



Programme des cours de l'Unipop Entremont



Artisanat et créativité

Sculpture sur bois A

Créations diverses. (Précisez lors de l'inscription si vous n'avez pas de gouges.)

Date du cours	Mardi, 8 nov. 2011 à 16h00
Durée	12 cours de 2h30
Prix	230 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Salle	Ecole primaire Liddes
Animateur(s)	Vierin Siro (0039 165 78 514)

Sculpture sur bois B

Créations diverses. (Précisez lors de l'inscription si vous n'avez pas de gouges.)

Date du cours	Mardi, 8 nov. 2011 à 19h00
Durée	12 cours de 2h30
Prix	230 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Salle	Ecole primaire Liddes
Animateur(s)	Vierin Siro (0039 165 78 514)

Gravure sur bois A

Décorations géométriques et florales sur objets en bois avec couteaux et gouges.

Date du cours	Mardi, 8 nov. 2011 à 16h00
Durée	12 cours de 2h30
Prix	230 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Mattea Silvia
Remarques	Frais pour bois et couteau Fr. 70.-- à payer à l'enseignante.

Gravure sur bois B

Décorations géométriques et florales sur objets en bois avec couteaux et gouges.

Date du cours	Mardi, 8 nov. 2011 à 19h00
Durée	12 cours de 2h30
Prix	230 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Mattea Silvia
Remarques	Frais pour bois et couteau Fr. 70.-- à payer à l'enseignante.

Broches ou colliers en feutrine

Je crée mon bijou pour l'assortir à mes habits, mon sac ou en faire un cadeau.

Date du cours	Vendredi, 18 nov. 2011 à 18h30
Durée	2 cours de 3h00
Prix	50 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011

Animateur(s) **Tornay Geneviève (027 785 25 20)**
Remarques **Frais pour fournitures Fr. 10.-- à payer à l'enseignante.**

Cabas en matériel de récup !

Réalisation d'un sac original, coloré et sympa confectionné avec vos paquets de café récupérés.

Date du cours **Jeudi, 12 jan. 2012 à 18h30**
Durée **3 cours de 3h00**
Prix **75 CHF**
Date limite d'inscription **12.09.2010**
Animateur(s) **Tornay Geneviève (027 785 25 20)**
Remarques **Frais pour fournitures entre Fr. 5.-- et 15.-- à payer à l'enseignante.**

Scrapbooking américain

Créations d'albums photos originaux. Utilisation de diverses matières : papier neutre, papier imprimé, feutrine, carton, liège, cartonnage, etc...

Date du cours **Jeudi, 27 oct. 2011 à 19h00**
Durée **3 cours de 3h00**
Prix **75 CHF**
Date limite d'inscription **12.09.2010**
Animateur(s) **Coutaz Jennifer (024 485 58 21)**
Remarques **Frais pour fourniture Fr. 35.-- à payer à l'enseignante.**

Guirlande d'automne

Se laisser inspirer par la nature pour garnir la guirlande d'automne d'éléments ramassés dans un cadre idyllique.

Date du cours **Lundi, 3 oct. 2011 à 13h30**
Durée **1 cours de 3h30**
Prix **25 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Bahy Sibyl (027 722 29 39)**
Remarques **Frais de fourniture à payer à l'enseignante Fr. 10.--**

Couronne de table de Noël

Réaliser une couronne de table avec des éléments naturels.

Date du cours **Lundi, 14 nov. 2011 à 13h30**
Durée **1 cours de 3h00**
Prix **25 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Bahy Sibyl (027 722 29 39)**
Remarques **Frais pour fournitures Fr. 20.-- à payer à l'enseignante**

Arrangement de table pour Pâques

Création réalisée avec des éléments naturels, des fleurs coupées... et des coquilles d'oeufs.

Date du cours **Lundi, 26 mars 2012 à 13h30**
Durée **1 cours de 2h30**
Prix **25 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**

Animateur(s)

Bahy Sibyl (027 722 29 39)

Tissus country

Création de magnifiques animaux ou personnages en tissus "country", décorations d'intérieur, panneaux de bienvenue.

Date du cours **Mercredi, 26 oct. 2011 à 19h30**
Durée **5 cours de 2h00**
Prix **80 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Fellay Claudine (027 776 28 52)**
Remarques **Frais pour fournitures Fr. 50.-- à payer à l'enseignante**

Modelage

Modelages en terre, cire, d'après modèles vivants, rondes basses (3D) ou bas-relief. Pour tous niveaux.

Date du cours **Jeudi, 12 jan. 2012 à 19h30**
Durée **6 cours de 2h30**
Prix **120 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Marin Yvan (027 783 10 24)**

Bijoux Fimo

Initiation à la pâte Fimo et réalisaiton d'un collier.

Date du cours **Mercredi, 26 oct. 2011 à 19h00**
Durée **2 cours de 2h30**
Prix **40 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Maillard Ginette (027 783 19 51)**
Remarques **Frais pour fournitures à payer à l'enseignante Fr. 40.--**

Broderies diverses

Venez découvrir la borderie et, selon vos envies, mettez une note de gaieté à votre linge de maison ou à vos coussins.

Date du cours **Jeudi, 10 nov. 2011 à 19h00**
Durée **3 cours de 2h30**
Prix **60 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Guex Corine (027 776 28 30)**

Jardiner avec la lune

Apprendre à utiliser un calendrier lunaire; infulences de la lune dans la vie de tous les jours et sur le jardinage.

