 20:00
	01 mai 2019, 19:00 – 20:00
	08 mai 2019, 19:00 – 20:00
	15 mai 2019, 19:00 – 20:00
Prix du cours	270.00 CHF
Lieu	Salle de fitness Centre Scolaire 1978 Lens
Animateurs/-trices	Briet Jessica
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Prendre un tapis de sol, une couverture et un coussin d'assise. Jeunes et aînés : 220.-

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	29
Dates	13 septembre 2018, 19:30 – 20:45
	20 septembre 2018, 19:30 – 20:45
	27 septembre 2018, 19:30 – 20:45
	04 octobre 2018, 19:30 – 20:45
	11 octobre 2018, 19:30 – 20:45
	25 octobre 2018, 19:30 – 20:45
	08 novembre 2018, 19:30 – 20:45
	15 novembre 2018, 19:30 – 20:45
	22 novembre 2018, 19:30 – 20:45
	29 novembre 2018, 19:30 – 20:45
	06 décembre 2018, 19:30 – 20:45
	13 décembre 2018, 19:30 – 20:45
	20 décembre 2018, 19:30 – 20:45

10 janvier 2019, 19:30 – 20:45

17 janvier 2019, 19:30 – 20:45

24 janvier 2019, 19:30 – 20:45

31 janvier 2019, 19:30 – 20:45

07 février 2019, 19:30 – 20:45

14 février 2019, 19:30 – 20:45

21 février 2019, 19:30 – 20:45

28 février 2019, 19:30 – 20:45

14 mars 2019, 19:30 – 20:45

21 mars 2019, 19:30 – 20:45

28 mars 2019, 19:30 – 20:45

04 avril 2019, 19:30 – 20:45

Prix du cours

270.00 CHF

Lieu

Pavillon Genevois

3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices

Fardel Lathion Christine

Responsable

Duc Christiane

Remarques

220.- jeunes et aînés

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

30

Dates

17 septembre 2018, 18:00 – 19:30

24 septembre 2018, 18:00 – 19:30

01 octobre 2018, 18:00 – 19:30

08 octobre 2018, 18:00 – 19:30

29 octobre 2018, 18:00 – 19:30

05 novembre 2018, 18:00 – 19:30

12 novembre 2018, 18:00 – 19:30

19 novembre 2018, 18:00 – 19:30
26 novembre 2018, 18:00 – 19:30
03 décembre 2018, 18:00 – 19:30
10 décembre 2018, 18:00 – 19:30
17 décembre 2018, 18:00 – 19:30
07 janvier 2019, 18:00 – 19:30
14 janvier 2019, 18:00 – 19:30
21 janvier 2019, 18:00 – 19:30
28 janvier 2019, 18:00 – 19:30
04 février 2019, 18:00 – 19:30
11 février 2019, 18:00 – 19:30
18 février 2019, 18:00 – 19:30
25 février 2019, 18:00 – 19:30
11 mars 2019, 18:00 – 19:30
18 mars 2019, 18:00 – 19:30
25 mars 2019, 18:00 – 19:30
01 avril 2019, 18:00 – 19:30
08 avril 2019, 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.-

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

36

Dates

10 octobre 2018, 19:30 – 21:40

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

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	39
Dates	11 octobre 2018, 19:00 – 21:00 08 novembre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Vocat Eric
Responsable	Duc Christiane

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	40
Dates	11 octobre 2018, 19:00 – 21:00 08 novembre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle 24 Centre scolaire

3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices Vocat Fabienne
Responsable Duc Christiane

J'arrête de fumer sans grossir

Vous souhaitez arrêter de fumer mais craignez de prendre des kilos?

Cette soirée propose de discuter des causes (évitables ou non) de prise de poids à l'arrêt du tabac. Des outils concrets seront présentés afin d'apprendre à écouter ses sensations alimentaires, manger en conscience et faire des choix alimentaires judicieux pour gérer les envies de grignoter.

Venez poser vos questions et partager votre vécu.

