

Marcellaz Loisirs Culture

15 septembre 2025
Début de la saison 2025 - 2026

Art Floral - Venez créer une magnifique composition florale - **Ateliers animés par Nadia Belfer**

Rendez-vous dans l'**ancien presbytère**, pour 6 séances à **14 h** les **samedis** :

18 octobre 2025 - 20 décembre 2025 - 7 février 2026 - 28 mars 2026 - 25 avril 2026 - 13 juin 2026

Tarif pour les 6 séances : 180 € - Tarif pour une séance exceptionnelle : 36 € - Nombre de places limitées

Contacts : Martine Rigaud ☎ 06 74 23 12 40 et Annick Guinchard Alili ☎ 04 50 57 17 16

Soirées Cartes - Pour les amateurs de belote, coinche, tarot

Rendez-vous dans l'**ancien presbytère**, les **1^{er}** et **3^{ème}** **vendredis** de chaque mois à **20 h**, à partir du **vendredi 3 octobre**

Tarif pour l'année : 10 €

Contact : Claudie Martin ☎ 04 50 69 73 04

Soirée Animation - **Samedi 13 décembre 2025** au **centre d'animation** - Informations à venir courant d'automne

Marche Nordique - **Sport Santé** - **Marches conduites par Bruno Pellissier**

Le **dimanche** à partir du 21 septembre de **9 h** à **12 h**

Sport de pleine nature, la marche nordique stimule vos sens, vos muscles et votre cerveau. Elle engage le corps et l'esprit.
Venez découvrir le plaisir de la marche dynamique avec bâtons.

Nouveauté : cette saison, l'activité propose 2 groupes de marche permettant, suivant votre niveau ou votre envie, de pratiquer de manière sportive ou plus tranquillement. La distance et la durée seront adaptées au groupe.

Tarif pour l'année : 20 €

Contact : Bruno Pellissier ☎ 06 47 93 75 18

Sorties Pédestres - **Marches encadrées par des animateurs formés**

Des randonnées pédestres sont proposées toute l'année.

Niveau 1 : facile - les **mardi** ou **jeudi** en alternance, selon les niveaux.

Niveaux 2 et 3 : plus sportifs et orientés davantage vers la montagne + quelques sorties en raquettes en hiver - le **samedi**

Tarif pour l'année : 20 €

Contact : Martine Manin ☎ 07 85 61 74 65

Permanence pour **inscriptions** aux activités
le **vendredi 5 septembre 2025** de **18 h 30** à **20 h 30**
dans la salle de réunion, à côté de la salle des tatamis,

Adhésion à l'association : 10 € - Toute adhésion implique le respect du règlement intérieur



Pour toutes les activités en salle ci-dessous :

- le nombre de places est limité,
- la priorité est donnée aux habitants de la commune.



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 15 septembre de **19 h 45 à 20 h 45**

Le **vendredi** à partir du 19 septembre de **9 h à 10 h**

Salle des tatamis

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

Contact : Christiane Mérel ☎ 06 88 76 97 69

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 15 septembre 2 cours sont proposés soit de **17 h 35 à 18 h 35**, 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 88 76 97 69

Zumba - Cours animés par Marjolaine Viret

La zumba^R 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 du 16 septembre de **19 h à 20 h**

Centre d'animation

Tarif pour l'année : 150 €

Contact : Widèd Grevisse ☎ 06 15 20 61 04

Tennis de Table

Le **mercredi** à partir du 17 septembre : de **18 h 30 à 19 h 30** pour les jeunes, niveau minimal exigé
à partir de **19 h 30** pour les adultes

Centre d'animation

Tarif pour l'année : 35 € pour les jeunes et 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 18 septembre de **19 h 45 à 21 h**

Salle des tatamis

Tarif pour l'année : 150 €

Contact : Christiane Mérel ☎ 06 88 76 97 69

Permanence pour **inscriptions** aux activités
le **vendredi 5 septembre 2025** de **18 h 30 à 20 h 30**
dans la salle de réunion, à côté de la salle des tatamis,

Adhésion à l'association : 10 € - Toute adhésion implique le respect du règlement intérieur