

ATELIER COUTURE AVEC CAMILLE SCHAEFFNER

SALLE DE RÉUNION. 8 PERSONNES MAXIMUM.

VENDREDI : 16^h30 À 18^h30 : COURS ENFANTS DÈS 8 ANS

VENDREDI : 18^h30 À 20^h30 : COURS ADULTE

SAMEDI : 8^h30 À 10^h30 : COURS ENFANTS DÈS 8 ANS ET ADULTES

SAMEDI : 10^h30 À 12^h30 : COURS ENFANTS DÈS 8 ANS ET ADULTES

Vendredi (10 cours) : 7/09, 5/10, 9/11, 7/12, 11/01, 1/02, 8/03, 5/04, 10/05, 14/06

Samedi (10 cours) : 22/09, 20/10, 24/11, 15/12, 26/01, 16/02, 23/03, 27/04, 25/05, 29/06

Envie de coudre vous même vos vêtements, rideaux, accessoires de mode ou de décoration ? C'est dans une ambiance conviviale que Camille, professeur de couture vous apportera tous ces conseils. Ainsi, elle accompagne chaque «projet couture» choisi par l'élève lui-même. Ces cours sont destinés à tous types de couturier(e)s débutant et initiés à partir de 8 ans. Ils permettront d'échanger un savoir-faire et des idées.

Deux formules sont possibles sur 10 ou 20 séances réparties sur l'année scolaire 2018/2019.

Matériel à prévoir : Machine à coudre, fils, aiguilles, tissus...

- Fer à repasser, table, chutes de tissus et rallonges sont sur place.

- Camille fournit des patrons et peut revendre de la petite mercerie sur commande.

Tarif annuel 10 cours : 105 € par personne

Tarif annuel 20 cours : 190 € par personne

**NOU
VEAU**

DÉCOUVRIR LA MÉDITATION DE LA PLEINE CONSCIENCE AVEC SOPHIE BOYER

Cultiver une clarté d'esprit et une meilleure stabilité intérieure.
Apprendre à développer une capacité d'observation bienveillante et sans attachement.
Répondre à la vie de manière plus créative. Abandonner petit à petit les modes réactifs, le pilotage automatique.

Des instructions et des méditations guidées seront proposées lors des séances mensuelles.

Pratique de la méditation assise et marchée.

La possibilité d'échanger ensemble sur notre expérience.

Opportunité de pratiquer en groupes, que vous soyez débutants ou pratiquants confirmés.

Pour les tarifs et dates (2h, un samedi par mois), rendez-vous lors de notre matinée porte ouverte du samedi 1^{er} septembre.

- 10 % sur chaque membre de la famille à partir de la 2^{ème} activité (sur l'activité la moins chère). Adhésion à l'Association Sports et Loisirs : 5 € individuelle ou 10 € pour la famille

34 Centre Village - 74 560 La Muraz - 06 72 90 75 54 - asl.lamuraz@gmail.com

Association

La Muraz

SPORTS & LOISIRS

PROGRAMME 2018-2019

- PILATSTRETCH
- BODY SCULPT
- ZUMBA KIDS / MINI
- ZUMBA ADULTE
- GYM DOUCE
- SALSA CUBAINE
- ACTIVITÉS NATURE ET DÉCOUVERTES
- MÉDITATION
- ATELIER COUTURE

MANIFESTATIONS

Samedi 17 novembre 2018
Spectacle de Magie
«La Grande Illusion»

Dimanche 07 avril 2019
Trésors de placard : vide
dressing et Matinée Beauté

Samedi 22 juin 2019
Spectacle de fin d'année
et Fête de la Musique

**Matinée PORTE OUVERTE
de l'ASL et FORUM DES
ASSOCIATIONS**
Le samedi 1^{er} septembre
à la salle polyvalente
de 09^h à 12^h.

Possibilité de se préinscrire
à l'avance dès la parution
du programme
asl.lamuraz@gmail.com

**haute
savoie**
le Département

ACTIVITÉS SPORTIVES AVEC SANDRINE SOATTO

Toutes les activités pratiquées de façon régulière vont améliorer votre qualité de vie au quotidien !

NOU
VEAU

GYM DES AINÉS : Le cours se déroule en toute sécurité tout en sollicitant le corps et l'esprit de la façon la plus douce afin de : Prévenir des chutes accidentelles. avec la maîtrise de la position au sol, solliciter la fonction d'équilibration : avec des plots et ballons, activer la mobilité, coordination de tout le corps, renforcer et étirer des muscles

PILATSTRETCH : Cocktail alliant gainage, étirement et relaxation, ce cours est recommandé aux personnes souhaitant pratiquer une activité toute en douceur afin de soulager les douleurs dorsales et de préserver une bonne aisance corporelle.