No de cours 43
Dates 15 octobre 2018, 18:30 – 20:00
Prix du cours 20.00 CHF
Lieu Salle 23
Centre scolaire
3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices Miserez Valérie
Responsable Rouiller Marie-Laure

Sophrologie, gestion du stress et détente niveau I

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 32
Dates 17 octobre 2018, 19:30 – 21:30
31 octobre 2018, 19:30 – 21:30
07 novembre 2018, 19:30 – 21:30
14 novembre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours 80.00 CHF

Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Lamon Géraldine
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	Petit matelas de sol, habits confortables

Le pendule

Durant cet atelier, nous découvrirons comment travailler avec un pendule.

No de cours	41
Dates	05 novembre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Clivaz Jacques
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Découvrir le Feng Shui Traditionnel

Découvrez les bases du Feng Shui traditionnel, déterminez votre Ming Gua (profil énergétique) apprenez à tirer profit des énergies fastes et comment éviter, dévier les énergies néfastes. Etudes de cas

No de cours	31
Dates	08 novembre 2018, 19:00 – 21:00 15 novembre 2018, 19:00 – 21:00 29 novembre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Salle 22 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Bonvin Claudia
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Prendre de quoi écrire.

Sophrologie, gestion du stress et détente – niveau II

Ce cours est ouvert aux personnes ayant déjà suivi le cours niveau 1 ou ayant déjà une pratique de la sophrologie et qui souhaitent poursuivre leur travail de détente et de mieux-être avec cette approche.

No de cours	33
Dates	21 novembre 2018, 19:30 – 21:30 28 novembre 2018, 19:30 – 21:30 05 décembre 2018, 19:30 – 21:30 12 décembre 2018, 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

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 shampooing.

No de cours	37
Dates	05 décembre 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

Quand faut-il suivre un régime sans gluten et comment s'adapter au quotidien?

Régime sans gluten ou pauvre en gluten, une réponse à vos problèmes de santé ? Cette soirée propose de discuter des bénéfices d'une alimentation réduite en gluten et des effets sur la santé. Les sources alimentaires de gluten seront revues ainsi que les alternatives « naturelles » et les produits spécifiques exempt de gluten. Nous aborderons également l'intégration de ce mode alimentaire dans notre vie sociale. La présentation se veut interactive, venez poser vos questions.

No de cours	44
Dates	28 janvier 2019, 18:30 – 20:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Salle 23 Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Miserez Valérie
Responsable	Rouiller Marie-Laure

L'hypnose : quand la solution est en vous!

Définition, formes d'hypnose, à qui s'adresse-t-elle, bienfaits, échanges et questions, voilà les ingrédients de ce cours.

No de cours	35
Dates	07 février 2019, 19:30 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Borgeat Sandra
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Cuisine sans gluten et sans lactose : Pour qui et comment?

Le nombre de personnes sensibles ou intolérantes au gluten et/ou au lactose est en augmentation.

Pour divers motifs de santé, un régime pauvre ou exempt en gluten peut être

recommandé.

Ce cours propose de tester des recettes sans gluten et sans lactose.

Des astuces pratiques seront proposées pour la préparation de pâtisseries avec des farines exempt de gluten. Une soirée sera l'occasion de tester des desserts sans cuisson sans gluten ni lactose.

Les bénéfices et les indications de ce régime pour la santé seront discutés.

Ce cours s'adresse à toute personne nécessitant une alimentation sans gluten et/ou sans lactose ou tout simplement curieuse et désireuse d'améliorer sa santé.

No de cours	45
Dates	11 février 2019, 18:30 – 21:00 18 février 2019, 18:30 – 21:00 25 février 2019, 18:30 – 21:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Miserez Valérie
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	Fourniture : 30.- (pour les 3 cours) Cours pratique et théorique.

Naturel de la tête aux pieds

Fabriquez toute une panoplie de produits d'hygiène et de beauté grâce aux produits naturels. Au menu :

1er cours : un shampoing (liquide cette fois), une crème pour le visage et un dentifrice gel

2ème cours: un gel douche, un déo et un soin 2 en 1 corps et cheveux

3ème cours: une chantilly de corps, un gommage et un lait hydratant

No de cours	38
Dates	13 février 2019, 19:30 – 21:30 13 mars 2019, 19:30 – 21:30 10 avril 2019, 19:30 – 21:30
Prix du cours	60.00 CHF

Prix du matériel	30.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rey Stéphanie
Responsable	Théodoloz Brigitte

Sophrologie, gestion du stress et détente, niveau II et III

Poursuite et renforcement du travail en sophrologie.

