



Marcellaz Loisirs Culture

16 septembre 2024
Début de la saison 2024 - 2025

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

Rendez-vous dans l'**ancien presbytère**, pour 5 séances à **14 h** les **samedis** :

19 octobre 2024 - 21 décembre 2024 - 8 mars 2025 - 26 avril 2025 - 14 juin 2025 - Nombre de places limitées

Tarif pour les 5 séances : 145 € - Tarif pour une séance exceptionnelle : 35 €

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

Loisirs Créatifs - **Ateliers animés par Catherine Chevrier et Myriam Jacquemoud**

Rendez-vous dans le **centre d'animation**, à côté de la salle des tatamis, pour 3 ateliers à **13 h 30 à 17 h** les **samedis** :

- 23 novembre 2024 - couture : réalisation d'une étoile lumineuse - inscriptions avant le 15 novembre 2024
- 1^{er} mars 2025 - couture : réalisation d'un sac à tarte - inscriptions avant le 21 février 2025
- 17 mai 2025 - bijoux cuir : réalisation de bracelet et/ou boucles d'oreilles - inscriptions avant le 10 mai 2025

Ateliers pour adultes et enfants accompagnés - Tarif : 15 € la séance

Contacts : Catherine Chevrier ☎ 06 04 19 03 91

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 4 octobre**

Tarif pour l'année : 5 €

Contact : Claudie Martin ☎ 04 50 69 73 04

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

Venez découvrir le plaisir de la marche dynamique avec bâtons - le **dimanche** à partir du 22 septembre de **9 h à 12 h**

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.

Tarif pour l'année : 5 €

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 : 5 €

Contact : Martine Manin ☎ 07 85 61 74 65

Nouveau

Course à pied - **Activité animée par Fabien Paclet**

Venez découvrir les joies de la course à pied en groupe, à travers les chemins de la commune, dans une ambiance sympa et conviviale. Tous les niveaux sont les bienvenus - le **mardi** à partir du 17 septembre de **18 h 30 à 19 h 30**

Tarif pour l'année : 5 €

Contact : Fabien Paclet ☎ 06 23 90 36 51

Permanence pour **inscriptions** aux activités le **vendredi 6 septembre 2024** de **17 h à 20 h**
au centre d'animation

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

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

Le **vendredi** à partir du 20 septembre de **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

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 16 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 50 55 30 97

Zumba - Cours animés par Marjolaine Viret

La zumba[®] 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 - Nombre de places limitées

Le **mardi** à partir du 17 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 18 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 19 septembre de **19 h 45 à 21 h**

Salle des tatamis

Tarif pour l'année : 150 €

Contact : Christiane Mérel ☎ 06 50 55 30 97

Concert Folk avec NEESKENS - Samedi 14 décembre 2024 au centre d'animation

Chanteur-guitariste, Neeskens crée des chansons à la croisée du folk et de la pop.

Venez découvrir son univers musical, empreint de sonorités chaleureuses et intemporelles.

Du folk "made in Marcellaz".

Date à retenir : **rencontre entre Adhérents** - Samedi 15 mars 2025 en fin d'après-midi au centre d'animation

Permanence pour **inscriptions** aux activités le **vendredi 6 septembre 2024** de **17 h à 20 h**
au centre d'animation

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