BODY SCULPT : Vous voulez sculpter votre silhouette de façon très tonique pour se maintenir en forme et avoir un corps de rêve ? Reposant sur un mélange d'exercices de renforcement musculaire et de cardio training, le body sculpt se pratique avec différents accessoires de fitness, élastiques, lests, barre de bois, corde à sauter... Une démarche ludique qui rend le cours très intéressant.

GYM DOUCE : Tai Chi et pilates, un cocktail idéal pour être tonique, souple et zen. Sollicitation de tout le corps de façon simple et diversifiée, adapté à tous.

SALSA CUBAINE : La salsa est une danse improvisée qui respecte des pas de base, qui se danse généralement à deux, où le garçon guide la fille.

ZUMBA : La Zumba est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de la danse jazz. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia reggaeton, bachata, kizomba...) et des rythmes actuels.

ZUMBA MINI ET KIDS DANSE : Cours de Zumba pour les 4-5 et 6-9 ans. 10 enf. max.

DANSES CHORÉGRAPHIÉES ET ZUMBA : Cours à partir de 10 ans. 10 enf. max.

DANSES ADULTES INDIVIDUELLES : Sur des musiques actuelles chorégraphiées.

MARDI

17^{h00} À 17^{h55} : ZUMBA KIDS. 6-9 ANS. Salle polyvalente

18^{h30} À 19^{h25} : PILATSTRETCH. Salle polyvalente

19^{h30} À 20^{h25} : BODY SCULPT. Salle polyvalente

20^{h30} À 21^{h25} : SALSA CUBAINE EN COUPLE INTERMÉDIAIRE.
Salle polyvalente

MERCREDI

09^{h00} À 09^{h55} : BODY SCULPT. Salle polyvalente

10^{h00} À 10^{h55} : GYM DOUCE. Salle polyvalente

11^{h00} À 11^{h55} : GYM DES AINÉS. Salle polyvalente

17^{h30} À 18^{h30} : DANSE CHORÉGRAPHIÉE ET ZUMBA.
Salle de motricité / polyvalente

JEUDI

17^{h00} À 17^{h55} : ZUMBA MINI. 4-5 ANS. Salle de polyvalente

18^{h30} À 19^{h25} : PILATSTRETCH. Salle de motricité / polyvalente

19^{h30} À 20^{h25} : ZUMBA ADULTE. Salle de motricité / polyvalente

20^{h30} À 21^{h25} : DANSE CHORÉGRAPHIÉE ADULTE (SELON INSCRIPTIONS).
Salle de motricité

Tarif annuel adulte : 185 euros / Tarif annuel enfant : 155 euros

ACTIVITÉS NATURE ET DÉCOUVERTES DU MERCREDI

AVEC MICKAËL TISSOT **14^{h00} À 16^{h30}**

1 mercredi après-midi par mois. À partir de 7 ans 12 enfants maximum

Viens participer à des activités ludiques sur la découverte des animaux et des plantes de nos régions. Plusieurs jeux en plein air ou à l'intérieur en cas de pluie, te permettront de ne plus avoir de secret avec la vie sauvage qui t'entoure ! Un parent nous accompagnera pour un meilleur déroulement des activités.

Tarif annuel : 185 € par enfant

5 et 19 septembre : "Batman" Découverte des chauves souris
+ fabrication de gîte à chiroptères

3 octobre : "Houhouhou" Découverte des chouettes de montagnes
Chevechette et Tengmalm

7 novembre : "Pressage ton jus de fruits" et visite aux animaux de la ferme !

5 décembre : "Qui est Robin ?" Jeux de plateau "Robin des jardins"
(sur la protection de la biodiversité des jardins)

6 février : "Opération camouflage" Découverte du lagopède, de l'hermine
et du lièvre + "Construction glacée" si il y a de la neige !

27 mars : "Une hirondelle pour le printemps ?" Fabrication de nichoir
à hirondelles

10 avril : Découverte de la rivière "prend tes bottes !"

15 mai : Découverte de la mare "à la pêche!"

12 juin : Visite d'un site naturel protégé "nature paradise's"

Association



La Muraz

SPORTS & LOISIRS

RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE L'ASSOCIATION SPORTS & LOISIRS 2018-2019

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

- Les dates des activités sont fixées par l'association.
- Plusieurs cours sont proposés, cependant l'association se réserve le droit de supprimer une activité par manque de participants.
- Une inscription correspond à une cotisation définie pour l'année, qui couvre la période de septembre 2018 à juin 2019 selon le calendrier établi. 30 cours minimum pour les activités sportives.
- Les inscriptions sont validées dans l'ordre de réception des dossiers complets.
- L'inscription sera définitive à réception des pièces suivantes :
- Le bulletin d'inscription dûment complété et signé
- Le règlement intérieur signé
- Le règlement de la cotisation correspondant à l'activité choisie
- La décharge de responsabilité signée

DROIT À L'IMAGE

- Tout membre inscrit accepte d'être photographié dans le cadre des activités et autorise l'utilisation des documents pour être éventuellement diffusé.

