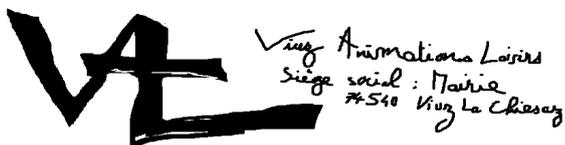


INSCRIPTIONS EN SEPTEMBRE

JEUDI 23 DE 18H A 19H30

VENDREDI 24 DE 18H A 19H30

SAMEDI 25 DE 10H A 12H



Viuz Animation Loisirs 2021-2022

L'association qui crée des liens

www.viuz-animation-loisirs.fr



NOUVEAU
Sophrologie

Adultes et Enfants



Yoga
Ados/Adultes



Danses en couple
Adultes

Pilates



Ados/Adultes



Danses africaines
Adultes



Tai-chi-chuan
Ados/Adultes



Zumba
Ados/Adultes



Eveil à la danse
4 à 6 ans

NOUVEAU
Total body
Ados/Adultes



Arts plastiques
3 à 10 ans



Ski / Snowboard
A partir de 6 ans



Skate-board
7 à 11 ans



Danses Solo - en ligne
Adultes

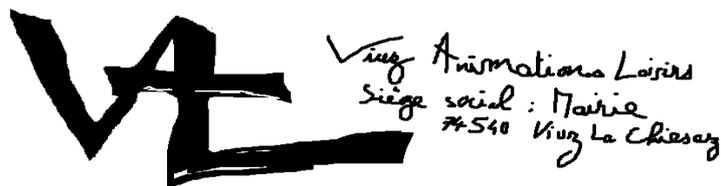
NOUVEAU
Scrapbooking
A partir de 7 ans



Dessin - BD
7 à 15 ans



Danse moderne
7 à 11 ans



Voici les **activités proposées par VAL** pour la nouvelle rentrée scolaire.

Nous sommes heureux de vous proposer cette année encore un programme complet d'activités, artistiques et sportives, pour tous les âges, petits et grands !

De belles nouveautés cette année, nous vous attendons nombreux en septembre pour venir essayer librement les activités avant de faire votre choix 😊

Les activités ont lieu durant l'année scolaire, de septembre 2021 à juin 2022, **hors vacances scolaires**.

L'équipe du bureau de VAL reste fidèle au poste :

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| - Président : | David LARRIEU |
| - Vice-président : | Céline FREMIN |
| - Trésorière : | Lydie BILLY |
| - Secrétaire : | Sylvie BOUVARD |

INSCRIPTIONS

Pour vous inscrire à une activité, il suffit de vous rendre aux journées d'inscription :

- **JEUDI 23 SEPTEMBRE DE 18H A 19H30**
- **VENDREDI 24 SEPTEMBRE DE 18H A 19H30**
- **SAMEDI 25 SEPTEMBRE DE 10H A 12H**

A la salle de catéchisme de Viuz la Chiesaz (centre village, salle en-dessous de la mairie).

Joindre impérativement : - la fiche d'inscription individuelle signée

- une attestation de responsabilité civile pour les adultes ou une attestation extra-scolaire pour les enfants
- un certificat médical pour les activités sportives
- le règlement des activités à l'ordre de VAL (paiement en 3 fois possible).
- le règlement de l'adhésion à VAL

Si vous ne pouvez pas vous rendre aux journées d'inscription, retrouvez toutes les informations relatives aux inscriptions sur notre site Internet : www.viuz-animation-loisirs.fr

ADHESION

L'adhésion annuelle à l'association est de **10€** par famille. Elle permet d'obtenir un tarif réduit pour le Cinébus (et pour toutes les salles relais de Cinébus, ex : Viuz La Chiesaz, Cusy, ...).

La bibliothèque du village a une cotisation annuelle indépendante de **6€** par famille.

Activités adultes



Total body

Nouveau

Le tout en un du fitness : c'est une activité qui combine le meilleur du cardio et du renforcement musculaire. Vous alternez des phases de cardio intense avec des exercices de renforcement musculaire pour sculpter tout votre corps.

Animée par : Gyhenn ZOUAOU

Horaires : Le mercredi de 19h30 à 20h30

Lieu : Salle de motricité à Viuz la Chiésaz

Public : Ados/Adultes

Début des cours : Mercredi 08 septembre 2021,
journée portes ouvertes

Tarif : 120€

Chacun viendra muni d'un tapis de sol.

