

Artisanat et créativité

Déco-nature – Au fil des mois – Automne – Lundi 18h

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

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 101 |
| Dates | 12 septembre 2016, 18:00 – 20:00 10 octobre 2016, 18:00 – 20:00 14 novembre 2016, 18:00 – 20:00 28 novembre 2016, 18:00 – 20:00 |
| Prix du cours | 80.00 CHF |
| Lieu | Salle 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 – Automne – Jeudi 18h

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

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 102 |
| Dates | 15 septembre 2016, 18:00 – 20:00 13 octobre 2016, 18:00 – 20:00 17 novembre 2016, 18:00 – 20:00 01 décembre 2016, 18:00 – 20:00 |
| Prix du cours | 80.00 CHF |
| Lieu | Salle 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 – Automne – Jeudi 20h

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

| | |
|--------------------|-----|
| No de cours | 103 |
|--------------------|-----|

| | |
|---------------------------|--|
| Dates | 15 septembre 2016, 20:00 – 22:00 13 octobre 2016, 20:00 – 22:00 17 novembre 2016, 20:00 – 22:00 01 décembre 2016, 20:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 80.00 CHF |
| Lieu | Salle 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. |

Landart

invitation à vivre une journée de détente en plein air et à créer des oeuvres éphémères avec les éléments que la nature nous offre.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 94 |
| Dates | 24 septembre 2016, 09:30 – 16:00 |
| Prix du cours | 70.00 CHF |
| Lieu | Parking Cry d'Err 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Mittaz Mudry Sylvia |
| Responsable | Duc Christiane |

Fusing

L'art de la coupe de verre et assemblage de celui-ci par superposition, possibilités de créer un tableau ou des bijoux .

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 95 |
| Dates | 07 octobre 2016, 19:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Ancienne école primaire 3971 Chermignon d'en Bas |
| Animateurs/-trices | Bonvin Elisabeth |
| Responsable | Duc Christiane |

La poterie

Je vous propose une journée de détente à modeler et façonner au gré de votre inspiration. Aucune connaissance nécessaire, juste l'envie de vous faire plaisir.

| | |
|-------------------------|---|
| No de cours | 96 |
| Dates | 15 octobre 2016, 10:00 – 16:00 12 novembre 2016, 10:00 – 16:00 |
| Prix du matériel | 120.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire |

| | |
|---------------------------|--|
| Animateurs/-trices | 3963 Crans-Montana |
| Responsable | Mittaz Mudry Sylvia Duc Christiane |
| Remarques | Prendre un pic-nic. Matériel : 20.- |

Sculpture sur bois et ébénisterie

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

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 97 |
| Dates | 07 novembre 2016, 19:00 – 21:00 14 novembre 2016, 19:00 – 21:00 21 novembre 2016, 19:00 – 21:00 28 novembre 2016, 19:00 – 21:00 05 décembre 2016, 19:00 – 21:00 09 janvier 2017, 19:00 – 21:00 16 janvier 2017, 19:00 – 21:00 23 janvier 2017, 19:00 – 21:00 30 janvier 2017, 19:00 – 21:00 06 février 2017, 19:00 – 21:00 13 février 2017, 19:00 – 21:00 20 février 2017, 19:00 – 21:00 06 mars 2017, 19:00 – 21:00 13 mars 2017, 19:00 – 21:00 20 mars 2017, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 260.00 CHF Centre scolaire |
| Lieu | |
| Animateurs/-trices | 3963 Crans-Montana |
| Responsable | Favre Guy Duc Christiane |
| Remarques | Les fournitures sont à payer à part. |

Déco de Noël en fil de fer

L'art de la coupe de verre et assemblage de celui-ci par superposition ,possibilités de créer un tableau ou des bijoux .

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 98 |
| Dates | 18 novembre 2016, 19:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF Ancienne école primaire |
| Lieu | |
| Animateurs/-trices | 3971 Chermignon d'en Bas Bonvin Elisabeth |
| Responsable | Duc Christiane |
| Remarques | Matériels : pinces coupante et ronde, n'hésitez pas à prendre vos perles |

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 | 104 |
| Dates | 20 février 2017, 18:00 – 20:00 20 mars 2017, 18:00 – 20:00 10 avril 2017, 18:00 – 20:00 |
| Prix du cours | 60.00 CHF |
| Lieu | Salle 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 | 105 |
| Dates | 23 février 2017, 18:00 – 20:00 23 mars 2017, 18:00 – 20:00 13 avril 2017, 18:00 – 20:00 |
| Prix du cours | 60.00 CHF |
| Lieu | Salle 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 | 106 |
| Dates | 23 février 2017, 20:00 – 22:00 23 mars 2017, 20:00 – 22:00 13 avril 2017, 20:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 60.00 CHF |
| Lieu | Salle 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.

Panneau Bienvenue

Il vous manque quelque chose sur votre porte d'entrée ? Venez créer un panneau de Bienvenue en bois et fil de fer. Cela vous permettra de découvrir aussi l'utilisation des chablon et des craies grasses.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 99 |
| Dates | 31 mars 2017, 19:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Ancienne école primaire |
| Animateurs/-trices | 3971 Chermignon d'en Bas Bonvin Elisabeth |
| Responsable | Duc Christiane |
| Remarques | Fournitures : |

Découverte de l'art textile

Venez découvrir et essayer de nouveaux matériaux tels que le "Tywek" et le "Lutradur". Nous allons les peindre, les coudre, les appliquer, puis les travailler avec le fer à souder ainsi que le décapeur thermique. Selon vos envies, créations de petits tableaux textiles.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 100 |
| Dates | 20 mai 2017, 09:00 – 16:00 |
| Prix du cours | 70.00 CHF |
| Prix du matériel | 30.00 CHF |
| Lieu | Ancienne école primaire |
| Animateurs/-trices | 3971 Chermignon d'en Bas Lamon Genolet Sophie |
| Responsable | Duc Christiane |
| Remarques | Chaque personne prend son pic nic. Matériel 30.– |

Conférences

L'élection présidentielle américaine de 2016

Comment cela fonctionne, pourquoi des primaires, quel est le financement, qui sont les deux candidats et quels sont les enjeux pour les Etats-Unis et le monde.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 00 |
| Dates | 14 octobre 2016, 20:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 10.00 CHF |
| Lieu | Salle de gymnastique Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Altherr Marco |
| Responsable | Rouiller Sébastien |

Nouvelles clés pour choisir sa voie en 2017

Jamais l'offre de formations n'a été aussi riche et, paradoxalement, bon nombre de jeunes peinent à trouver une voie qui leur convient, tiraillés entre leurs aspirations qu'ils peinent à exprimer et les certitudes de leurs parents ou formateurs.

En complément aux aides existantes et à partir de demandes des participants, Jean-Pierre Rey aborde quelques clés originales et pratiques, utiles tant pour les jeunes (> 18 ans) que pour leurs parents ou accompagnants, pour composer avec les nouvelles donnes du monde du travail.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 00 |
| Dates | 10 mars 2017, 20:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 10.00 CHF |
| Lieu | Salle de gymnastique Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Rey Jean-Pierre |
| Responsable | Rouiller Sébastien |

Culture

Fondation Pierre Arnaud : Mur de Berlin: artistes pour la liberté

Dès 1989 et la chute du Mur de Berlin, quelques 45 artistes du monde entier ont peint sur des fragments du célèbre Mur de la Honte. Au programme, des oeuvres signées de peintres aussi célèbres que Luciano Castelli ou Sol Lewitt.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 17 |
| Dates | 24 septembre 2016, 10:00 – 11:30 |
| Prix du cours | 25.00 CHF Fondation Pierre Arnaud |
| Lieu | Rte de Crans 1 1978 Lens |
| Animateurs/-trices | Fondation Pierre Arnaud |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure |
| Remarques | Dans le tarif sont compris le billet d'entrée et la visite commentée. |

Celtisme civilisation & symbolique

Approche de la civilisation celte dont nous sommes issus et dont témoignent de nombreux lieux en Valais et mise en lien avec le patrimoine oral (contes & légendes Valais/Suisse/Europe), écoute de contes

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 18 |
| Dates | 05 octobre 2016, 19:30 – 21:00 12 octobre 2016, 19:30 – 21:00 19 octobre 2016, 19:30 – 21:00 |
| Prix du cours | 50.00 CHF Bibliothèque le Scandia |
| Lieu | 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Martin Anne |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |
| Remarques | De quoi prendre des notes si souhaitées. |

