

## Activités de plein air

### Sorties Pédestres

#### Marches encadrées par des animateurs formés

Des randonnées pédestres sont proposées **toute l'année**

- Niveau 1 : facile,
- Niveaux 2 et 3 : plus sportifs et orientés davantage vers la montagne + quelques sorties en raquettes en hiver.

Les samedis : niveaux 2 et 3

Les mardis après-midi, tous les 15 jours : niveau 1

Fournir à l'inscription :

- un certificat médical récent d'aptitude à la randonnée pédestre et aux sorties en raquettes,
- une attestation d'assurance couvrant cette activité.

Tarif pour l'année : 5 €

Contact : Martine Manin ☎ 07 85 61 74 65

### Marche Nordique

#### Marches conduites par Bruno Pellissier

Venez découvrir le plaisir de la marche dynamique avec bâtons.

Sa pratique vous apportera de nombreux bienfaits. Très complète, elle fait travailler l'ensemble du corps, stimule le système cardiovasculaire et renforce la tonicité et la souplesse musculaires. Fournir un certificat médical.

Le **dimanche** à partir du 17 septembre de **9 h à 11 h 30**

Tarif pour l'année : 5 €

Contact : Bruno Pellissier ☎ 06 47 93 75 18

**Samedi 9 mars 2024** au centre d'animation  
à partir de 14 h, après-midi récréatif et

**Goûter des Adhérents** à 16 h.



## Marcellaz Loisirs Culture Activités 2023 - 2024

**A partir du 11 septembre 2023**

**Le vendredi 8 septembre de 17 h à 19 h 30,  
au Centre d'Animation  
Permanence pour inscription aux activités  
Pour participer à une ou plusieurs activités,  
l'adhésion à l'association,  
pour cette saison 2023-2024 est de 10 €.**

### Art Floral

#### Ateliers animés par Nadia Belfer

Venez créer une magnifique composition florale.

Rendez-vous pour 5 séances à **14 h** les **samedis** :

- 11 novembre 2023
- 16 décembre 2023
- 10 février 2024
- 23 mars 2024
- 8 juin 2024

Dans l'ancien presbytère

Tarif pour les 5 séances : 135 € - Possibilité d'essai : 27 € la séance

Contacts : Martine Rigaud ☎ 09 72 91 70 25

Annick Guinchard Alili ☎ 04 50 57 17 16

Activité assurée si 8 inscrits au minimum

### Soirées Cartes

Vous aimez jouer aux cartes : belote, coinche, tarot, alors

Rendez-vous les **1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> vendredis** de chaque mois  
à partir du **vendredi 6 octobre à 20 h**

Dans l'ancien presbytère

Tarif pour l'année : 5 €

Contact : Claudie Martin ☎ 04 50 69 73 04

## Gymnastique d'Entretien - Stretching

Cours animés par **Virginie Vanhoed**

Pour rester en forme toute l'année, vous tonifier,  
vous étirer tout en douceur.

Cours en musique, accessible à tous.

Le **lundi** à partir du 11 septembre de **19 h 45 à 20 h 45**

Le **vendredi** à partir du 15 septembre du **9 h à 10 h**

Salle des tatamis

Tarif pour l'année : 150 € pour 1 cours par semaine

Contact : Christiane Mérel ☎ 06 50 55 30 97

Activité assurée si 10 inscrits au minimum

## Gymnastique Pilates

Cours animés par **Virginie Vanhoed**

Cette pratique s'adresse à celles et ceux qui recherchent une  
activité douce et efficace tant pour lutter contre le stress  
que pour retrouver un corps souple et mobile ainsi qu'une bonne  
tonicité de la musculature profonde.

Le **lundi** à partir du 11 septembre 2 cours sont proposés,  
soit de **17 h 35 à 18 h35**, soit de **18 h 40 à 19 h 40**

Salle des tatamis

Tarif pour l'année : 150 € pour 1 cours par semaine

Contact : Marc Mérel ☎ 06 50 55 30 97

Activité assurée si 10 inscrits au minimum

## ZUMBA

Cours animés par **Marjolaine Viret**

La zumba<sup>R</sup> est un mélange de danses latino et de fitness.  
Activité cardio, on bouge et on rit sur des tubes et rythmes estivaux.  
Devenez la reine du squat et gagnez en coordination, sans vous  
prendre la tête en vous amusant et en brûlant un max de calories.

Le **mardi** à partir 12 septembre de **19 h à 20 h**

Centre d'animation

Tarif pour l'année : 150 €

Contact : Widèd Grevisse ☎ 06 15 20 61 04

Activité assurée si 10 inscrits au minimum

## Tennis de Table

Le **mercredi** à partir du 13 septembre

De **19 h à 20 h pour les jeunes** à partir de 10 ans,  
niveau minimal exigé

A partir de **20 h 15 pour les adultes**

Centre d'animation

Tarifs pour l'année : 35 € pour les jeunes

50 € pour les adultes

Contact : Bruno Pellissier ☎ 06 47 93 75 18

## Yoga

Cours animés par **Carole Daviet**

Le yoga de l'énergie vise à amener un état de détente,  
un assouplissement du corps  
et un renforcement de la musculature profonde par  
la pratique de mouvements bienveillants et adaptés  
aux possibilités de chacun,  
le tout en lien avec la respiration et les énergies de saison.

Le **jeudi** à partir du 14 septembre de **19 h 45 à 21 h**

Salle des tatamis

Tarif pour l'année : 150 €

Contact : Christiane Mérel ☎ 06 50 55 30 97

Activité assurée si 10 inscrits au minimum

## Loisirs Créatifs

Ateliers animés par **Catherine Chevrier et Myriam Jacquemoud**

Adultes et enfants accompagnés

Rendez-vous pour 3 ateliers de **13 h 30 à 17 h les samedis** :

- 18 novembre 2023 - **Couture** : réalisation petit sac doublé  
Inscription avant le 10 novembre 2023
- 2 mars 2024 - **Cuir** : réalisation couverture d'un agenda  
Inscription avant le 23 février 2024
- 25 mai 2024 - **Bijoux cuir** : réalisation d'un bracelet tressé  
Inscription avant le 17 mai 2024

Centre d'animation à côté de la salle des tatamis

Tarif : 15 € la séance

Contact : Catherine Chevrier ☎ 06 04 19 03 91