RESPECT

- Avoir une tenue adaptée pour chaque activité, en particulier chaussures avec semelles non marquantes
- L'adhérent s'engage à respecter le règlement intérieur ainsi que le règlement de l'utilisation des salles de la commune de La Muraz.
- Le matériel mis à disposition doit être respecté et utilisé selon les consignes.
- La salle de cours doit être laissée dans un état de propreté et de rangement convenable.

J'accepte le règlement
"Lu et approuvé", date, signature

Association



La Muraz

SPORTS & LOISIRS

RÈGLEMENT INTÉRIEUR DE L'ASSOCIATION SPORTS & LOISIRS 2018-2019

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

- Les dates des activités sont fixées par l'association.
- Plusieurs cours sont proposés, cependant l'association se réserve le droit de supprimer une activité par manque de participants.
- Une inscription correspond à une cotisation définie pour l'année, qui couvre la période de septembre 2018 à juin 2019 selon le calendrier établi. 30 cours minimum pour les activités sportives.
- Les inscriptions sont validées dans l'ordre de réception des dossiers complets.
- L'inscription sera définitive à réception des pièces suivantes :
- Le bulletin d'inscription dûment complété et signé
- Le règlement intérieur signé
- Le règlement de la cotisation correspondant à l'activité choisie
- La décharge de responsabilité signée

DROIT À L'IMAGE

- Tout membre inscrit accepte d'être photographié dans le cadre des activités et autorise l'utilisation des documents pour être éventuellement diffusé.

RESPECT

- Avoir une tenue adaptée pour chaque activité, en particulier chaussures avec semelles non marquantes
- L'adhérent s'engage à respecter le règlement intérieur ainsi que le règlement de l'utilisation des salles de la commune de La Muraz.
- Le matériel mis à disposition doit être respecté et utilisé selon les consignes.
- La salle de cours doit être laissée dans un état de propreté et de rangement convenable.

J'accepte le règlement
"Lu et approuvé", date, signature

| | | | |
|------------|-----|---------------|-------------------|
| Adhérent 1 | Nom | Prénom | Date de naissance |
| Adhérent 2 | Nom | Prénom | Date de naissance |
| Adhérent 3 | Nom | Prénom | Date de naissance |
| Adresse | | | |
| Tél fixe | | Tél. portable | |
| e-mail | | | |

| Activités proposées | Tarifs adulte/enfant | Adhérent 1 | Adhérent 2 | Adhérent 3 | Total |
|--|----------------------|------------|------------|------------|-------|
| Adhésion à Sports & Loisirs 10 € par famille ou 5 € pour une personne seule | 5 ou 10 € | | | | |
| Zumba Kids Danse. 6-9 ans Mardi de 17 ^h à 17 ^h 55 Zumba Mini. 4-5 ans Jeudi de 17 ^h à 17 ^h 55 | 155 € | | | | |
| Danses chorégraphiées et Zumba. 10-14 ans. Mercredi de 17h30 à 18h30 | | | | | |
| Zumba adulte Jeudi de 19 ^h 30 à 20 ^h 25 | 185 € | | | | |
| PilatStretch Mardi ou Jeudi de 18 ^h 30 à 19 ^h 25 | 185 € | | | | |
| Body Sculpt Mardi 19 ^h 30 à 20 ^h 25 ou Mercredi 9 ^h à 9 ^h 55 | 185 € | | | | |
| Salsa Cubaine en couple - Intermédiaire. Mardi de 20 ^h 30 à 21 ^h 25 | 185 € | | | | |
| Gym douce Mercredi 10 ^h à 10 ^h 55 | 185 € | | | | |
| Gym des Aînés Mercredi 11 ^h à 11 ^h 55 | 185 € | | | | |
| Danse chorégraphiée adulte Jeudi 20 ^h 30 à 21 ^h 25 | 185 € | | | | |
| Méditation 10 cours Samedi matin | | | | | |
| Atelier couture Vendredi 16 ^h 30 - 18 ^h 30 et 18 ^h 30 - 20 ^h 30 et/ou Samedi 8 ^h 30 - 10 ^h 30 et 10 ^h 30 - 12 ^h 30 10 cours..... 20 cours..... | 105 € 190 € | | | | |
| Activités Nature & Découvertes Mercredi de 14 ^h à 16 ^h 30 | 185 € | | | | |
| Réduction famille - 10% sur chaque membre de la famille à partir de la 2 ^{ème} activité | | | | | |
| Total net à régler | | | | | |