Astronomie: les splendeurs du cosmos

M. Kohler, président de la Société Astronomique du Valais Romand, présentera une approche descriptive des types d'objets célestes et de leurs mouvements, puis une plongée dans l'Histoire de l'Univers et de la cosmologie et enfin une observation des merveilles célestes à travers un télescope.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 19 |
| Dates | 07 novembre 2016, 20:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 20.00 CHF Observatoire des Creusets |
| Lieu | 1974 Arbaz |
| Animateurs/-trices | Kohler Alain |
| Responsable | Rouiller Sébastien |

Corinna Bille, écrivaine et femme

Découvrir ou revisiter l'œuvre romanesque et poétique de l'auteure valaisanne en regard avec sa biographie, écoutez et rêvez ses écrits en résonance avec la terre et la société valaisannes où nous vivons.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 20 |
| Dates | 09 novembre 2016, 19:30 – 21:00 16 novembre 2016, 19:30 – 21:00 23 novembre 2016, 19:30 – 21:00 |
| Prix du cours | 50.00 CHF Bibliothèque le Scandia |
| Lieu | |
| | 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Martin Anne |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |
| Remarques | De quoi prendre des notes si souhaitées. |

Fondation Pierre Arnaud : La peinture flammande et hollandaise

Le Musée d'art et d'histoire de Genève recèle une collection impressionnante de tableaux flamands et hollandais des XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècles, soit durant cette période appelée communément L'Âge d'or.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 21 |
| Dates | 19 novembre 2016, 10:00 – 11:30 |
| Prix du cours | 25.00 CHF Fondation Pierre Arnaud |
| Lieu | Rte de Crans 1 1978 Lens |
| Animateurs/-trices | Fondation Pierre Arnaud |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure |
| Remarques | Dans le tarif sont compris le billet d'entrée et la visite commentée. |

Pour mieux comprendre l'histoire contemporaine

Histoire de la politique étrangère américaine depuis la deuxième guerre mondiale : ses fondements historiques, la guerre froide, les tentations de l'isolationnisme, les interventions à l'étranger et les perspectives.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 22 |
| Dates | 12 janvier 2017, 19:15 – 20:45 19 janvier 2017, 19:15 – 20:45 26 janvier 2017, 19:15 – 20:45 02 février 2017, 19:15 – 20:45 09 février 2017, 19:15 – 20:45 |
| Prix du cours | 80.00 CHF Centre scolaire |
| Lieu | |
| | 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Altherr Marco |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |

Autour de Venise et de Padoue

: Apprendre à regarder l'iconographie médiévale et de la Renaissance. Cours illustrés de nombreuses diapos.

Cours 1 Giotto à la Chapelle des Scrovegni, Histoire de Marie et de Joachim

Cours 2 Giotto à la Chapelle des Scrovegni, Histoire de Jésus

Cours 3 Andrea Palladio, architecte à Vicenza et à Venise

Cours 4 Venise, la peinture (Giorgione, Titien, Bellini...) et l'architecture

Cours 5 Entre le profane et le sacré: Paolo Véronèse (1528-1588).

Cours 6 : Saint Antoine et la ville de Padoue

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 23 |
| Dates | 08 mars 2017, 19:30 – 21:30 15 mars 2017, 19:30 – 21:30 29 mars 2017, 19:30 – 21:30 12 avril 2017, 19:30 – 21:30 26 avril 2017, 19:30 – 21:30 10 mai 2017, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 110.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire |
| Animateurs/-trices | 3963 Crans-Montana Doriot-Galofaro Sylvie |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure |
| Remarques | Jeunes et âgés 90.- Un voyage à Venise termine le cours. |

Fondation Pierre Arnaud : Symbolisme: les sortilèges de l'eau

Nous poursuivons notre cycle d'expositions d'hiver dédié à la confrontation entre la peinture suisse et internationale. Après le divisionnisme, le réalisme et le romantisme, nous abordons la peinture symboliste à travers le thème de l'eau.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 25 |
| Dates | 11 mars 2017, 10:00 – 11:30 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Lieu | Fondation Pierre Arnaud Rte de Crans 1 1978 Lens |
| Animateurs/-trices | Fondation Pierre Arnaud |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure |
| Remarques | Dans le tarif sont compris le billet d'entrée et la visite commentée. |

Voyage à Padoue et Venise

Regarder sur place les œuvres étudiées au cours et bien plus !

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 24 |
| Dates | 17 mai 2017, 10:00 – 20:00 21 mai 2017, 10:00 – 20:00 |
| Prix du cours | 1350.00 CHF |
| Animateurs/-trices | Doriot-Galofaro Sylvie |

Responsable Rouiller Marie-Laure

Remarques

Voyage en train avec demi-tarif et hôtel 4* inclus petit-déjeuner. Le prix comprend également les trois repas du soir, les visites commentées par une historienne de l'art et les entrées dans les Musées et le vaporetto.
Prix calculé sur une participation de 10 personnes, Fr. 1350. –

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 | 26 |
| Dates | 12 septembre 2016, 13:00 – 18:00 |
| Prix du cours | 60.00 CHF |
| Lieu | Chez l'animatrice |
| Animateurs/-trices | D'Urso Sarah |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure |
| Remarques | identique au cours 27 |

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 | 27 |
| Dates | 16 septembre 2016, 13:00 – 18:00 |
| Prix du cours | 60.00 CHF |
| Animateurs/-trices | D'Urso Sarah |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure |
| Remarques | cours identique au cours 26 |

La détresse existentielle et la crise suicidaire

Avoir des outils pour écouter et accompagner quelqu'un qui vit cette détresse. Partager sur cette thématique

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 28 |
| Dates | 20 octobre 2016, 19:45 – 21:45 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire |
| Animateurs/-trices | 3963 Crans-Montana Reynard Nathalie |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure |

Café-Philo

Cours et discussions à partir de questions éthiques

- Attaché au principe de tolérance, doit-on pour autant tout tolérer ?
- Le mensonge est-il parfois permis ?

- Mon corps est à moi : puis-je en faire ce que je veux ?
- La vie d'un animal vaut-elle la vie d'un être humain ?

| | |
|---|--|
| No de cours | 29 |
| Dates | 07 novembre 2016, 19:15 – 20:45 14 novembre 2016, 19:15 – 20:45 21 novembre 2016, 19:15 – 20:45 28 novembre 2016, 19:15 – 20:45 |
| Prix du cours | 80.00 CHF |
| Lieu | Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices Responsable | Lamon Pierre-Martin Bagnoud Chervet Simone |

La gestion du changement

"Il n'existe rien de constant, si ce n'est le changement." Bouddha Une soirée pour introduire quelques pistes et outils, applicables et éprouvés pouvant s'appliquer tant à votre vie personnelle que professionnelle. .

| | |
|---|---------------------------------------|
| No de cours | 30 |
| Dates | 08 février 2017, 19:00 – 21:30 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices Responsable | Rey Jean-Pierre Duc Christiane |

Mindmapping

Le mind mapping consiste à mettre en évidence les liens entre une idée et les informations qui lui sont associées, de manière similaire à notre cerveau. Cette technique peut s'avérer très efficace pour mieux s'organiser, structurer ses idées, faire avancer les projets, booster sa créativité, faciliter sa prise de décision, etc. Cette soirée vous présentera les principes de base et vous réaliserez un exemple qui vous est propre.

| | |
|---|---|
| No de cours | 31 |
| Dates | 22 février 2017, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Lieu | Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices Responsable | Rey Jean-Pierre Rouiller Marie-Laure |

Informatique et médias

Faire de belles photos

Apprends à maîtriser la prise de vue à l'extérieur avec ton appareil photo (pas de SmartPhone) et l'initiation au traitement de l'image.

| | |
|---|--|
| No de cours | 12 |
| Dates | 08 octobre 2016, 09:00 – 11:00 10 octobre 2016, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 50.00 CHF En extérieur |
| Lieu | 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices Responsable | Deprez Hervé Fournier Dominique |

Iphone & Ipad

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

| | |
|---|--|
| No de cours | 13 |
| Dates | 24 novembre 2016, 19:30 – 21:30 01 décembre 2016, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 40.00 CHF Salle d'informatique |
| Lieu | Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices Responsable | Fournier Dominique Fournier Dominique |

Créer son album photos sur internet

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

| | |
|--------------------------------|--|
| No de cours | 14 |
| Dates | 09 janvier 2017, 19:30 – 21:30 16 janvier 2017, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 40.00 CHF Salle d'informatique |
| Lieu | 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

