

SAISON 2020-2021

Enfant 7 euros jusqu'à 16 ans - Adultes 14 euros (non inclus dans le prix des activités)
Donne accès gratuitement à la bibliothèque de Lugrin ouverte
Les lundis et mercredis de 16h30 à 18h30 et Les vendredis de 10h à 12h

Les inscriptions se feront :

À l'extérieur sous les arcades de la bibliothèque - à côté de la maire de Lugrin
le mercredi 2 septembre de 11h30 à 13h00 et de 16h30 à 18h30
le jeudi 3 septembre de 16h30 à 18h00
le vendredi 4 septembre de 8h30 à 9h30
OU auprès des animateurs à chaque activité OU
Au forum des Associations - Place de la Mairie
le vendredi 4 septembre à LUGRIN de 16h00 à 20h00



En raison des perturbations dues à la crise du covid, les adhérents de la saison dernière bénéficieront de la gratuité du premier trimestre
(Pour une saison complète - inscription obligatoire)
(sauf stage de pilate)

ANIMATIONS

LUNDI



Qi Gong - Tai-Chi - Adultes

De 9h30 à 11h00 à l'ancienne salle des fêtes - partie basse ou halle du stade selon météo
Animateur : Raphaël LAMBROUIN (06 82 57 94 56)
Tarif : 255 euros l'année - l'inscription à l'année se fera à raison de 3 chèques encaissables à chaque début de trimestre - Reprise le 07/09



Baby Gym - enfant 4-5 ans

De 16h30 à 17h30 à la salle de motricité côté école maternelle
Animatrice : Lucile
Tarif : 120 euros - groupe limité à 12 enfants - reprise le 07/09



Cours d'anglais Cm2 - Enfants

De 16h35 à 17h35 à la salle de classe attribuée (Vieille école)
Animatrice : Thérèse CHRISTOPHE
Tarif : l'inscription à l'année se fera à raison de 3 chèques de 65/65/65 euros encaissables à chaque début de trimestre - reprise le 07/09



Stretching-Adultes

De 18h15 à 19h15 à la salle polyvalente
Tapis de Gym individuel indispensable - Animatrice: Dominique SPRAUEL
Tarif : 85 euros l'année - reprise le 07/09



Cardio & Abdos-Adultes

De 19h15 à 20h15 à la salle polyvalente

30 minutes de cardio + 30 minutes d'abdominaux

Animatrice: Dominique SPRAUEL

Tarif : 85 euros l'année + Certificat médical obligatoire - reprise le 07/09



Cours Everyday English - Adultes

De 20h00 à 21h00 à la salle de classe attribuée (Vieille école)

Niveau intermédiaire

Animatrice : Thérèse CHRISTOPHE

Tarif : l'inscription à l'année se fera à raison de 3 chèques de 70/70/70 euros encaissables à chaque début de trimestre - reprise le 07/09

New

MARDI



Peinture huile et aquarelle - Adultes

De 14h00 à 17h00 à l'ancienne salle des fêtes - partie haute

Animatrice Sylviane JACQUIER - reprise le 06/10

Tarif : 40 euros l'année



Cours d'anglais Cp Ce1 - Enfants

De 16h35 à 17h35 à la salle de classe attribuée (Vieille école)

Animatrice : Thérèse CHRISTOPHE

Tarif : l'inscription à l'année se fera à raison de 3 chèques de 65/65/65 euros encaissables à chaque début de trimestre - reprise le 08/09



Sophrologie - Adultes

Débutants de 18h30 à 19h30

Confirmés de 19h30 à 20h30

à la salle de classe attribuée (Vieille école)

Animatrice Marie-Thérèse LABAUNE Sophrologue/hypnologue - reprise le 08/09 - Tarif : 136 euros l'année

MERCREDI



HAND-BALL

Ce1 - Ce2 de 9h30 à 10h30

CM1 - CM2 de 10h30 à 11h30 au gymnase ou cour de l'école selon météo

Animateur : Nicolas Rossetti

Tarif : 245 euros l'année - l'inscription à l'année se fera à raison de 3 chèques encaissables à chaque début de trimestre - Reprise le 09/09

New



STAGE de Pilates

De 11h30 à 12h30 (avancés)

A l'ancienne salle des fêtes - partie basse

Animatrice : Corinne GUILLOU - Analyse Posturale, découverte des principes de base et renforcement des muscles profonds du corps - En 10 séances de 2 fois 5 mercredis

Du 07/10 au 04/11 pour le 1er stage et du 18/11 au 16/12 pour le 2ème

Serviette, chaussettes, tenue de gym et tapis indispensables

Tarif : 110 euros les 10 séances - reprise le 07/10



Chorale "l'Air de Rien" - Adultes

De 20h00 à 21h30 à la salle polyvalente de la commune - variété française - polyphonie