Ce cours est ouvert aux personnes ayant déjà suivi le cours niveau I ou II ou ayant déjà une pratique de la sophrologie et qui souhaitent poursuivre leur travail de détente et de mieux-être avec cette approche et ainsi renforcer leurs acquis et leurs compétences .

No de cours	34
Dates	20 février 2019, 19:30 – 21:30 27 février 2019, 19:30 – 21:30 13 mars 2019, 19:30 – 21:30 20 mars 2019, 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

Découvrir les 38 fleurs de Bach

Viens découvrir les fleurs de Bach, leurs indications, leurs utilisations et leurs bienfaits!

No de cours	46
Dates	27 mars 2019, 19:00 – 22:00 03 avril 2019, 19:00 – 22:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices Lo Cicero Nadine
Responsable Rouiller Marie-Laure

L'écoute

Qu' écouter ?
Comment écouter ?
Arriver à écouter autrement.

No de cours 42
Dates 02 avril 2019, 19:30 – 21:30
Prix du cours 20.00 CHF
Lieu Bibliothèque
Centre scolaire
3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices Milad Zein
Responsable Rouiller Marie-Laure
Remarques apporter un coussin pour s'asseoir par terre
Prendre de quoi écrire.

Fleurs de Bach II

Elabore des mélanges de fleurs de Bach pour des cas concrets.

No de cours 47
Dates 01 mai 2019, 19:00 – 22:00
08 mai 2019, 19:00 – 22:00
Prix du cours 60.00 CHF
Lieu Bibliothèque
Centre scolaire
3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices Lo Cicero Nadine
Responsable Rouiller Marie-Laure

Saveurs et senteurs

Pâtisserie automnale

Viens découvrir les secrets de la pâtisserie avec Pierre Crepaud et son chef pâtissier!

No de cours	50
Dates	22 septembre 2018, 08:00 – 11:00
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Restaurant "Le Crans" Plans Mayens 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Crepaud Pierre
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	Inclus dans le prix : café, croissant et dégustation.

Cuisine coréene I

So boulgogui (bœuf grillé à la sauce coréenne)
Saeou joeunne (galettes de gambas et de légumes)
Doubou gwaja (tofu frit)

No de cours	51
Dates	09 octobre 2018, 19:30 – 22:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Perruchoud –Kim Airan
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	Fournitures : 20.–

Cake et muffins

Viens découvrir les secrets des cakes et muffins.

No de cours	53
Dates	16 octobre 2018, 18:00 – 20:00
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.

Cuisine asiatique

Nikou dango (boulettes de porc)

Soupe miso

Kohaku namasu (salade japonaise)

Dorayaki (pancakes fourrés à la pâte de haricots rouges)

No de cours	54
Dates	06 novembre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Perruchoud –Kim Airan
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	Prendre un tablier, un stylo, 1-2 boîtes hermétiques Fournitures : 20.-

Le Poisson I

Au menu :

St jacques rôties au beurre d'algues, salsifis, poires

Filet de bar cuit à l'unilatéral, sauce au curry, risotto aux agrumes

No de cours	48
Dates	08 novembre 2018, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	35.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Gaillard Ronan
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves

Cuisine simple-saine-rapide

Besoin d'idées pour des repas vite prêts et équilibrés aux saveurs nouvelles ?

Vous aurez l'occasion de tester, lors de 3 soirées, de nouvelles recettes rapides et saines dans une ambiance conviviale.

Des informations nutritionnelles seront transmises et traduites en astuces pratiques.

No de cours	55
Dates	12 novembre 2018, 18:30 – 21:00 19 novembre 2018, 18:30 – 21:00 26 novembre 2018, 18:30 – 21:00
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Miserez Valérie
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	Fournitures : 30.- (pour les 3 cours)

Le Poisson II

Au menu :

Tartare de fera, pommes, raisinets, mayonnaise au curry
Filet d'omble rôti, polenta au citron, pack choi

No de cours	49
Dates	15 novembre 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	Gaillard Ronan
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves

Le foie gras dans tous ses états

Avant-goût des fêtes, qu'on s'y prépare!