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 | 12 septembre 2016, 19:00 – 21:00 19 septembre 2016, 19:00 – 21:00 26 septembre 2016, 19:00 – 21:00 03 octobre 2016, 19:00 – 21:00 10 octobre 2016, 19:00 – 21:00 17 octobre 2016, 19:00 – 21:00 07 novembre 2016, 19:00 – 21:00 14 novembre 2016, 19:00 – 21:00 21 novembre 2016, 19:00 – 21:00 28 novembre 2016, 19:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 90.00 CHF Ancienne école primaire |
| Lieu | 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. Jeunes et aînés CHF 70.– |

deutsch – ganz einfach

Faire connaissance avec les bases de la langue allemande.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 2 |
| Dates | 13 septembre 2016, 19:00 – 20:15 20 septembre 2016, 19:00 – 20:15 27 septembre 2016, 19:00 – 20:15 04 octobre 2016, 19:00 – 20:15 11 octobre 2016, 19:00 – 20:15 18 octobre 2016, 19:00 – 20:15 08 novembre 2016, 19:00 – 20:15 15 novembre 2016, 19:00 – 20:15 22 novembre 2016, 19:00 – 20:15 29 novembre 2016, 19:00 – 20:15 |
| Prix du cours | 120.00 CHF Salle 23 |
| Lieu | Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Viscardi Freda Silvia |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |
| Remarques | Jeunes et aînés CHF 100.– Le livre sera distribué au premier cours : 26.– |

Italien III

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

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 6 |
| Dates | 13 septembre 2016, 20:00 – 22:00 20 septembre 2016, 20:00 – 22:00 27 septembre 2016, 20:00 – 22:00 04 octobre 2016, 20:00 – 22:00 11 octobre 2016, 20:00 – 22:00 18 octobre 2016, 20:00 – 22:00 08 novembre 2016, 20:00 – 22:00 15 novembre 2016, 20:00 – 22:00 22 novembre 2016, 20:00 – 22:00 29 novembre 2016, 20:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 190.00 CHF Salle 20 |
| Lieu | Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Sardanelli Winnie |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |
| Remarques | Livre . "Un tuffo nell'azzurro", à la charge de l'élève. Jeunes et aînés CHF 170.- |

deutsch – ganz einfach II

Approfondissez vos connaissance en allemand.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 3 |
| Dates | 13 septembre 2016, 20:15 – 21:30 20 septembre 2016, 20:15 – 21:30 27 septembre 2016, 20:15 – 21:30 04 octobre 2016, 20:15 – 21:30 11 octobre 2016, 20:15 – 21:30 18 octobre 2016, 20:15 – 21:30 08 novembre 2016, 20:15 – 21:30 15 novembre 2016, 20:15 – 21:30 22 novembre 2016, 20:15 – 21:30 29 novembre 2016, 20:15 – 21:30 |
| Prix du cours | 120.00 CHF Salle 23 |
| Lieu | Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Viscardi Freda Silvia |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |
| Remarques | Jeunes et aînés CHF 100.- Le livre sera distribué au premier cours : 26.- |

Espagnol pour débutants

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, carte postale...) Faire l'acquisition des connaissances de base en mettant l'accent sur la communication orale.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 11 |
| Dates | 14 septembre 2016, 19:00 – 20:30 21 septembre 2016, 19:00 – 20:30 28 septembre 2016, 19:00 – 20:30 05 octobre 2016, 19:00 – 20:30 12 octobre 2016, 19:00 – 20:30 19 octobre 2016, 19:00 – 20:30 26 octobre 2016, 19:00 – 20:30 16 novembre 2016, 19:00 – 20:30 23 novembre 2016, 19:00 – 20:30 30 novembre 2016, 19:00 – 20:30 |
| Prix du cours | 140.00 CHF Centre scolaire |
| Lieu | 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Constantin Rosa Reina |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |
| Remarques | Le livre est à la charge des participants. Jeunes et aînés CHF 110.- |

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 | 8 |
| Dates | 14 septembre 2016, 20:00 – 21:30 21 septembre 2016, 20:00 – 21:30 28 septembre 2016, 20:00 – 21:30 05 octobre 2016, 20:00 – 21:30 12 octobre 2016, 20:00 – 21:30 09 novembre 2016, 20:00 – 21:30 16 novembre 2016, 20:00 – 21:30 23 novembre 2016, 20:00 – 21:30 30 novembre 2016, 20:00 – 21:30 14 décembre 2016, 20:00 – 21:30 21 décembre 2016, 20:00 – 21:30 11 janvier 2017, 20:00 – 21:30 18 janvier 2017, 20:00 – 21:30 19 octobre 2106, 20:00 – 21:30 07 décembre 2106, 20:00 – 21:30 |
| Prix du cours | 270.00 CHF Salle 22 |
| Lieu | Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Rey Sandra |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |
| Remarques | Livre "New Headway" à la charge de l'élève. Jeunes et aînés CHF |

230.-

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 | 14 septembre 2016, 20:00 – 22:00 21 septembre 2016, 20:00 – 22:00 28 septembre 2016, 20:00 – 22:00 05 octobre 2016, 20:00 – 22:00 12 octobre 2016, 20:00 – 22:00 19 octobre 2016, 20:00 – 22:00 09 novembre 2016, 20:00 – 22:00 10 novembre 2016, 20:00 – 22:00 23 novembre 2016, 20:00 – 22:00 30 novembre 2016, 20:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 190.00 CHF |
| Lieu | Salle 20 Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Sardanelli Winnie |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |
| Remarques | Livre "Un tuffo nell'azzurro", à la charge de l'élève. Jeunes et aînés CHF 170.- |

Italien conversation

Approfondissement de la grammaire et du vocabulaire, interactions et conversations entre les élèves au sujet de la vie courante. Vision d'extraits de films et débats.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 7 |
| Dates | 14 septembre 2016, 20:00 – 22:00 21 septembre 2016, 20:00 – 22:00 28 septembre 2016, 20:00 – 22:00 05 octobre 2016, 20:00 – 22:00 12 octobre 2016, 20:00 – 22:00 19 octobre 2016, 20:00 – 22:00 09 novembre 2016, 20:00 – 22:00 16 novembre 2016, 20:00 – 22:00 23 novembre 2016, 20:00 – 22:00 30 novembre 2016, 20:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 190.00 CHF |
| Lieu | Salle 23 Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Lucio Sabrina |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |
| Remarques | Livre . "Un tuffo nell'azzurro", à la charge de l'élève. Jeunes et aînés CHF 170.- |

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 | 10 |
| Dates | 15 septembre 2016, 19:30 – 21:30 22 septembre 2016, 19:30 – 21:30 29 septembre 2016, 19:30 – 21:30 06 octobre 2016, 19:30 – 21:30 13 octobre 2016, 19:30 – 21:30 20 octobre 2016, 19:30 – 21:30 10 novembre 2016, 19:30 – 21:30 17 novembre 2016, 19:30 – 21:30 24 novembre 2016, 19:30 – 21:30 01 décembre 2016, 19:30 – 21:30 15 décembre 2016, 19:30 – 21:30 22 décembre 2016, 19:30 – 21:30 12 janvier 2017, 19:30 – 21:30 19 janvier 2017, 19:30 – 21:30 26 janvier 2017, 19:30 – 21:30 02 février 2017, 19:30 – 21:30 09 février 2017, 19:30 – 21:30 16 février 2017, 19:30 – 21:30 23 février 2017, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 340.00 CHF Salle 20 |
| Lieu | Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/–trices | Lamon Phil |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |
| Remarques | Le livre est à la charge des participants. Jeunes et aînés CHF 270.– |

Italien II

Lire et comprendre des textes d'actualité. S'exprimer sur des sujets familiaux, professionnels, etc...

| | |
|----------------------|---|
| No de cours | 5 |
| Dates | 11 janvier 2017, 20:00 – 22:00 18 janvier 2017, 20:00 – 22:00 25 janvier 2017, 20:00 – 22:00 01 février 2017, 20:00 – 22:00 08 février 2017, 20:00 – 22:00 15 février 2017, 20:00 – 22:00 08 mars 2017, 20:00 – 22:00 15 mars 2017, 20:00 – 22:00 22 mars 2017, 20:00 – 22:00 22 février 2107, 20:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 190.00 CHF |
| Lieu | Salle 20 Centre scolaire |

| | |
|---------------------------|---|
| | 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Sardanelli Winnie |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |
| Remarques | Livre "Un tuffo nell'azzurro" à la charge de l'élève. Jeunes et aînés CHF 170.- |

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 | 9 |
| Dates | 01 février 2017, 20:00 – 21:30 15 février 2017, 20:00 – 21:30 22 février 2017, 20:00 – 21:30 08 mars 2017, 20:00 – 21:30 15 mars 2017, 20:00 – 21:30 22 mars 2017, 20:00 – 21:30 29 mars 2017, 20:00 – 21:30 12 avril 2017, 20:00 – 21:30 26 avril 2017, 20:00 – 21:30 03 mai 2017, 20:00 – 21:30 10 mai 2017, 20:00 – 21:30 17 mai 2017, 20:00 – 21:30 24 mai 2017, 20:00 – 21:30 31 mai 2017, 20:00 – 21:30 07 juin 2017, 20:00 – 21:30 |
| Prix du cours | 270.00 CHF |
| Lieu | Salle 22 Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Rey Sandra |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |
| Remarques | Le livre est à la charge des participants. Jeunes et aînés CHF 230.- |