Responsable de l'activité : Sandrine TRINQUET : satrinquet@free.fr



Danses solo pour tous

Des mouvements faciles à suivre, qui vous permettront d'apprendre à bouger sur des rythmes variés tout en gardant le sourire.

Madisons, Cha cha cha, Bachata, Disco, Sirtaki, Zimbola, Tango, Country, en passant par le Charleston, et bien d'autres à découvrir.

Animée par : Corinne LANTIER

Horaires : Le vendredi de 18h45 à 19h45

Lieu : Salle de motricité à Viuz la Chiésaz

(Salle des associations lors des séances Cinébus)

Public : Adultes

Début des cours : Vendredi 10 septembre 2021,
journée portes ouvertes

Tarif : 130€



Danses en couple

Un panel de danses en couple : **Rock and roll**, Tango, Paso, Mérengré, Valse, Lambada, et bien d'autres à partager à deux.

Animée par : Corinne LANTIER

Horaires : Le vendredi de 19h45 à 21h00

Lieu : Salle de motricité à Viuz la Chiésaz

(Salle des associations lors des séances Cinébus)

Public : Adultes : Débutants et intermédiaires

Début des cours : Vendredi 10 septembre 2021,
journée portes ouvertes

Tarif : 130€



Danses africaines

Ces danses servent à exprimer des émotions, le corps entier est sollicité. Elles apportent de la souplesse, de la résistance et travaillent sur l'agilité des hanches. Elles suivent le rythme du djembé qui est rapide et tonique.

Animée par : Youba TRAORE et 2 musiciens

Horaires : Le lundi de 20h00 à 21h15

Lieu : Salle de motricité à Viuz la Chiésaz

Public : Adultes

Début des cours : Lundi 06 septembre 2021,
journée portes ouvertes

Tarif : 180€

Responsable de l'activité : Séverine POUCHOT : s_regad@hotmail.com



Zumba

Combinez le plaisir de danser aux bienfaits d'une séance de cardio ! Danser sur des airs latinos tout en travaillant sa silhouette, son physique et son cœur.

Animée par : Gyhenn ZOUAOU

Horaires : Le mercredi de 18h30 à 19h30

Lieu : Salle de motricité à Viuz la Chiésaz

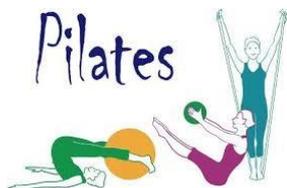
Public : Ados/Adultes

Début des cours : Mercredi 08 septembre 2021,
journée portes ouvertes

Tarif : 120€

12 personnes minimum

Responsable de l'activité : Sandrine TRINQUET : satrinquet@free.fr



Pilates

Activité créée afin d'améliorer et optimiser les fonctions du corps. Le pilates est une alliance entre le yoga, la danse et la gymnastique.

Animée par : Célia DAVIET

Horaires : Le lundi de 18h45 à 19h45 (Salle de motricité)

Le jeudi de 10h00 à 11h00

(Salle des associations)

Public : Ados/Adultes

Début des cours : Lundi 06 et Jeudi 09 septembre 2021, journées portes ouvertes

Tarif : 120€

Activité limitée à 15 personnes

Chacun viendra muni d'un tapis de sol.



Yoga

C'est un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.

Animé par : Maryline VERSCHUEREN
(mail : vermafra@hotmail.fr)

Horaires : Le mardi de 9h30 à 10h30
(Salle des associations)

Le jeudi de 18h45 à 19h45
(Salle de motricité)

Public : Ados/Adultes

Début des cours : Mardi 07 et Jeudi 09 septembre 2021, journées portes ouvertes

Tarif : 120€

Chacun viendra muni d'un tapis de sol.

Responsable de l'activité : Laurence : laurence.mbark@laposte.net



Sophrologie

Nouveau

Quand la sophrologie s'invite à Viuz, Maddy vous propose un moment de bien-être et de détente guidée par le son de sa voix.

Animé par : Maddy TALHI

Horaires : Le mardi de 20h15 à 21h15

Lieu : Salle de motricité à Viuz la Chiesaz

Public : Ados/Adultes

Début des cours : Mardi 07 septembre 2021,
journée portes ouvertes

Tarif : 120€



Tai-chi-chuan

C'est une discipline corporelle qui fait partie des exercices énergétiques de la Médecine traditionnelle chinoise. Cette gymnastique consiste à réaliser un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Elle permet le développement de la souplesse et l'éveil du Qi.