Animatrice : Christine MICHALSKI - reprise le 09/09

Tarif : 95 euros

JEUDI



Zumba kids - Enfants - Collégiennes

CP - CE1 de 16h30 à 17h30

CE2 - CM1 - CM2 de 17h30 à 18h30

COLLÉGIENNES de 18h35 à 19h35

A la salle polyvalente de la commune (sauf pour les collégiennes, halle du stade suivant météo) - Animatrice : Lucile LE LAMER

Tarif : 120 euros l'inscription à l'année se fera à raison de 3 chèques de 40/40/40 euros encaissables à chaque début de trimestre - reprise le 10/09



Cours d'anglais Ce2 Cm1 - Enfants

De 16h35 à 17h35 à la salle de classe attribuée (Vieille école)

Animatrice : Thérèse CHRISTOPHE

Tarif : l'inscription à l'année se fera à raison de 3 chèques de 65/65/65 euros encaissables à chaque début de trimestre - reprise le 10/09



Zumba - Adultes

De 19h30 à 20h30 à la salle polyvalente de la commune ou halle du stade suivant météo
Animatrice : Lucile LE LAMER

Tarif : 120 euros l'inscription à l'année se fera à raison de 3 chèques de 40/40/40 euros encaissables à chaque début de trimestre - reprise le 10/09

VENDREDI



Stage de Sophrologie - Enfants

Ce1 - Ce2 de 16h35 à 17h35

CM1 - CM2 de 17h35 à 18h35

à la salle de classe attribuée (Vieille école) - sur 13 cours durant le 1er trimestre sur les thèmes "accepter mes émotions, éveiller mes sens, gérer mon stress, renforcer ma concentration et développer la confiance en moi - support compris

Animatrice Marie-Thérèse LABAUNE Sophrologue/hypnologue (06 30 11 31 36)

reprise le 11/09 - Tarif : 65 euros le stage - maximum 10 enfants



New



Qi Gong - Tai-Chi - Adultes

De 19h00 à 20h30 au gymnase de l'école ou halle du stade selon météo

Animateur : Raphaël LAMBROUIN (06 82 57 94 56)

Tarif : 255 euros l'année - l'inscription à l'année se fera à raison de 3 chèques encaissables à chaque début de trimestre - Reprise le 11/09

SAMEDI



STAGE de Pilates

De 11h30 à 12h30 (débutants)

A l'ancienne salle des fêtes - partie basse

Animatrice : Corinne GUILLOU - Analyse Posturale, découverte des principes de base et renforcement des muscles profonds du corps - En 10 séances de 2 fois 5 samedis

Du 10/10 au 07/11 pour le 1er stage et du 21/11 au 19/12 pour le 2ème

Serviette, chaussettes, tenue de gym et tapis indispensables

Tarif : 110 euros les 10 séances - reprise le 10/10



Atelier Scrapbooking - Adultes

De 14h00 à 17h00 à l'ancienne salle des fêtes (partie haute)

Les 1^{er} et 3^{ème} samedis de chaque mois

Atelier libre (niveau avancé)

Animatrice : Nathalie TREBOUX (06 70 63 90 63) - reprise le 12/09

DURANT LA SAISON



Conférence Comment soigner son jardin au naturel ?

Animée par Gilles HOUDU - Jardinier paysagiste du Chablais spécialiste du jardin gourmand (potagers et vergers)

Vendredi 9 octobre - 19h30 à l'ancienne salle des fêtes

Prix 10 euros l'entrée



Voyage Sonore - Bols de Cristal, Gongs et Chants intuitifs

Animé par Chloé et Mathias du groupe Bodsha

Samedi 28 novembre à 19h30 - Salle polyvalente de Lugrin

Prix 20 euros - Se munir d'un tapis de sol, d'une couverture, d'un coussin et d'une bouteille d'eau



Méditation guidée - Bain de sons

Le son des bols tibétains planétaires aide au lâcher-prise, à l'introspection et à l'augmentation du taux vibratoire du corps (diapason thérapeutique et cristaux)

Salle polyvalente

Animée par Charlotte SIMON - Sonothérapeute - 19h30 - durée 1h30

Les jeudis : 1/10, 03/12, 28/01, 25/03 et 27/05

Prix 20 euros la séance - 18 euros la séance si participation aux 5

Se munir d'un tapis de sol, d'une couverture, d'un coussin et d'une bouteille d'eau



Visite d'un jardin en permaculture le samedi 30 mai 2021

Visite du jardin sur Crétal (Lugrin)

Intervenante : Corinne DOUSSE - RDV place de la mairie à 10h

Inscriptions obligatoire - reportée en cas de pluie - 5 euros

Pour tout renseignement utile :

Sabine 04 50 76 14 52 ou Sophie 06 28 35 01 05 ou

sophie.boussemart74@gmail.com