Plaisirs et détente

Harmonica – avancé

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

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 15 |
| Dates | 12 septembre 2016, 20:00 – 21:00 19 septembre 2016, 20:00 – 21:00 26 septembre 2016, 20:00 – 21:00 03 octobre 2016, 20:00 – 21:00 10 octobre 2016, 20:00 – 21:00 17 octobre 2016, 20:00 – 21:00 07 novembre 2016, 20:00 – 21:00 14 novembre 2016, 20:00 – 21:00 21 novembre 2016, 20:00 – 21:00 28 novembre 2016, 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. |

Harmonica – debutant

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 | 15 septembre 2016, 20:15 – 21:15 22 septembre 2016, 20:15 – 21:15 29 septembre 2016, 20:15 – 21:15 06 octobre 2016, 20:15 – 21:15 13 octobre 2016, 20:15 – 21:15 20 octobre 2016, 20:15 – 21:15 10 novembre 2016, 20:15 – 21:15 17 novembre 2016, 20:15 – 21:15 24 novembre 2016, 20:15 – 21:15 01 décembre 2016, 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 | Harmonica diatonique en C ou do. |

Santé et Bien-être

Yoga de l'Energie – Matin

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

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 32 |
| Dates | 12 septembre 2016, 10:00 – 11:15 19 septembre 2016, 10:00 – 11:15 26 septembre 2016, 10:00 – 11:15 03 octobre 2016, 10:00 – 11:15 10 octobre 2016, 10:00 – 11:15 17 octobre 2016, 10:00 – 11:15 07 novembre 2016, 10:00 – 11:15 14 novembre 2016, 10:00 – 11:15 21 novembre 2016, 10:00 – 11:15 28 novembre 2016, 10:00 – 11:15 05 décembre 2016, 10:00 – 11:15 19 décembre 2016, 10:00 – 11:15 09 janvier 2017, 10:00 – 11:15 16 janvier 2017, 10:00 – 11:15 23 janvier 2017, 10:00 – 11:15 30 janvier 2017, 10:00 – 11:15 06 février 2017, 10:00 – 11:15 13 février 2017, 10:00 – 11:15 20 février 2017, 10:00 – 11:15 06 mars 2017, 10:00 – 11:15 13 mars 2017, 10:00 – 11:15 20 mars 2017, 10:00 – 11:15 27 mars 2017, 10:00 – 11:15 03 avril 2017, 10:00 – 11:15 12 décembre 2017, 10:00 – 11:15 |
| Prix du cours | 300.00 CHF |
| Lieu | Salle de gymnastique Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Salamin Anne-Marie |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure – Tenue confortable, chaussettes, serviette de bain, tapis mousse. – |
| Remarques | Parcage des voitures derrière l'école, rte de la Clinique Genevoise. Jeunes et aînés CHF 230.– |

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 33

| | |
|---------------------------|--|
| Dates | 12 septembre 2016, 18:00 – 19:30 19 septembre 2016, 18:00 – 19:30 26 septembre 2016, 18:00 – 19:30 03 octobre 2016, 18:00 – 19:30 10 octobre 2016, 18:00 – 19:30 17 octobre 2016, 18:00 – 19:30 07 novembre 2016, 18:00 – 19:30 14 novembre 2016, 18:00 – 19:30 21 novembre 2016, 18:00 – 19:30 28 novembre 2016, 18:00 – 19:30 05 décembre 2016, 18:00 – 19:30 19 décembre 2016, 18:00 – 19:30 09 janvier 2017, 18:00 – 19:30 16 janvier 2017, 18:00 – 19:30 23 janvier 2017, 18:00 – 19:30 30 janvier 2017, 18:00 – 19:30 06 février 2017, 18:00 – 19:30 13 février 2017, 18:00 – 19:30 20 février 2017, 18:00 – 19:30 06 mars 2017, 18:00 – 19:30 13 mars 2017, 18:00 – 19:30 20 mars 2017, 18:00 – 19:30 27 mars 2017, 18:00 – 19:30 03 avril 2017, 18:00 – 19:30 10 avril 2017, 18:00 – 19:30 |
| Prix du cours | 360.00 CHF |
| Lieu | Ecole primaire Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus |
| Animateurs/-trices | Clivaz Noëlla |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure |
| Remarques | Tenue de gym, baskets légères ou chaussettes antidérapantes. Jeunes et aînés, CHF 270.- |

Yoga de l'Energie – Soir

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

| | |
|--------------------|---|
| No de cours | 34 |
| Dates | 14 septembre 2016, 19:30 – 20:45 21 septembre 2016, 19:30 – 20:45 28 septembre 2016, 19:30 – 20:45 05 octobre 2016, 19:30 – 20:45 12 octobre 2016, 19:30 – 20:45 19 octobre 2016, 19:30 – 20:45 09 novembre 2016, 19:30 – 20:45 16 novembre 2016, 19:30 – 20:45 23 novembre 2016, 19:30 – 20:45 30 novembre 2016, 19:30 – 20:45 07 décembre 2016, 19:30 – 20:45 14 décembre 2016, 19:30 – 20:45 21 décembre 2016, 19:30 – 20:45 |

| | |
|--------------------------------|---|
| | 11 janvier 2017, 19:30 – 20:45 |
| | 18 janvier 2017, 19:30 – 20:45 |
| | 25 janvier 2017, 19:30 – 20:45 |
| | 01 février 2017, 19:30 – 20:45 |
| | 08 mars 2017, 19:30 – 20:45 |
| | 15 mars 2017, 19:30 – 20:45 |
| | 22 mars 2017, 19:30 – 20:45 |
| | 29 mars 2017, 19:30 – 20:45 |
| | 05 avril 2017, 19:30 – 20:45 |
| | 12 avril 2017, 19:30 – 20:45 |
| | 26 avril 2017, 19:30 – 20:45 |
| | 03 mai 2017, 19:30 – 20:45 |
| | 10 mai 2017, 19:30 – 20:45 |
| Prix du cours | 300.00 CHF |
| Lieu | Salle de gymnastique Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/- trices | Salamin Anne-Marie |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure |
| Remarques | Tenue confortable, chaussettes, serviette de bain, tapis mousse. Jeunes et aînés CHF 230.- |

Qigong pour seniors

Mouvements lents, dépense d'énergie minime, la conscience toujours présente. Sollicitent tendons, muscles, articulations, stimulent la circulation sanguine et l'équilibre.

| | |
|--------------------|----------------------------------|
| No de cours | 35 |
| Dates | 15 septembre 2016, 16:30 – 17:45 |
| | 22 septembre 2016, 16:30 – 17:45 |
| | 29 septembre 2016, 16:30 – 17:45 |
| | 06 octobre 2016, 16:30 – 17:45 |
| | 13 octobre 2016, 16:30 – 17:45 |
| | 20 octobre 2016, 16:30 – 17:45 |
| | 10 novembre 2016, 16:30 – 17:45 |
| | 17 novembre 2016, 16:30 – 17:45 |
| | 24 novembre 2016, 16:30 – 17:45 |
| | 01 décembre 2016, 16:30 – 17:45 |
| | 15 décembre 2016, 16:30 – 17:45 |
| | 22 décembre 2016, 16:30 – 17:45 |
| | 12 janvier 2017, 16:30 – 17:45 |
| | 19 janvier 2017, 16:30 – 17:45 |
| | 26 janvier 2017, 16:30 – 17:45 |
| | 02 février 2017, 16:30 – 17:45 |
| | 09 février 2017, 16:30 – 17:45 |
| | 16 février 2017, 16:30 – 17:45 |
| | 23 février 2017, 16:30 – 17:45 |
| | 09 mars 2017, 16:30 – 17:45 |
| | 16 mars 2017, 16:30 – 17:45 |
| | 23 mars 2017, 16:30 – 17:45 |
| | 30 mars 2017, 16:30 – 17:45 |
| | 06 avril 2017, 16:30 – 17:45 |
| | 13 avril 2017, 16:30 – 17:45 |

| | |
|---------------------------|---|
| Prix du cours | 200.00 CHF |
| Lieu | Salle de fitness Centre Scolaire 1978 Lens |
| Animateurs/-trices | Besse Christiane |
| Responsable | Duc Christiane |
| Remarques | tenue confortable, chaussettes antidérapantes, baskets légères... |