Animé par : Aimé JOUVENOD

Horaires : Le samedi de 9h30 à 11h

Lieu : Salle de motricité à Viuz la Chiesaz

Public : Ados/Adultes

Début des cours : Samedi 11 septembre 2021,
journée portes ouvertes

Tarif : 120€

Responsable de l'activité : Didier ROBIN : 06 77 79 33 55



Scrapbooking

Nouveau

C'est un loisir créatif qui consiste à introduire des photos dans un décor. Lors de ces ateliers nous vous proposons la création de carte, boîte, calendrier de l'avent, album photo,... en lien avec la période de l'année.

Animé par : Sandrine BRUNIER

Horaires : Le mardi de 18h45 à 20h

Lieu : Salle des associations à Viuz la Chiésaz

Public : Ados/Adultes

Début des cours : Mardi 07 septembre 2021,
journée portes ouvertes

Tarif : 120€

Tout le matériel est fourni par l'intervenante.

Activités enfants

Le petit plus : Les intervenants pourront prendre en charge les enfants à la sortie de l'école ou à la garderie pour le transfert à la salle d'activité.



Danse moderne

Bouger, se dépenser, copier les chorégraphies de ses idoles, sont autant de raisons qui poussent les jeunes à apprendre à danser. En plus de faire plaisir aux enfants, la danse est une activité idéale pour leur développement.

Animée par : Corinne LANTIER

Horaires : Le vendredi de 17h35 à 18h35

Lieu : Salle de motricité à Viuz la Chiésaz

(Salle des associations lors des séances Cinébus)

Public : Enfants 7-11 ans

Début des cours : Vendredi 10 septembre 2021,
journée portes ouvertes

Tarif : 130€

Responsable de l'activité : Amélie MATHIEU : a.mathieumine@hotmail.fr



Eveil à la danse

L'éveil à la danse est une première approche de la danse et une découverte du mouvement, de l'espace, de la musique et des dynamiques, ainsi que de la relation avec les autres danseurs.

Animée par : Corinne LANTIER

Horaires : Le vendredi de 16h45 à 17h30

Lieu : Salle de motricité à Viuz la Chiésaz

(Salle des associations lors des séances Cinébus)

Public : Enfants 4-6 ans

Début des cours : Vendredi 10 septembre 2021,
journée portes ouvertes

Tarif : 130€

Responsable de l'activité : Delphine ADAM : delphine_adam@bbox.fr



Sophrologie

Nouveau

Moment pour se défouler grâce à des exercices suivi d'un temps calme pour écouter son corps et ses émotions.

Animé par : Maddy TALHI

Horaires : Le jeudi de 17h30 à 18h30

Lieu : Salle de motricité à Viuz la Chiesaz

Public : Enfants à partir de 9 ans

Début des cours : Jeudi 09 septembre 2021,
journée portes ouvertes

Tarif : 120€



Scrapbooking

Nouveau

C'est un loisir créatif qui consiste à introduire des photos dans un décor. Lors de ces ateliers nous vous proposons la création de carte, boîte, calendrier de l'avent, album photo,... en lien avec la période de l'année.

Animé par : Sandrine BRUNIER

Horaires : Le mercredi de 11h15 à 12h30

Lieu : Salle des associations à Viuz la Chiésaz

Public : A partir de 7 ans

Début des cours : Mercredi 08 septembre 2021,
journée portes ouvertes

Tarif : 120€

Tout le matériel est fourni par l'intervenante



Arts Plastiques

C'est un regroupement de toutes les activités artistiques (peinture, sculpture, dessin, collage, gravure,...) qui a pour vocation d'éveiller les sens et la pensée tout en développant une identité artistique.

Animé par : Isabelle PACHE

Horaires : Le mercredi de 10h à 11h

Le jeudi de 16h30 à 17h30

Lieu : Salle des associations à Viuz-la-Chiésaz

Public : Enfants de 3 à 10 ans

Début des cours : Mercredi 08 et Jeudi 09
septembre 2021, journées portes ouvertes

Tarif : 120€

Activité limitée à 12 enfants.

Tout le matériel est fourni par l'intervenante.

Responsable de l'activité : Céline FREMIN : celine.fremin@gmail.com



Dessin / BD

Activité ludique et artistique alliant imagination et créativité.

