Marcellaz Loisirs Culture

14 septembre 2026
Début de la saison 2026 - 2027

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

Rendez-vous dans **le local de la garderie** situé en dessous de la bibliothèque, pour 6 séances à **14 h** les **samedis** :
31 octobre 2026 - 19 décembre 2026 - 30 janvier 2027 - 20 mars 2027 - 22 mai 2027 - 19 juin 2027

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 **1er et 3ème vendredis** de chaque mois à **20 h**, à partir du **vendredi 2 octobre**

Tarif pour l'année : 10 €
Contact : Claudie Martin ☏ 04 50 69 73 04

Soirée Animation - **Samedi 12 décembre 2026** au **centre d'animation** - Informations à venir courant d'automne

Sortie Fin de Saison - **La date et la destination seront communiquées au cours du 1er trimestre 2027**

Marche Nordique - **Sport Santé** - **Marches conduites par des animateurs formés**

Le **dimanche** à partir du 20 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.

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 à chaque 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**
A noter : les sorties du mardi sont des sorties à la demi-journée, les sorties des jeudi et samedi sont des sorties à la journée.

Tarif pour l'année : 20 €
Contact : Martine Manin ☏ 07 85 61 74 65

Permanence pour **inscriptions** aux activités
le **vendredi 4 septembre 2026** 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 14 septembre de **19 h 45** à **20 h 45**
Le vendredi à partir du 18 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 14 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

Fit Dance - Cours animés par Marjolaine Viret

C'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 15 septembre de **19 h** à **20 h**
Centre d'animation

Tarif pour l'année : 150 €
Contact : Mélanie Rendu ☏ 06 14 17 27 21

Tennis de Table

Le **mercredi** à partir du 16 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.
Nouveauté : **2 cours** sont proposés le **jeudi** à partir du 17 septembre : soit de **18 h 20** à **19 h 35** soit de **19 h 45** à **21 h**
Salle des tatamis

Tarif pour l'année : 150 €
Contact : Brigitte Soudan ☏ 06 72 06 48 01

Permanence pour **inscriptions** aux activités
le **vendredi 4 septembre 2026** 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