No de cours	56
Dates	30 novembre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Prix du matériel	35.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Petter Stéphane
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves

Repas de fête

Profitez de votre soirée tout en appréciant un repas raffiné.

No de cours	57
Dates	04 décembre 2018, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF

Prix du matériel	30.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Moreau Mathieu
Responsable	Théodoloz Brigitte

Le vin

Ce cours se divisera en trois volets pour vous permette de découvrir le monde passionnant du vin !

- Le premier soir sera consacré à une base générale.
- Le second orienté plus spécifiquement sur le nez et les arômes du vin.
- Le troisième permettra d'approcher les saveurs et les goûts du vin.

Chaque cours aura ses exercices pratiques ainsi que 5 vins en dégustation.
Apprentissage de la dégustation donné de manière ludique et enthousiaste.

No de cours	58
Dates	04 décembre 2018, 19:30 – 21:30 11 décembre 2018, 19:30 – 21:30 18 décembre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Andrei Valentina
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Cuisine coréene II

Bibimbap (riz mélangé au bœuf, champignons et légumes avec la pâte pimentée coréenne)

Bosot joeunne (galette de champignons pleurotes)

Kyungdanne (gâteaux de riz gluant)

No de cours	58
Dates	19 février 2019, 19:30 – 22:30
Prix du cours	30.00 CHF

Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Perruchoud -Kim Airan
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	Fournitures : 20.-

Bière : du grain au verre

Viens découvrir les secrets de la fabrication de la bière!

No de cours	59
Dates	16 mars 2019, 09:00 – 16:00
Prix du cours	50.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	Chez l'animateur
Animateurs/-trices	Zollinger Mathieu
Responsable	Rouiller Sébastien

Accords bières et fromages

Viens découvrir de nouveaux accords!

No de cours	60
Dates	21 mars 2019, 19:30 – 21:30
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Roberfroid Pierre-Yves
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves

Cuisine végétarienne : comment innover sans viande ?

Vous souhaitez proposer de temps à autre des repas sans viande à votre famille, varier et équilibrer votre alimentation en découvrant de nouvelles recettes innovantes ?

La première soirée propose d'aborder les notions théoriques concernant une alimentation végétarienne équilibrée. Les deux soirées suivantes seront l'occasion de préparer et déguster des plats végétariens colorés aux saveurs originales.

No de cours	61
Dates	01 avril 2019, 18:30 – 21:00 08 avril 2019, 18:30 – 21:00 15 avril 2019, 18:30 – 21:00
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Miserez Valérie
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Fournitures : 30.- (pour les 3 cours)

Les tapas gastronomiques

Deviens le roi du tapas !

No de cours	62
Dates	16 avril 2019, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Moreau Mathieu
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	Fournitures . 20.-

Utiliser au mieux son robot multifonctions

De l'apéro au dessert, tout est fait avec le robot multifonctions!

No de cours	63
Dates	02 mai 2019, 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	Delore Virginie
Responsable	Roberfroid Pierre-Yves
Remarques	Un menu complet sera réalisé.

Sushi I

Initiation à la préparation du poisson et du riz : nigiris et makis.

No de cours	64
Dates	07 mai 2019, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	30.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Brun Sébastien
Responsable	Théodoloz Brigitte

Douceurs de printemps

Petits desserts faciles de saison.

No de cours	66
Dates	21 mai 2019, 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	Delore Virginie
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	Prendre un récipient

Sushi II

Préparation de sushis originaux : Uramaki, Gunkamaki, Temaki, Nigri spéciaux.