Animée par : Clémence BEVILACQUA

Horaires : Le mardi de 17h30 à 18h30

Lieu : Salle des associations à Viuz la Chiésaz

Public : Enfants/Ados de 7 à 15 ans

Début des cours : Mardi 07 septembre 2021,
journée portes ouvertes

Tarif : 150€

Activité limitée à 8 enfants.

Les enfants doivent apporter le matériel de base (crayon, gomme, feuilles de dessin).

Le matériel spécifique est fourni.

Responsable de l'activité : Sandrine TRINQUET : satrinquet@free.fr



Skate-board

Le skate-board fait partie des sport de glisse. Cette activité se pratique sur des modules spécifiques (skatepark) et consiste à réaliser des figures acrobatiques.

Animé par : Râm LEGRAND

Horaires : le mercredi de 9h à 10h le 1^{er} trimestre
(du 08/09 au 01/12), et le 3^{ème} trimestre de l'année
(du 30/03 au 15/06)

Lieu : Skatepark Viuz-la-Chiésaz

Public : 7 à 11 ans

Début des cours : mercredi 15 septembre 2021,
journée portes ouvertes

Tarif : 175€

Les enfants doivent apporter protections coudes/genoux, casque et chaussures de sport semelles plates.

Responsable de l'activité : Marie-Charlotte : mcguedon@hotmail.com



Ski / Snowboard

Animé par : L'école de ski du Semnoz

Inscription : A la salle des associations de VIUZ le
samedi 13 novembre 2021 de 10h00 à 12h00

Accompagnateurs : 5 parents bénévoles avec
forfait de ski offert afin de pouvoir skier lorsque les
enfants sont pris en charge par les moniteurs. Si
vous êtes intéressé pour l'accompagnement, il faut
vous signaler lors de l'inscription.

Horaires : Le mercredi de 14h00 à 18h00

Nombre de cours : 7

Lieu : Parking du cimetière de Viuz la Chiésaz
(Rendez-vous à 13h30 et retour vers 18h)

Public : Enfants à partir de 6 ans **révolus**.

Début des cours : janvier 2022

Tarif : 140€

**L'activité n'aura lieu que si 35 enfants au
minimum s'inscrivent.**

Responsable de l'activité : Yolande MERMIN

Activités culturelles



Cinébus

Animé par : Une équipe de bénévoles. **Il manque des personnes bénévoles et passionnées de cinéma pour aider à Viuz La Chiésaz.** La place de cinéma est offerte aux bénévoles.

Lieu : Salle de motricité de l'école maternelle à Viuz la Chiésaz.

Horaires : Le dernier vendredi du mois pour les enfants à 17h30 et pour les adultes à 20h30.

Le plus : Les enfants sont pris en charge de la garderie pour le transfert en salle de cinéma sous la responsabilité d'un adulte !

Tarif : 3,5 € pour les enfants, 4,5 € pour les adhérents VAL et 5,5 € pour tous les autres.

Responsables de l'activité : Dominique BROZZONI et Nadine DEPOLLIER ☎ : 06 36 91 33 25 ou 06 26 20 38 81

Mail : brozzonivallon@orange.fr ou nadinedepollier@yahoo.fr

site@ : www.cinebus.fr



Bibliothèque

Animée par : Une équipe de bénévoles.
Les bonnes volontés sont les bienvenues pour donner un coup de main.

Lieu : Bibliothèque dans la cour de l'école

Public : Enfants / Ados / Adultes

Horaires : Le mardi de 16h30 à 18h30,
Le samedi de 9h à 12h

Ouverture le samedi durant les vacances scolaires.

Tarif : 6€ / famille pour une adhésion annuelle

Responsable : Marie BOUVIER ☎ : 06 78 48 83 80

Mail : biblioViuzLaChiesaz@gmail.com

Facebook : [BiblioViuzLaChiesaz](https://www.facebook.com/BiblioViuzLaChiesaz)

Activité :

Famille :

Nom / Prénom :

Adresse :

.....

Tél fixe :

Date de naissance :

Tél portable :

Adresse mail :

Si enfant, nom et prénom du parent ou tuteur :

❖ Liste des documents et pièces à fournir pour l'inscription

- Fiche d'inscription remplie et signée par activité
- Le règlement de l'activité à l'ordre de VAL (mettre nom, prénom, type d'activité au dos du chèque)
 - Paiement en 3 fois :€,€,€
 - Paiement en 1 fois :€ (Encaissement en début d'activité)
- Le règlement de 10€ pour l'adhésion à VAL (**obligatoire et familiale**)
- Le certificat médical **obligatoire** pour toutes les activités sportives
- L'attestation de responsabilité civile **obligatoire** (extra-scolaire pour les enfants)

❖ Réduction famille :

Une réduction de 10% est accordée à partir de 3 activités par famille, il suffit d'en faire la demande auprès de VAL par mail : viuz.animation.loisirs@gmail.com. Un chèque vous sera remis courant Mars 2022.