Un régime sain et gourmet à tendance Vegan

L'intérêt d'augmenter la part du végétal. Les étapes et les astuces pour le faire. Les réactions et les bienfaits

| | |
|---------------------------|--------------------------------------|
| No de cours | 36 |
| Dates | 04 octobre 2016, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Prix du matériel | 10.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire |
| Animateurs/-trices | 3963 Crans-Montana Dougoud Carole |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |
| Remarques | Atelier théorique avec dégustation. |

Comment réduire ses déchets

Explication de la démarche "zéro déchet", mise en place de solutions, trucs et astuces. Réponses à vos questions.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 37 |
| Dates | 05 octobre 2016, 19:30 – 20:30 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Lieu | Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Richard Olivier – Charier Eslyne |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |

A la découverte de la géobiologie

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 | 38 |
| Dates | 08 octobre 2016, 09:00 – 15:00 |
| Prix du cours | 60.00 CHF |
| Lieu | Place de pique-nique Planige 3972 Miège |
| Animateurs/-trices | Clivaz Jacques |
| Responsable | Rouiller Sébastien |
| Remarques | Pour les personnes qui en ont prendre pendules et baguettes. |

Prendre un pique-nique

La maladie d'Alzheimer

J'ai oublié... c'est grave ? Caractéristiques et évolution de la maladie d'Alzheimer et troubles apparentés

| | |
|---------------------------|---------------------------------|
| No de cours | 40 |
| Dates | 17 novembre 2016, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| | Centre scolaire |
| Lieu | |
| | 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Constantin Nicole |
| Responsable | Duc Christiane |

La nature vous veut du bien : L'hiver et ses refroidissement

Fabrication de :
Stick inhalateur
Spray nasal
Baume respiratoire
Sirop contre la toux

| | |
|---------------------------|---------------------------------|
| No de cours | 44 |
| Dates | 29 novembre 2016, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Prix du matériel | 15.00 CHF |
| | Bibliothèque |
| Lieu | Centre scolaire |
| | 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Lathion Mayor Magali |
| Responsable | Duc Christiane |

méditer pour mieux gérer ses émotions

Se recentrer grâce à une pratique de méditation dite de "pleine conscience". Apprendre comment accueillir les émotions intenses et les utiliser à bon escient. Alternance de moments de partage et de méditation (assise, marchée ou en mouvement). Pratique entièrement laïque.

| | |
|----------------------|--|
| No de cours | 41 |
| Dates | 10 janvier 2017, 09:00 – 11:00 17 janvier 2017, 09:00 – 11:00 24 janvier 2017, 09:00 – 11:00 31 janvier 2017, 09:00 – 11:00 07 février 2017, 09:00 – 11:00 14 février 2017, 09:00 – 11:00 |
| Prix du cours | 120.00 CHF |
| | Ecole primaire |
| Lieu | Chermignon d'en Haut 3971 Chermignon-Dessus |

| | |
|---------------------------|---|
| Animateurs/-trices | Bagnoud Aeby Carole |
| Responsable | Duc Christiane |
| Remarques | Jeunes et aînés : 110.- Prendre : tapis de sol, couverture ou coussin de méditation. |

Principes d'une Detox douce

Un exemple de menu 70% cru et liquide Fabrication d'une Soupe Detox & Energy, d'un jus d'herbes et de légumes, d'un smoothie vert Vegan d'un dessert hypo-calorique

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 42 |
| Dates | 17 janvier 2017, 19:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Prix du matériel | 15.00 CHF |
| Lieu | Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Dougoud Carole |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |
| Remarques | Cours théorique et pratique |

Comment réduire ses déchets

Explication de la démarche zéro déchet, mise en place de solutions, trucs et astuces. Réponses à vos questions.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 43 |
| Dates | 08 mars 2017, 19:30 – 20:30 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Lieu | Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Richard Olivier – Charier Eslyne |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |

La nature vous veut du bien: votre peau se met au vert

Fabrication de :
Baume à lèvres
Démaquillant bi-phasé
Tonique
Crème de jour

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 45 |
| Dates | 05 avril 2017, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Prix du matériel | 15.00 CHF |
| Lieu | Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Lathion Mayor Magali |
| Responsable | Duc Christiane |

A la découverte de la géobiologie 2

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 | 39 |
| Dates | 29 avril 2017, 09:00 – 15:00 |
| Prix du cours | 60.00 CHF |
| Lieu | Place de pique-nique Planige |
| Animateurs/-trices | 3972 Miège Clivaz Jacques |
| Responsable | Rouiller Sébastien |
| Remarques | Pendules et baguettes de sourcier pour les personnes qui en ont. Prendre un pique-nique |

Saveurs et senteurs

Cucina Italiana

Apprendre les véritables recettes Italiennes allant des primi piatti aux secondi et dolce . des recettes claisiques aux plus originales.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 46 |
| Dates | 12 septembre 2016, 19:30 – 22:00 19 septembre 2016, 19:30 – 22:00 26 septembre 2016, 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 | Fraccaroli Daniela |
| Responsable | Roberfroid Pierre-Yves |

Les macarons

Vive les macarons!

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 47 |
| Dates | 28 septembre 2016, 18:00 – 20:30 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Lieu | Laboratoire Taillens rte des Barzettes 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Taillens Nicolas |
| Responsable | Duc Christiane |
| Remarques | Fournitures offertes par l'animateur. |

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 | 48 |
| Dates | 03 octobre 2016, 19:00 – 20:30 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Prix du matériel | 20.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Kropf-Albrecht Nathalie |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |

Un menu Vegan Gourmet de l'entrée au dessert

Découvrir la gamme végétale

Imiter des plats traditionnels en version Vegan. Utiliser graines germées et jeunes pousses

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 50 |
| Dates | 06 octobre 2016, 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 | Dougoud Carole |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |

Momji Japanaese Food

Elaborer un menu sur les bases d'une cuisine japonaise de saison

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 51 |
| Dates | 11 octobre 2016, 19:30 – 22:00 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Lieu | Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Brun Sébastien |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |
| Remarques | Fournitures :20.- |

Variété de saveurs pour l'apéro "Botanas"

Variété de saveurs pour apéro mexicain («Botanas »)

Le mot « botana » au Mexique équivaut à la « tapa » espagnole. Il n'y a pas de meilleure façon pour ouvrir l'appétit qu'avec une botana. Découvrez les botanas, appétissants apéritifs à déguster en famille ou avec les amis lors de repas détendus et conviviaux.

Diverses préparations, présentées en petites portions.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 52 |
| Dates | 13 octobre 2016, 19:30 – 22:00 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Lieu | Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Constantin Rosa Reina |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |
| Remarques | Fournitures . 20.- |

La chasse, ses garnitures, ses sauces.

Élaboration d'un menu de chasse avec des garnitures et des sauces originales

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 53 |
| Dates | 19 octobre 2016, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Lieu | Restaurant Le Monument 1978 Lens |
| Animateurs/-trices | Morard Laurent |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |
| Remarques | Fournitures 20.- |

Cuisine et pâtisserie vegan

Apprendre la cuisine vegan (fabrication du tofu, utilisation des légumineuses et substituts de protéines, remplacement des laitages et œufs en pâtisserie)

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 54 |
| Dates | 08 novembre 2016, 19:30 – 22:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Prix du matériel | 15.00 CHF |
| Lieu | Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Richard Olivier – Charier Eslyne |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |

Autour du Siphon

A la découverte des espumas

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 55 |
| Dates | 18 novembre 2016, 19:00 – 21:30 |
| 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 |
| Remarques | Prendre un tablier |

Repas de fête

Profitez de votre soirée tout en appréciant un repas raffiné.

| | |
|-------------------------|---------------------------------|
| No de cours | 56 |
| Dates | 07 décembre 2016, 19:30 – 22:00 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Prix du matériel | 30.00 CHF |

| | |
|---|---|
| Lieu | Restaurant l'Indigo Fondation Pierre Arnaud 1978 Lens |
| Animateurs/-trices Responsable | Moreau Mathieu Théodoloz Brigitte |

Rando & produits du terroir – janvier

Rando au clair de lune et dégustation de produits du terroir à la cabane des Violettes concoctés par Franck Reynaud

| | |
|---|--|
| No de cours | 57 |
| Dates | 13 janvier 2017, 18:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Animateurs/-trices Responsable | Rouiller Sébastien Rouiller Sébastien |
| Remarques | Repas sans les boissons : 25.- |

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 | 49 |
| Dates | 13 janvier 2017, 19:00 – 20:30 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Prix du matériel | 20.00 CHF |
| Lieu | Centre scolaire |
| Animateurs/-trices Responsable | 3963 Crans-Montana Kropf-Albrecht Nathalie Bagnoud Chervet Simone |

Rando & produits du terroir –fevrier

Rando au clair de lune et dégustation de produits du terroir à la cabane des Violettes concoctés par Franck Reynaud

| | |
|---|--|
| No de cours | 58 |
| Dates | 10 février 2017, 18:00 – 22:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Animateurs/-trices Responsable | Rouiller Sébastien Rouiller Sébastien |
| Remarques | Repas sans les boissons : 25.- |

Les poissons

Découvrir plusieurs poissons sous différentes textures.