No de cours	65
Dates	28 mai 2019, 19:30 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	30.00 CHF
Lieu	Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Brun Sébastien
Responsable	Théodoloz Brigitte

Sports

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	67
Dates	11 septembre 2018, 09:00 – 10:15
	18 septembre 2018, 09:00 – 10:15
	25 septembre 2018, 09:00 – 10:15
	02 octobre 2018, 09:00 – 10:15
	09 octobre 2018, 09:00 – 10:15
	30 octobre 2018, 09:00 – 10:15
	06 novembre 2018, 09:00 – 10:15
	13 novembre 2018, 09:00 – 10:15
	20 novembre 2018, 09:00 – 10:15
	27 novembre 2018, 09:00 – 10:15
	04 décembre 2018, 09:00 – 10:15
	11 décembre 2018, 09:00 – 10:15
	18 décembre 2018, 09:00 – 10:15
	08 janvier 2019, 09:00 – 10:15
	15 janvier 2019, 09:00 – 10:15
	22 janvier 2019, 09:00 – 10:15
	29 janvier 2019, 09:00 – 10:15
	05 février 2019, 09:00 – 10:15
	12 février 2019, 09:00 – 10:15
	19 février 2019, 09:00 – 10:15
	26 février 2019, 09:00 – 10:15
	12 mars 2019, 09:00 – 10:15
	26 mars 2019, 09:00 – 10:15
	02 avril 2019, 09:00 – 10:15

	09 avril 2019, 09:00 – 10:15
Prix du cours	270.00 CHF
Lieu	Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus
Animateurs/-trices	Rey Grégoria
Responsable	Rouiller Sébastien
Remarques	Jeunes et aînés : 220 .-

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	70
Dates	11 septembre 2018, 19:00 – 20:30
	18 septembre 2018, 19:00 – 20:30
	25 septembre 2018, 19:00 – 20:30
	02 octobre 2018, 19:00 – 20:30
	09 octobre 2018, 19:00 – 20:30
	30 octobre 2018, 19:00 – 20:30
	06 novembre 2018, 19:00 – 20:30
	13 novembre 2018, 19:00 – 20:30
	20 novembre 2018, 19:00 – 20:30
	27 novembre 2018, 19:00 – 20:30
	04 décembre 2018, 19:00 – 20:30
	11 décembre 2018, 19:00 – 20:30
	18 décembre 2018, 19:00 – 20:30
	08 janvier 2019, 19:00 – 20:30
	15 janvier 2019, 19:00 – 20:30
	22 janvier 2019, 19:00 – 20:30
	29 janvier 2019, 19:00 – 20:30
	05 février 2019, 19:00 – 20:30

12 février 2019, 19:00 – 20:30

19 février 2019, 19:00 – 20:30

26 février 2019, 19:00 – 20:30

12 mars 2019, 19:00 – 20:30

26 mars 2019, 19:00 – 20:30

02 avril 2019, 19:00 – 20:30

09 avril 2019, 19:00 – 20:30

16 avril 2019, 19:00 – 20:30

30 avril 2019, 19:00 – 20:30

07 mai 2019, 19:00 – 20:30

14 mai 2019, 19:00 – 20:30

21 mai 2019, 19:00 – 20:30

Prix du cours 350.00 CHF

Lieu Pavillon Genevois

3963 Crans-Montana

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 71

Dates 12 septembre 2018, 09:00 – 10:00

19 septembre 2018, 09:00 – 10:00

26 septembre 2018, 09:00 – 10:00

03 octobre 2018, 09:00 – 10:00

10 octobre 2018, 09:00 – 10:00

31 octobre 2018, 09:00 – 10:00

07 novembre 2018, 09:00 – 10:00

	14 novembre 2018, 09:00 – 10:00
	21 novembre 2018, 09:00 – 10:00
	28 novembre 2018, 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.

