



SAISON 2021 - 2022

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 :

A la bibliothèque - à côté de la mairie de Lugrin

le mercredi 1 septembre de 14H00 à 18h00 et de 09H00 à 12H00

le samedi 04 septembre ET

le jeudi 02 septembre et le vendredi 03 de 16h30 à 18h00 à l'école

Attention !

L'inscription sera obligatoire après le premier cours d'essai pour intégrer l'activité

Au forum des Associations - Place de la Mairie

le vendredi 3 septembre à NEUVECELLE de 16h00 à 20h00

ANIMATIONS

LUNDI



Qi Gong - Tai-Chi - Adultes

De 9h45 à 11h15 à la salle polyvalente ou hall 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 06/09



Baby Gym - enfant 4-5 ans

De 16h30 à 17h30 à la salle de motricité côté école maternelle

Animatrice : Lucile

Tarif : 120 euros (60 euros pour les adhérents 2020 - 2021 suite à la crise sanitaire + l'adhésion offerte) - groupe limité à 12 enfants - reprise le 06/09



Cours d'anglais CE1 - CE2

De 16h35 à 17h35 à l'ancienne cantine

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 06/09

New

Ecole de VTT CP - CE1 - CE2

De 16h50 à 18h20 au stade de Lugin - 15 séances de 1H30 (3 en septembre, 3 en octobre, 2 en avril, 4 en mai, 3 en juin) - Places limitées

Approche du VTT - Autonomie et règles de circulation - savoir faire technique

Les enfants devront être amenés au stade avec leur vélo

Animateur : Pascal (Bike Léman)

Tarif : 195 euros - reprise le 06/09

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 06/09

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 06/09

MARDI

Peinture huile et aquarelle - Adultes

De 14h00 à 17h00 à salle du stade

Animatrice Sylviane JACQUIER - reprise le 07/09

Tarif : 40 euros l'année

New

Cours d'anglais ludique Grande section de maternelle - CP - Enfants

De 16h35 à 17h35 à l'ancienne cantine

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

New

Ecole de VTT CP - CE1 - CE2

De 16h50 à 18h20 au stade de Lugin - 15 séances de 1H30 (3 en septembre, 3 en octobre, 2 en avril, 4 en mai, 3 en juin) - Places limitées

Approche du VTT - Autonomie et règles de circulation - savoir faire technique

Les enfants devront être amenés au stade avec leur vélo

Animateur : Pascal (Bike Léman)

Tarif : 195 euros - reprise le 07/09

Sophrologie - Adultes

De 18h30 à 19h30

à l'ancienne cantine

Animatrice Marie-Thérèse LABAUNE Sophrologue/hypnologue - reprise le 07/09 - Tarif : 136 euros l'année

MERCREDI



Chorale "l'Air de Rien" - Adultes

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

Animatrice : Christine MICHALSKI - reprise le 08/09

Tarif : 95 euros (50 euros pour les adhérents 2020 - 2021 suite à la crise sanitaire + l'adhésion offerte)

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

Animatrice : Lucile LE LAMER

Tarif : 120 euros (60 euros pour les adhérents 2020 - 2021 suite à la crise sanitaire + l'adhésion offerte) - reprise le 09/09



Cours d'anglais CM1 - CM2 - Enfants

De 16h35 à 17h35 à l'ancienne cantine

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 09/09



Zumba - Adultes

De 19h30 à 20h30 à la salle polyvalente de la commune

Animatrice : Lucile LE LAMER

Tarif : 120 euros (60 euros pour les adhérents 2020 - 2021 suite à la crise sanitaire + l'adhésion offerte) - reprise le 09/09

VENDREDI



Stage de Sophrologie - Enfants

De 16h35 à 17h35 du Ce1 à CM2

à l'ancienne cantine - 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 10/09 - Tarif : 65 euros le stage - maximum 10 enfants



Qi Gong - Tai-Chi - Adultes

De 19h00 à 20h30 au gymnase de l'école ou hall 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 10/09

SAMEDI



Atelier Scrapbooking - Adultes

De 14h00 à 17h00 à l'ancienne cantine

Les 1er et 3ème samedis de chaque mois

Atelier libre et gratuit hormis adhésion MJC
(niveau avancé)

Animatrice : Nathalie TREBOUX (06 70 63 90 63) - Reprise le 18/09

DURANT LA SAISON



Cueillette et dégustation de plantes sauvages

Animé par Corinne DOUSSE

Samedi 8 avril 2022 - départ en face de la mairie à 9h30

Participation libre - Se munir d'un panier



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)
Gymnase de l'école

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

Les jeudis (dates à venir)

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

Visite du jardin sur Crétal (Lugrin) le samedi 28 mai 2022

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

Reportée en cas de pluie - participation libre

Pour tout renseignement utile :

Sabine 04 50 76 14 52 ou Sophie 06 28 35 01 05 ou
sophie.boussemart74@gmail.com