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

| | |
|---------------------------|--------------------------------|
| Dates | 13 février 2017, 19:30 – 21:30 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Prix du matériel | 20.00 CHF |
| Lieu | Restaurant l'Indigo |
| Animateurs/-trices | 1978 Lens Moreau Mathieu |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |

Germinations et Jus riches en chlorophylle

Menu complet avec graines germées, jeunes pousses, herbes de blé et algues ! Les secrets de la germination : techniques faciles et rapides

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 60 |
| Dates | 07 mars 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 | Dougoud Carole |
| Responsable | Rouiller Sébastien |

Cuisine et pâtisserie vegan

Apprendre la cuisine vegan (fabrication du tofu, utilisation des légumineuses et substituts de protéines, remplacement des laitages et œufs en pâtisserie)

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 61 |
| Dates | 14 mars 2017, 19:30 – 22:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| Prix du matériel | 15.00 CHF |
| Lieu | Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Richard Olivier – Charier Eslyne |
| Responsable | Bagnoud Chervet Simone |

cuisiner un repas mexicain raffiné

Vous apprendrez la préparation de délicieuses recettes qui vont enchanter vos futurs convives. Nous utiliserons des produits frais dont les arômes seront révélés par des épices bien spécifiques. Vous verrez que cette cuisine peut aussi vous offrir des plats raffinés.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 62 |
| Dates | 16 mars 2017, 19:00 – 21:30 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Lieu | Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Constantin Rosa Reina |

Responsable
Remarques

Théodoloz Brigitte
Fournitures : 20.–

Pain sans gluten

Venez fabriquer votre pain sans gluten et découvrir quelques trucs et astuces pour faire vos essais et rendre votre pain chaque semaine plus savoureux.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 64 |
| Dates | 23 mars 2017, 19:30 – 21:00 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Prix du matériel | 15.00 CHF |
| Lieu | Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Buttet Claire-Lise |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |
| Remarques | Prendre un tablier, un petit moule à cake |

Dégustation de bières belges

Découverte de bières artisanales du plat pays!

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 63 |
| Dates | 23 mars 2017, 19:30 – 22:00 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Prix du matériel | 20.00 CHF |
| Lieu | Bibliothèque Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Roberfroid Pierre-Yves |
| Responsable | Roberfroid Pierre-Yves |

La cuisine méditerranéenne

Découverte de la cuisine méditerranéenne à préférence végétarienne.

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 66 |
| Dates | 04 avril 2017, 19:00 – 21:30 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Lieu | Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Kalandranis Giannis |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |
| Remarques | Fournitures : 10.– |

Faire son pain au levain

Rien de mieux que de « mettre la main à la pâte ». Une soirée pour apprendre à façonner votre pain à la main et vous familiariser avec votre levain.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 65 |
| Dates | 05 avril 2017, 19:30 – 22:00 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Prix du matériel | 10.00 CHF |
| | Cuisine |
| Lieu | Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Buttet Claire-Lise |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |
| Remarques | Prendre avec soi un tablier, deux linges de cuisine et une petite boîte hermétique. |

Redécouvrir l'agneau

mêêê que c'est bon

| | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| No de cours | 67 |
| Dates | 28 avril 2017, 19:00 – 21:30 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| Prix du matériel | 15.00 CHF |
| | Cuisine |
| Lieu | Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Petter Stéphane |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |

Momji Japanaese Food

Elaborer un menu sur les bases d'une cuisine japonaise de saison

| | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| No de cours | 68 |
| Dates | 02 mai 2017, 19:30 – 22:00 |
| Prix du cours | 25.00 CHF |
| | Cuisine |
| Lieu | Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Brun Sébastien |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |
| Remarques | Fournitures :20.- |

J'vais te manger tout cru!

Quelques p'tites recettes de "cru". Que vous soyez carnivores ou végétariens, il y en aura pour tous les goûts.

| | |
|--------------------|----|
| No de cours | 69 |
|--------------------|----|

| | |
|---------------------------|----------------------------|
| Dates | 16 mai 2017, 19:00 – 21:30 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| | Cuisine |
| Lieu | Centre scolaire |
| | 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Da Silva Paul |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |
| Remarques | Fournitures : 20.- |

Sports

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 | 12 septembre 2016, 19:00 – 20:30 19 septembre 2016, 19:00 – 20:30 26 septembre 2016, 19:00 – 20:30 03 octobre 2016, 19:00 – 20:30 17 octobre 2016, 19:00 – 20:30 07 novembre 2016, 19:00 – 20:30 10 novembre 2016, 19:00 – 20:30 14 novembre 2016, 19:00 – 20:30 21 novembre 2016, 19:00 – 20:30 28 novembre 2016, 19:00 – 20:30 05 décembre 2016, 19:00 – 20:30 19 décembre 2016, 19:00 – 20:30 09 janvier 2017, 19:00 – 20:30 16 janvier 2017, 19:00 – 20:30 23 janvier 2017, 19:00 – 20:30 30 janvier 2017, 19:00 – 20:30 06 février 2017, 19:00 – 20:30 13 février 2017, 19:00 – 20:30 20 février 2017, 19:00 – 20:30 06 mars 2017, 19:00 – 20:30 12 mars 2017, 19:00 – 20:30 13 mars 2017, 19:00 – 20:30 20 mars 2017, 19:00 – 20:30 27 mars 2017, 19:00 – 20:30 24 avril 2017, 19:00 – 20:30 01 mai 2017, 19:00 – 20:30 08 mai 2017, 19:00 – 20:30 15 mai 2017, 19:00 – 20:30 22 mai 2017, 19:00 – 20:30 29 mai 2017, 19:00 – 20:30 |
| Prix du cours | 350.00 CHF |
| Lieu | Salle de gymnastique Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Lits Béatrice |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure |
| Remarques | Tenue de gymnastique et chaussures de sport pour l'intérieur. Jeunes et aînés CHF 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 | 14 septembre 2016, 09:00 – 10:00 21 septembre 2016, 09:00 – 10:00 28 septembre 2016, 09:00 – 10:00 05 octobre 2016, 09:00 – 10:00 12 octobre 2016, 09:00 – 10:00 09 novembre 2016, 09:00 – 10:00 09 novembre 2016, 09:00 – 10:00 16 novembre 2016, 09:00 – 10:00 23 novembre 2016, 09:00 – 10:00 19 octobre 2106, 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 | Rouiller Sébastien |
| Remarques | Tenue confortable |

Total Mix

Bouger avec plaisir. Rester en forme et travailler toute sa silhouette, brûler des calories grâce à la combinaison de body-sculpt, cardio, fitbox, pilates

| | |
|--------------------|---|
| No de cours | 72 |
| Dates | 14 septembre 2016, 09:00 – 10:00 21 septembre 2016, 09:00 – 10:00 28 septembre 2016, 09:00 – 10:00 05 octobre 2016, 09:00 – 10:00 12 octobre 2016, 09:00 – 10:00 19 octobre 2016, 09:00 – 10:00 09 novembre 2016, 09:00 – 10:00 16 novembre 2016, 09:00 – 10:00 23 novembre 2016, 09:00 – 10:00 30 novembre 2016, 09:00 – 10:00 07 décembre 2016, 09:00 – 10:00 14 décembre 2016, 09:00 – 10:00 21 décembre 2016, 09:00 – 10:00 11 janvier 2017, 09:00 – 10:00 18 janvier 2017, 09:00 – 10:00 25 janvier 2017, 09:00 – 10:00 01 février 2017, 09:00 – 10:00 08 février 2017, 09:00 – 10:00 15 février 2017, 09:00 – 10:00 08 mars 2017, 09:00 – 10:00 15 mars 2017, 09:00 – 10:00 22 mars 2017, 09:00 – 10:00 29 mars 2017, 09:00 – 10:00 05 avril 2017, 09:00 – 10:00 22 février 2107, 09:00 – 10:00 |

| | |
|---------------------------|---|
| Prix du cours | 210.00 CHF |
| Lieu | Salle de gymnastique Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Viscardi Freda Silvia |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure |
| Remarques | Tenue de gymnastique et chaussures de sport pour l'intérieur. Jeunes et aînés CHF 160.- |