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	68
Dates	13 septembre 2018, 18:00 – 19:00
	20 septembre 2018, 18:00 – 19:00
	27 septembre 2018, 18:00 – 19:00
	04 octobre 2018, 18:00 – 19:00
	11 octobre 2018, 18:00 – 19:00
	25 octobre 2018, 18:00 – 19:00
	08 novembre 2018, 18:00 – 19:00
	15 novembre 2018, 18:00 – 19:00
	22 novembre 2018, 18:00 – 19:00
	29 novembre 2018, 18:00 – 19:00
	06 décembre 2018, 18:00 – 19:00
	13 décembre 2018, 18:00 – 19:00
	20 décembre 2018, 18:00 – 19:00
	10 janvier 2019, 18:00 – 19:00
	17 janvier 2019, 18:00 – 19:00
	24 janvier 2019, 18:00 – 19:00

	31 janvier 2019, 18:00 – 19:00
	07 février 2019, 18:00 – 19:00
	14 février 2019, 18:00 – 19:00
	21 février 2019, 18:00 – 19:00
	28 février 2019, 18:00 – 19:00
	14 mars 2019, 18:00 – 19:00
	21 mars 2019, 18:00 – 19:00
	28 mars 2019, 18:00 – 19:00
	04 avril 2019, 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.

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	72
Dates	13 septembre 2018, 18:30 – 19:30
	20 septembre 2018, 18:30 – 19:30
	27 septembre 2018, 18:30 – 19:30
	04 octobre 2018, 18:30 – 19:30
	11 octobre 2018, 18:30 – 19:30
	25 octobre 2018, 18:30 – 19:30
	08 novembre 2018, 18:30 – 19:30
	15 novembre 2018, 18:30 – 19:30
	22 novembre 2018, 18:30 – 19:30
	29 novembre 2018, 18:30 – 19:30

06 décembre 2018, 18:30 – 19:30
13 décembre 2018, 18:30 – 19:30
20 décembre 2018, 18:30 – 19:30
10 janvier 2019, 18:30 – 19:30
17 janvier 2019, 18:30 – 19:30
24 janvier 2019, 18:30 – 19:30
31 janvier 2019, 18:30 – 19:30
07 février 2019, 18:30 – 19:30
14 février 2019, 18:30 – 19:30
21 février 2019, 18:30 – 19:30
28 février 2019, 18:30 – 19:30
14 mars 2019, 18:30 – 19:30
21 mars 2019, 18:30 – 19:30
28 mars 2019, 18:30 – 19:30
04 avril 2019, 18:30 – 19:30
11 avril 2019, 18:30 – 19:30
02 mai 2019, 18:30 – 19:30
09 mai 2019, 18:30 – 19:30
16 mai 2019, 18:30 – 19:30
23 mai 2019, 18:30 – 19:30

Prix du cours

230.00 CHF

Lieu

Piscine
Centre scolaire
3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices

Lits Béatrice

Responsable

Rouiller Sébastien

Remarques

Tenue de bain.
Jeunes et aînés : 200.-
La piscine du Centre scolaire est en rénovation jusqu'au début novembre.

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	69
Dates	13 septembre 2018, 19:00 – 20:00 20 septembre 2018, 19:00 – 20:00 27 septembre 2018, 19:00 – 20:00 04 octobre 2018, 19:00 – 20:00 11 octobre 2018, 19:00 – 20:00 25 octobre 2018, 19:00 – 20:00 08 novembre 2018, 19:00 – 20:00 15 novembre 2018, 19:00 – 20:00 22 novembre 2018, 19:00 – 20:00 29 novembre 2018, 19:00 – 20:00 06 décembre 2018, 19:00 – 20:00 13 décembre 2018, 19:00 – 20:00 20 décembre 2018, 19:00 – 20:00 10 janvier 2019, 19:00 – 20:00 17 janvier 2019, 19:00 – 20:00 24 janvier 2019, 19:00 – 20:00 31 janvier 2019, 19:00 – 20:00 07 février 2019, 19:00 – 20:00 14 février 2019, 19:00 – 20:00 21 février 2019, 19:00 – 20:00 28 février 2019, 19:00 – 20:00 14 mars 2019, 19:00 – 20:00 21 mars 2019, 19:00 – 20:00 28 mars 2019, 19:00 – 20:00 04 avril 2019, 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.