RÈGLEMENT

- Espèces d'un montant de €
- Chèque n°1 - Encaissé en septembre de €
- Chèque n°2 - Encaissé en octobre de €
- Chèque n°3 - Encaissé en novembre de €

Fait à La Muraz, le

Signature

| | | | |
|------------|-----|---------------|-------------------|
| Adhérent 1 | Nom | Prénom | Date de naissance |
| Adhérent 2 | Nom | Prénom | Date de naissance |
| Adhérent 3 | Nom | Prénom | Date de naissance |
| Adresse | | | |
| Tél fixe | | Tél. portable | |
| e-mail | | | |

| Activités proposées | Tarifs adulte/enfant | Adhérent 1 | Adhérent 2 | Adhérent 3 | Total |
|--|----------------------|------------|------------|------------|-------|
| Adhésion à Sports & Loisirs 10 € par famille ou 5 € pour une personne seule | 5 ou 10 € | | | | |
| Zumba Kids Danse. 6-9 ans Mardi de 17 ^h à 17 ^h 55 Zumba Mini. 4-5 ans Jeudi de 17 ^h à 17 ^h 55 | 155 € | | | | |
| Danses chorégraphiées et Zumba. 10-14 ans. Mercredi de 17h30 à 18h30 | | | | | |
| Zumba adulte Jeudi de 19 ^h 30 à 20 ^h 25 | 185 € | | | | |
| PilatStretch Mardi ou Jeudi de 18 ^h 30 à 19 ^h 25 | 185 € | | | | |
| Body Sculpt Mardi 19 ^h 30 à 20 ^h 25 ou Mercredi 9 ^h à 9 ^h 55 | 185 € | | | | |
| Salsa Cubaine en couple - Intermédiaire. Mardi de 20 ^h 30 à 21 ^h 25 | 185 € | | | | |
| Gym douce Mercredi 10 ^h à 10 ^h 55 | 185 € | | | | |
| Gym des Aînés Mercredi 11 ^h à 11 ^h 55 | 185 € | | | | |
| Danse chorégraphiée adulte Jeudi 20 ^h 30 à 21 ^h 25 | 185 € | | | | |
| Méditation 10 cours Samedi matin | | | | | |
| Atelier couture Vendredi 16 ^h 30 - 18 ^h 30 et 18 ^h 30 - 20 ^h 30 et/ou Samedi 8 ^h 30 - 10 ^h 30 et 10 ^h 30 - 12 ^h 30 10 cours..... 20 cours..... | 105 € 190 € | | | | |
| Activités Nature & Découvertes Mercredi de 14 ^h à 16 ^h 30 | 185 € | | | | |
| Réduction famille - 10% sur chaque membre de la famille à partir de la 2 ^{ème} activité | | | | | |
| Total net à régler | | | | | |

RÈGLEMENT

- Espèces d'un montant de €
- Chèque n°1 - Encaissé en septembre de €
- Chèque n°2 - Encaissé en octobre de €
- Chèque n°3 - Encaissé en novembre de €

Fait à La Muraz, le

Signature

Association



La Muraz

SPORTS & LOISIRS

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

Je soussigné(e) adhérent(e)
nom..... prénom.....

ou représentant(e) de l'adhérent(e)
nom..... prénom.....

Adresse.....

Activité(s) pratiquée(s) :.....

- Certifie ne présenter aucune contre-indication pour la pratique sportive et avoir demandé un avis médical en cas d'antécédents pathologiques avérés ou à risque pour la pratique de ces activités.

- Certifie être couvert par une assurance Responsabilité Civile et m'engage à fournir, si cela est nécessaire, une attestation à la demande de l'Association Sports et Loisirs.

Fait à , le

Signature précédée de la mention "Lu et approuvé"

Association



La Muraz

SPORTS & LOISIRS

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

Je soussigné(e) adhérent(e)
nom..... prénom.....

ou représentant(e) de l'adhérent(e)
nom..... prénom.....

Adresse.....

Activité(s) pratiquée(s) :.....

- Certifie ne présenter aucune contre-indication pour la pratique sportive et avoir demandé un avis médical en cas d'antécédents pathologiques avérés ou à risque pour la pratique de ces activités.

- Certifie être couvert par une assurance Responsabilité Civile et m'engage à fournir, si cela est nécessaire, une attestation à la demande de l'Association Sports et Loisirs.

Fait à , le

Signature précédée de la mention "Lu et approuvé"