Aquagym – Nageurs et non nageurs – 18h30

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 | 73 |
| Dates | 14 septembre 2016, 18:30 – 19:30 21 septembre 2016, 18:30 – 19:30 28 septembre 2016, 18:30 – 19:30 05 octobre 2016, 18:30 – 19:30 12 octobre 2016, 18:30 – 19:30 19 octobre 2016, 18:30 – 19:30 09 novembre 2016, 18:30 – 19:30 16 novembre 2016, 18:30 – 19:30 23 novembre 2016, 18:30 – 19:30 30 novembre 2016, 18:30 – 19:30 14 décembre 2016, 18:30 – 19:30 21 décembre 2016, 18:30 – 19:30 11 janvier 2017, 18:30 – 19:30 18 janvier 2017, 18:30 – 19:30 25 janvier 2017, 18:30 – 19:30 01 février 2017, 18:30 – 19:30 08 février 2017, 18:30 – 19:30 15 février 2017, 18:30 – 19:30 22 février 2017, 18:30 – 19:30 08 mars 2017, 18:30 – 19:30 15 mars 2017, 18:30 – 19:30 22 mars 2017, 18:30 – 19:30 29 mars 2017, 18:30 – 19:30 05 avril 2017, 18:30 – 19:30 12 avril 2017, 18:30 – 19:30 26 avril 2017, 18:30 – 19:30 03 mai 2017, 18:30 – 19:30 10 mai 2017, 18:30 – 19:30 17 mai 2017, 18:30 – 19:30 24 mai 2017, 18:30 – 19:30 |
| Prix du cours | 260.00 CHF |
| Lieu | Piscine Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Lits Béatrice |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure |
| Remarques | Tenue de bain Jeunes et aînés CHF 200.- |

Aquatonic – Nageurs uniquement – 19h30

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 | 74 |
| Dates | 14 septembre 2016, 19:30 – 20:30 21 septembre 2016, 19:30 – 20:30 28 septembre 2016, 19:30 – 20:30 05 octobre 2016, 19:30 – 20:30 12 octobre 2016, 19:30 – 20:30 19 octobre 2016, 19:30 – 20:30 09 novembre 2016, 19:30 – 20:30 16 novembre 2016, 19:30 – 20:30 23 novembre 2016, 19:30 – 20:30 30 novembre 2016, 19:30 – 20:30 14 décembre 2016, 19:30 – 20:30 21 décembre 2016, 19:30 – 20:30 11 janvier 2017, 19:30 – 20:30 18 janvier 2017, 19:30 – 20:30 25 janvier 2017, 19:30 – 20:30 01 février 2017, 19:30 – 20:30 08 février 2017, 19:30 – 20:30 17 février 2017, 19:30 – 20:30 22 février 2017, 19:30 – 20:30 08 mars 2017, 19:30 – 20:30 15 mars 2017, 19:30 – 20:30 22 mars 2017, 19:30 – 20:30 29 mars 2017, 19:30 – 20:30 05 avril 2017, 19:30 – 20:30 10 avril 2017, 19:30 – 20:30 12 avril 2017, 19:30 – 20:30 26 avril 2017, 19:30 – 20:30 03 mai 2017, 19:30 – 20:30 17 mai 2017, 19:30 – 20:30 24 mai 2017, 19:30 – 20:30 |
| Prix du cours | 260.00 CHF |
| Lieu | Piscine Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/–trices | Lits Béatrice |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure |
| Remarques | Tenue de bain Jeunes et aînés CHF 200.– |

Le golf

Viens t'initier au golf!

| | |
|----------------------|----------------------------------|
| No de cours | 75 |
| Dates | 17 septembre 2016, 14:00 – 16:00 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Lieu | Driving range 3963 Crans |

**Animateurs/-trices
Responsable**

Tavernier Pierre-Alain
Rouiller Sébastien

Mouvements corporels conscients MLC

C'est une approche , une école du corps par l'exploration du mouvement, dans la douceur, afin de libérer les tensions.

| | |
|---|--|
| No de cours | 76 |
| Dates | 26 septembre 2016, 19:15 – 20:30 03 octobre 2016, 19:15 – 20:30 10 octobre 2016, 19:15 – 20:30 17 octobre 2016, 19:15 – 20:30 07 novembre 2016, 19:15 – 20:30 14 novembre 2016, 19:15 – 20:30 21 novembre 2016, 19:15 – 20:30 28 novembre 2016, 19:15 – 20:30 |
| Prix du cours | 100.00 CHF |
| Lieu | salle bourgeoisiale Montana Village 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices Responsable | Bonvin-Roby Maryline Duc Christiane |
| Remarques | Tapis de sol, tenue confortable et chaude |

Natation I

Nager, c'est la santé!

| | |
|---|--|
| No de cours | 78 |
| Dates | 26 septembre 2016, 20:00 – 21:00 03 octobre 2016, 20:00 – 21:00 10 octobre 2016, 20:00 – 21:00 17 octobre 2016, 20:00 – 21:00 07 novembre 2016, 20:00 – 21:00 14 novembre 2016, 20:00 – 21:00 21 novembre 2016, 20:00 – 21:00 28 novembre 2016, 20:00 – 21:00 05 décembre 2016, 20:00 – 21:00 12 décembre 2016, 20:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 100.00 CHF |
| Lieu | Piscine Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices Responsable | Ganon Nicole Rouiller Marie-Laure |
| Remarques | Tenue de bain Jeunes et aînés CHF 90.– |

Cours 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 remodeler votre corps et assouplir vos muscles et articulations.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 79 |
| Dates | 27 septembre 2016, 09:00 – 10:00 04 octobre 2016, 09:00 – 10:00 11 octobre 2016, 09:00 – 10:00 18 octobre 2016, 09:00 – 10:00 08 novembre 2016, 09:00 – 10:00 15 novembre 2016, 09:00 – 10:00 22 novembre 2016, 09:00 – 10:00 29 novembre 2016, 09:00 – 10:00 06 décembre 2016, 09:00 – 10:00 13 décembre 2016, 09:00 – 10:00 20 décembre 2016, 09:00 – 10:00 10 janvier 2017, 09:00 – 10:00 17 janvier 2017, 09:00 – 10:00 24 janvier 2017, 09:00 – 10:00 31 janvier 2017, 09:00 – 10:00 07 février 2017, 09:00 – 10:00 14 février 2017, 09:00 – 10:00 21 février 2017, 09:00 – 10:00 07 mars 2017, 09:00 – 10:00 14 mars 2017, 09:00 – 10:00 21 mars 2017, 09:00 – 10:00 28 mars 2017, 09:00 – 10:00 04 avril 2017, 09:00 – 10:00 11 avril 2017, 09:00 – 10:00 25 avril 2017, 09:00 – 10:00 |
| Prix du cours | 230.00 CHF |
| Lieu | Salle de gymnastique Pavillon Genevois 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Rey Grégoria |
| Responsable | Rouiller Marie-Laure |
| Remarques | Tenue confortable, chaussettes, serviette de bain, tapis mousse. jeunes et aînés CHF 200.– |

Mouvements corporels conscients MLC

C'est une approche , une école du corps par l'exploration du mouvement, dans la douceur, afin de libérer les tensions.

| | |
|--------------------|---|
| No de cours | 77 |
| Dates | 28 septembre 2016, 09:15 – 10:30 05 octobre 2016, 09:15 – 10:30 12 octobre 2016, 09:15 – 10:30 19 octobre 2016, 09:15 – 10:30 09 novembre 2016, 09:15 – 10:30 16 novembre 2016, 09:15 – 10:30 23 novembre 2016, 09:15 – 10:30 |

| | |
|---------------------------|---|
| Prix du cours | 30 novembre 2016, 09:15 – 10:30 100.00 CHF |
| Lieu | salle bourgeoise Montana Village 3963 Crans–Montana |
| Animateurs/–trices | Bonvin–Robyr Maryline |
| Responsable | Duc Christiane |
| Remarques | Tapis de sol, tenue confortable et chaude |

Pilates – 18h00

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 | 80 |
| Dates | 29 septembre 2016, 18:00 – 19:00 06 octobre 2016, 18:00 – 19:00 13 octobre 2016, 18:00 – 19:00 20 octobre 2016, 18:00 – 19:00 10 novembre 2016, 18:00 – 19:00 17 novembre 2016, 18:00 – 19:00 24 novembre 2016, 18:00 – 19:00 01 décembre 2016, 18:00 – 19:00 15 décembre 2016, 18:00 – 19:00 22 décembre 2016, 18:00 – 19:00 12 janvier 2017, 18:00 – 19:00 19 janvier 2017, 18:00 – 19:00 26 janvier 2017, 18:00 – 19:00 02 février 2017, 18:00 – 19:00 09 février 2017, 18:00 – 19:00 16 février 2017, 18:00 – 19:00 23 février 2017, 18:00 – 19:00 09 mars 2017, 18:00 – 19:00 16 mars 2017, 18:00 – 19:00 23 mars 2017, 18:00 – 19:00 30 mars 2017, 18:00 – 19:00 06 avril 2017, 18:00 – 19:00 27 avril 2017, 18:00 – 19:00 04 mai 2017, 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 Marie–Laure |
| Remarques | (jeunes et aînés 200.–) |