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	73
Dates	13 septembre 2018, 19:30 – 20:30
	20 septembre 2018, 19:30 – 20:30
	27 septembre 2018, 19:30 – 20:30
	04 octobre 2018, 19:30 – 20:30
	11 octobre 2018, 19:30 – 20:30
	25 octobre 2018, 19:30 – 20:30
	08 novembre 2018, 19:30 – 20:30
	15 novembre 2018, 19:30 – 20:30
	22 novembre 2018, 19:30 – 20:30
	29 novembre 2018, 19:30 – 20:30
	06 décembre 2018, 19:30 – 20:30
	13 décembre 2018, 19:30 – 20:30
	20 décembre 2018, 19:30 – 20:30
	10 janvier 2019, 19:30 – 20:30
	17 janvier 2019, 19:30 – 20:30
	24 janvier 2019, 19:30 – 20:30
	31 janvier 2019, 19:30 – 20:30
	07 février 2019, 19:30 – 20:30
	14 février 2019, 19:30 – 20:30
	21 février 2019, 19:30 – 20:30

28 février 2019, 19:30 – 20:30

14 mars 2019, 19:30 – 20:30

21 mars 2019, 19:30 – 20:30

28 mars 2019, 19:30 – 20:30

02 avril 2019, 19:30 – 20:30

11 avril 2019, 19:30 – 20:30

02 mai 2019, 19:30 – 20:30

09 mai 2019, 19:30 – 20:30

16 mai 2019, 19:30 – 20:30

23 mai 2019, 19:30 – 20:30

Prix du cours 230.00 CHF

Lieu Piscine
Centre scolaire
3963 Crans-Montana

Animateurs/-trices Lits Béatrice

Responsable Rouiller Sébastien

Remarques Tenue de bain.
Jeunes et aînés : 200.–

Natation

Nager, c'est la santé!

No de cours 74

Dates 24 septembre 2018, 20:00 – 21:00

01 octobre 2018, 20:00 – 21:00

08 octobre 2018, 20:00 – 21:00

29 octobre 2018, 20:00 – 21:00

05 novembre 2018, 20:00 – 21:00

12 novembre 2018, 20:00 – 21:00

19 novembre 2018, 20:00 – 21:00

26 novembre 2018, 20:00 – 21:00

03 décembre 2018, 20:00 – 21:00

10 décembre 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
Remarques	Tenue de bain.

Le curling

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

No de cours	75
Dates	15 novembre 2018, 18:30 – 20:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Halle de curling 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Monnet Yvan
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	76
Dates	29 décembre 2018, 09:00 – 16:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	En extérieur 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Marie-Laure
Remarques	Cours théorique et pratique.

Certification SMT 25.- en plus.

Ski de fond : le skating

Découvre les joies du skating !

No de cours	77
Dates	12 janvier 2019, 10:00 – 12:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	piste de ski de fond, Moubra 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Mudry Laurent
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	En cas de mauvais temps, le cours est reporté au 20 janvier. Avoir son propre matériel.

Ski de fond : le classique

Découvre les joies du classique!

No de cours	78
Dates	12 janvier 2019, 14:00 – 16:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	piste de ski de fond, Moubra 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Mudry Laurent
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	En cas de mauvais temps, le cours est reporté au 20 janvier. Avoir son propre matériel.

Ski hors-piste

Apprends ou améliore ta technique pour skier hors des pistes. Ce cours se fera en toute sécurité au voisinage des installations d'une station de ski du Valais central. A voir en

fonction des conditions.

Enseignement par petits groupes de max. 4 pers. + appui vidéo.

No de cours	81
Dates	19 janvier 2019, 09:00 – 14:00 02 février 2019, 09:00 – 14:00 16 février 2019, 09:00 – 14:00
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Parking école primaire Lens 1978 Lens
Animateurs/–trices	Rouiller Sébastien
Responsable	Rouiller Marie–Laure
Remarques	Le matériel de sécurité (pelle, sonde, DVA) peut être mis à disposition. Il est souhaitable d'avoir des skis assez larges au patin (95–105 mm) pour plus de plaisir et d'aisance. 75.– pas journée.

Sortie ski de fond dans la vallée de Conches

Découvre le paradis du ski de fond en Valais!

No de cours	79
Dates	02 février 2019, 08:00 – 16:00
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Vallée de Conches
Animateurs/–trices	Mudry Laurent
Responsable	Théodoloz Brigitte
Remarques	En cas de mauvais temps, la sortie est reportée au 9 février. Avoir son propre matériel.