❖ Responsabilité

Pour les mineurs nous rappelons que l'enfant est sous la responsabilité des parents ou tuteur tant que l'enfant n'est pas pris en charge par le professeur dans la salle de cours. L'enfant doit être obligatoirement accompagné et récupéré dans la salle de cours.

Monsieur/ madame **autorise / n'autorise pas** mon enfant
.....à se rendre et à repartir seul au cours.

❖ Droit à l'image

Monsieur/ madame **autorise / n'autorise pas** VAL à faire figurer l'image (photo ou vidéo) de mon enfant (ou mon image) à des fins de communication sur le site internet de VAL. Les images ne sont réalisées que dans le cadre de l'activité VAL.

❖ Fonctionnement

Aucun remboursement ne pourra être effectué après ouverture des cours, sauf en cas d'annulation de l'activité.



L'association se réserve le droit après les inscriptions d'apporter des modifications à l'emploi du temps définitif et au maintien des cours (un minimum d'inscrit est nécessaire pour l'ouverture des cours).

Le ___/___/___ à _____

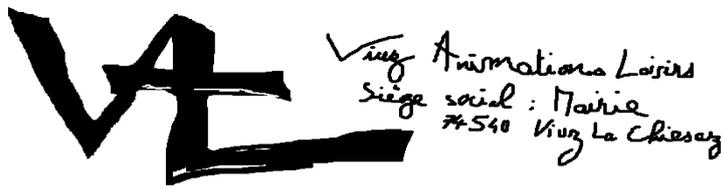
Signature :

Planning des activités 2021-2022



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h30 – 10h30 Yoga Ados/Adultes Salle des associations	1 ^{er} et 3 ^{ème} trimestre 9h00 -10h00 Skate-Board 7 à 11 ans			
		10h00 – 11h00 Arts plastiques 3 à 10 ans Salle des associations	10h00 – 11h00 Pilates Ados/Adultes Salle des associations		9h30 – 11h00 Tai-chi-chuan Ados/Adultes Salle de motricité
		11h15 – 12h30 Scrapbooking A partir de 7 ans Salle des associations			9h00 – 12h00 Bibliothèque
		14h00 – 18h00 Ski / Snowboard			
	16h30 – 18h30 Bibliothèque	<i>7 cours à partir de janvier</i> A partir de 6 ans révolus	16h30 – 17h30 Arts Plastiques 3 à 10 ans Salle des associations	16h45 – 17h30 Eveil à la danse 4 à 6 ans Salle de motricité	
	17h30 – 18h30 Dessin / BD 7 à 15 ans Salle des associations		17h30 – 18h30 Sophrologie A partir de 9 ans Salle de motricité	17h35 – 18h35 Danse moderne enfant 7 à 11 ans Salle de motricité	
18h45 – 19h45 Pilates Ados/Adultes Salle de motricité	18h45 – 20h00 Scrapbooking Ados/Adultes Salle des associations	18h30 – 19h30 Zumba Ados/Adultes Salle de motricité	18h45 – 19h45 Yoga Ados/Adultes Salle de motricité	18h45 – 19h45 Danses Solo – en ligne Adultes Salle de motricité	
20h00 – 21h15 Danses Africaines Adultes Salle de motricité	20h15 – 21h15 Sophrologie Ados/Adultes Salle de motricité	19h30 – 20h30 Total Body Ados/Adultes Salle de motricité		19h45 – 21h00 Danses en couple Adultes Salle de motricité	

Activité Adulte
 Activité Enfant



Viuz Animation Loisirs 2021-2022

Retrouvez en images toutes les activités proposées ainsi que nos actualités sur notre site internet, notre page facebook ou sur Instagram.

Site @ : www.viuz-animation-loisirs.fr



Facebook : www.facebook.com/Viuz.Animation.Loisirs

Instagram : www.instagram.com/viuz.animation.loisirs/

Pour plus d'informations sur nos activités, vous pouvez nous contacter par mail : viuz.animation.loisirs@gmail.com

L'équipe VAL vous souhaite une excellente année 2021-2022



L'équipe VAL !