Pilates – 19h00

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 | 81 |
| Dates | 29 septembre 2016, 19:00 – 20:00 06 octobre 2016, 19:00 – 20:00 13 octobre 2016, 19:00 – 20:00 20 octobre 2016, 19:00 – 20:00 10 novembre 2016, 19:00 – 20:00 17 novembre 2016, 19:00 – 20:00 22 novembre 2016, 19:00 – 20:00 24 novembre 2016, 19:00 – 20:00 01 décembre 2016, 19:00 – 20:00 15 décembre 2016, 19:00 – 20:00 12 janvier 2017, 19:00 – 20:00 19 janvier 2017, 19:00 – 20:00 26 janvier 2017, 19:00 – 20:00 07 février 2017, 19:00 – 20:00 09 février 2017, 19:00 – 20:00 16 février 2017, 19:00 – 20:00 23 février 2017, 19:00 – 20:00 23 février 2017, 19:00 – 20:00 09 mars 2017, 19:00 – 20:00 16 mars 2017, 19:00 – 20:00 30 mars 2017, 19:00 – 20:00 06 avril 2017, 19:00 – 20:00 27 avril 2017, 19:00 – 20:00 04 mai 2017, 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 CHF 200.- |

La via Ferrata de Loèche

Une des via ferrata les plus exigeantes du Valais, mais tellement belle!

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 83 |
| Dates | 15 octobre 2016, 08:00 – 17:00 |
| Prix du cours | 90.00 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. |

Escalade en salle – novembre

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 | 84 |
| Dates | 09 novembre 2016, 19:30 – 22:00 16 novembre 2016, 19:30 – 22:00 23 novembre 2016, 19:30 – 22:00 30 novembre 2016, 19:30 – 22:00 |
| Prix du cours | 100.00 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. |

Prévention avalanches

Une journée pour apprendre à utiliser son matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde) en vue d'une certification SMT des guides de montagne suisses.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 85 |
| Dates | 17 décembre 2016, 09:00 – 16:00 |
| Prix du cours | 90.00 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. |

Natation II

Nager, c'est la santé!

| | |
|----------------------|--|
| No de cours | 82 |
| Dates | 16 janvier 2017, 20:00 – 21:00 23 janvier 2017, 20:00 – 21:00 30 janvier 2017, 20:00 – 21:00 06 février 2017, 20:00 – 21:00 13 février 2017, 20:00 – 21:00 20 février 2017, 20:00 – 21:00 06 mars 2017, 20:00 – 21:00 13 mars 2017, 20:00 – 21:00 20 mars 2017, 20:00 – 21:00 27 mars 2017, 20:00 – 21:00 |
| Prix du cours | 100.00 CHF |
| Lieu | Piscine |

**Animateurs/-trices
Responsable**

Centre scolaire
3963 Crans-Montana
Ganon Nicole
Rouiller Sébastien

La glace dans tous ses états – I

Viens grimper sur de la glace, dans une voie de plusieurs longueurs. Ambiance garantie!

No de cours 86
Dates 21 janvier 2017, 08:00 – 17:00
Prix du cours 120.00 CHF
Parking école primaire Lens
Lieu
1978 Lens
Animateurs/-trices 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.

Les pépites de Crans-Montana à ski

Randonnée à ski, ski hors piste & visite de la grotte glaciaire, viens découvrir de superbes endroits de notre station.

No de cours 88
Dates 11 février 2017, 09:00 – 16:00
Prix du cours 90.00 CHF
Parking des Violettes
3963 Crans-Montana
Animateurs/-trices Rouiller Sébastien
Responsable Rouiller Sébastien
Remarques Chaque participant doit maîtriser le ski hors piste et avoir son propre matériel.

La glace dans tous ses états – II

Viens grimper sur de la glace enserrée dans les rochers, dans une voie de plusieurs longueurs (goulotte). La montagne à l'état pur!

No de cours 87
Dates 11 mars 2017, 08:00 – 17:00
Prix du cours 150.00 CHF
Parking école primaire Lens
Lieu
1978 Lens
Animateurs/-trices 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.

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 24 mars 2017, 08:00 – 00:00
26 mars 2017, 00:00 – 16:00
Parking école primaire Lens
Lieu 1978 Lens
Animateurs/-trices Rouiller Sébastien
Responsable Rouiller Marie-Laure
Remarques Prix dégressif en fonction du nombre de participants.

3 jours en montagne – Massif du Grand Paradis

3 jours pour allier montagne et bonne "bouffe" italienne, et atteindre le sommet du seul 4000 italien.

No de cours 90
Dates 07 avril 2017, 08:00 – 00:00
09 avril 2017, 00:00 – 16:00
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.

Le rocher à l'état brut! I

Une journée d'escalade sur rocher dans une voie de plusieurs longueurs, et maîtriser les techniques de progression.

No de cours 91
Dates 13 mai 2017, 08:00 – 16:00
Prix du cours 120.00 CHF
Parking école primaire Lens
Lieu 1978 Lens
Animateurs/-trices Rouiller Sébastien
Responsable Rouiller Sébastien

Remarques – Tenue de sport. – Le matériel peut être mis à disposition si nécessaire. – Les participants doivent s'assurer personnellement contre les accidents.

Le rocher à l'état brut! II

Une journée d'alpinisme sur arête et maîtriser le trad climbing.

No de cours 92
Dates 10 juin 2017, 08:00 – 16:00
Prix du cours 120.00 CHF
Parking école primaire Lens
Lieu
1978 Lens
Animateurs/-trices Rouiller Sébastien
Responsable Rouiller Sébastien
– Tenue de montagne. – Le matériel peut être mis à disposition si nécessaire. – Les participants doivent s'assurer personnellement contre les accidents.
Remarques

Initiation au vélo de descente

Faire découvrir les sensations de ce sport en pleine nature.

No de cours 93
Dates 01 juillet 2017, 09:00 – 11:00
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 dorsal.
Locations des vélos possible, avalanche pro Shop, Alex sport, Best Wear

Unipop Juniors

Le golf

Viens t'initier au golf!

| | |
|---|--|
| No de cours | 107 |
| Dates | 24 septembre 2016, 14:00 – 15:30 |
| Prix du cours | 20.00 CHF Driving range |
| Lieu | 3963 Crans |
| Animateurs/-trices Responsable | Tavernier Pierre-Alain Rouiller Sébastien |

La cuisine de maman

Envie de sucré? Ca y est, c'est ton après-midi!

| | |
|---|---|
| No de cours | 108 |
| Dates | 30 novembre 2016, 14:00 – 16:00 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Prix du matériel | 10.00 CHF Cuisine |
| Lieu | Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices Responsable | Kuonen Petter Susanne Théodoloz Brigitte |
| Remarques | Prendre un tablier |

Prévention avalanches

Une journée pour apprendre à utiliser son matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde).

| | |
|---|--|
| No de cours | 110 |
| Dates | 29 décembre 2016, 09:00 – 16:00 |
| Prix du cours | 60.00 CHF Parking des Violettes |
| Lieu | 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices Responsable | Rouiller Sébastien Rouiller Sébastien |
| Remarques | Cours théorique et pratique. |

Les pépites de Crans-Montana à ski

Randonnée à ski, ski hors piste & visite de la grotte glaciaire, viens découvrir de superbes endroits de notre station.

No de cours 111

| | |
|---------------------------|---|
| Dates | 01 mars 2017, 09:00 – 16:00 |
| Prix du cours | 70.00 CHF |
| Lieu | Parking des Violettes 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Rouiller Sébastien |
| Responsable | Rouiller Sébastien |
| Remarques | Chaque participant doit maîtriser le ski hors piste et avoir son propre matériel. |

La cuisine de maman

Envie de salé? Ca y est, c'est ton après-midi!

| | |
|---------------------------|--|
| No de cours | 109 |
| Dates | 12 avril 2017, 14:00 – 16:00 |
| Prix du cours | 20.00 CHF |
| Prix du matériel | 10.00 CHF |
| Lieu | Cuisine Centre scolaire 3963 Crans-Montana |
| Animateurs/-trices | Kuonen Petter Susanne |
| Responsable | Théodoloz Brigitte |
| Remarques | Prendre un tablier |

Initiation au vélo de descente

Viens découvrir les sensations de ce sport en pleine nature.

| | |
|---------------------------|---|
| No de cours | 112 |
| Dates | 24 juin 2017, 09:00 – 11:00 |
| Prix du cours | 30.00 CHF |
| 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 dorsal. Locations des vélos possible, avalanche pro Shop, Alex sport, Best Wear |