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.

Départ le 11 en fin de journée.

No de cours	80
--------------------	----

Dates	12 avril 2019, 08:00 – 16:00 13 avril 2019, 08:00 – 16:00 14 avril 2019, 08:00 – 16:00
Lieu	En extérieur 3963 Crans–Montana
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.

Unipop Juniors

Yoga enfants 4 à 6 ans

Le yoga de l'énergie aide l'enfant à développer un équilibre physique et mental. À travers sa pratique ludique et amusante, l'enfant avancera facilement sur son chemin, tout en explorant le bien-être du yoga.

No de cours	101
Dates	12 septembre 2018, 09:00 – 10:00
	19 septembre 2018, 09:00 – 10:00
	26 septembre 2018, 09:00 – 10:00
	03 octobre 2018, 09:00 – 10:00
	10 octobre 2018, 09:00 – 10:00
	31 octobre 2018, 09:00 – 10:00
	07 novembre 2018, 09:00 – 10:00
	14 novembre 2018, 09:00 – 10:00
	21 novembre 2018, 09:00 – 10:00
	28 novembre 2018, 09:00 – 10:00
	05 décembre 2018, 09:00 – 10:00
	12 décembre 2018, 09:00 – 10:00
	19 décembre 2018, 09:00 – 10:00
	09 janvier 2019, 09:00 – 10:00
	16 janvier 2019, 09:00 – 10:00
	23 janvier 2019, 09:00 – 10:00
	30 janvier 2019, 09:00 – 10:00
	06 février 2019, 09:00 – 10:00
	13 février 2019, 09:00 – 10:00
	20 février 2019, 09:00 – 10:00
	27 février 2019, 09:00 – 10:00
	13 mars 2019, 09:00 – 10:00
	20 mars 2019, 09:00 – 10:00
	27 mars 2019, 09:00 – 10:00

	03 avril 2019, 09:00 – 10:00
Prix du cours	200.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Gervais-Flores Dessy
Responsable	Rouiller Marie-Laure

Yoga pour les enfants de 10 à 14 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	102
Dates	14 septembre 2018, 17:00 – 18:15
	21 septembre 2018, 17:00 – 18:15
	28 septembre 2018, 17:00 – 18:15
	05 octobre 2018, 17:00 – 18:15
	26 octobre 2018, 17:00 – 18:15
	02 novembre 2018, 17:00 – 18:15
	09 novembre 2018, 17:00 – 18:15
	16 novembre 2018, 17:00 – 18:15
	23 novembre 2018, 17:00 – 18:15
	30 novembre 2018, 17:00 – 18:15
	07 décembre 2018, 17:00 – 18:15
	14 décembre 2018, 17:00 – 18:15
	21 décembre 2018, 17:00 – 18:15
	11 janvier 2019, 17:00 – 18:15
	18 janvier 2019, 17:00 – 18:15
	25 janvier 2019, 17:00 – 18:15
	01 février 2019, 17:00 – 18:15
	08 février 2019, 17:00 – 18:15
	15 février 2019, 17:00 – 18:15
	22 février 2019, 17:00 – 18:15

	01 mars 2019, 17:00 – 18:15
	15 mars 2019, 17:00 – 18:15
	22 mars 2019, 17:00 – 18:15
	29 mars 2019, 17:00 – 18:15
	05 avril 2019, 17:00 – 18:15
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	Pavillon Genevois
	3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Gervais-Flores Dessy
Responsable	Duc Christiane

Escalade en salle 10–15 ans

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	103
Dates	14 novembre 2018, 16:00 – 18:00
	21 novembre 2018, 16:00 – 18:00
	28 novembre 2018, 16:00 – 18:00
	05 décembre 2018, 16:00 – 18:00
Prix du cours	80.00 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.

Escalade en salle 6–10 ans

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	104
Dates	16 janvier 2019, 17:00 – 19:00 23 janvier 2019, 17:00 – 19:00 30 janvier 2019, 17:00 – 19:00 06 février 2019, 17:00 – 19:00
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Mur d'escalade de la Moubra 3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices	Vouilloud Romain
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.