Date du cours **Jeudi, 2 fév. 2012 à 19h30**
Durée **2 cours de 2h00**
Prix **35 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Héritier Jean-Luc (027 395 26 54)**
Remarques **Frais pour support de cours et calendrier env. Fr. 40.-- à payer à l'enseignant.**

Conférences

Valentin Dorsaz. A 16 ans il réalise son rêve : partager une expédition avec Mike Horn.

A 16 ans, Valentin Dorsaz de Bovernier a pu vivre une expérience hors du commun avec Mike Horn : une expédition dans le Nunavut (extrême nord du Canada dans l'océan arctique).

Date du cours	Mercredi, 30 nov. 2011 à 20h00
Durée	1 cours de 1h30
Prix	15 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Dorsaz Valentin (027 722 50 12)

Culture

L'océan dans les roches de la Combe de l'A

1 soirée le mercredi 5 octobre et une journée rando le 8 octobre.

Il y a 220 millions d'années, une mer inonde notre région. Les premiers dinosaures se promènent sur les plages de sable fin. Un monde à jamais disparu? N'en soyer pas si sûr...

Date du cours	Mercredi, 5 oct. 2011 à 19h30
Durée	2 cours de 2h00
Prix	70 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Bobillier Philippe (027 722 00 12)

Patrimoine bâti de l'Entremont

Parcourir quelques villages de l'Entremont à la découverte de remarquables bâtisses anciennes pour apprécier l'architecture et leur ornementation, se laisser conter leur histoire... et celle de la région.

Date du cours	Mercredi, 18 avril 2012 à 09h30
Durée	3 cours de 1h30
Prix	70 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Hiroz Marlène (027 785 17 32)

A la recherche de ses ancêtres dans

Une initiation simple et ludique pour partir à la recherche de ses ancêtres dans la publication "Famille de Bagnes", en collaboration avec la Bibliothèque de Bagnes.

Date du cours	Mardi, 15 nov. 2011 à 19h30
Durée	1 cours de 1h30
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Deslarzes Bertrand Fellay Jean-Charles (027 776 10 29)

Informatique

Initiation à l'informatique

Manipulations de base sur le Mac. Introduction au tableur et traitement de texte.

Date du cours	Jeudi, 27 oct. 2011 à 19h30
Durée	6 cours de 1h30
Prix	75 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	De Giorgi Stéfanie (027 783 12 03)

Premiers pas sur Internet

Se familiariser avec son navigateur. Surfer sur le web et effectuer des recherches. Créer une adresse e-mail et l'utiliser en ligne.

Date du cours	Jeudi, 19 jan. 2012 à 19h30
Durée	4 cours de 1h30
Prix	50 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Salle	Informatique
	Cycle d'orientation Bagnes
Animateur(s)	De Giorgi Stéfanie (027 783 12 03)

Mieux maîtriser Word

Connaître les principaux outils proposés dans les menus Word : formatage (police, paragraphes, pages), numérotation (paragraphes, pages), bordures, tabulations, tableaux, dessin, personnalisation (barre d'outils, clavier), publipostage... Des fonctions de base aux fonctions avancées.

Date du cours	Mardi, 27 sept. 2011 à 19h00
Durée	10 cours de 1h30
Prix	120 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Silian Youri (027 722 02 22)

Initiation au tableur Excel

Gérer une petite comptabilité. Faire du listage. S'initier à différents types de calculs. Créer des graphiques.

Date du cours	Mardi, 10 jan. 2012 à 19h00
Durée	4 cours de 1h30
Prix	50 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Silian Youri (027 722 02 22)

Initiation à Photoshop Elements

Apprendre à utiliser les ressources du logiciel : modification de base, créer un catalogue, un collage, une galerie en ligne, partager. Apprentissage des notions de base pour la recherche d'image.

Date du cours	Lundi, 3 oct. 2011 à 19h00
Durée	5 cours de 1h30
Prix	60 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011

Salle

Informatique
Cycle d'Orientation Orsières
Silian Youri (027 722 02 22)

Animateur(s)

Mieux maîtriser Photoshop Elements

Se familiariser avec l'interface - Comprendre les notions de pixels, poids et taille d'un document, résolution, compression... - Transformation et redimensionnement d'une image - Utilisation des calques (texte et image) - Réglages de la page tonale (couleur, lumière, contraste) - Ajout d'effets et de filtres - Photomontages -...

Date du cours **Lundi, 16 jan. 2012 à 19h00**

Durée **5 cours de 1h30**

Prix **60 CHF**

Date limite d'inscription **11.09.2011**

Animateur(s) **Silian Youri (027 722 02 22)**

Langues

Français pour étrangers I - débutants

Curso de francès - french lessons - corso di francese - französisch Kurs - msimi frangjisht - kurs francuskog jesika

Niveau A1

Date du cours **Jeudi, 8 sept. 2011 à 19h30 (Jeudi)**
Durée **1 cours de 1h30**
Date limite d'inscription **08.09.2011**
Salle **Autre**
Cycle d'orientation de Bagnes
Rte du collège
1934 Le Châble

Animateur(s) **-- --**
Personne responsable **Baillifard Philippe (027 785 17 23)**
Remarques **Payment de la finance de cours au professeur.**
Manuels: Fr. 50.-.
Attention. Changement de jour ! Les cours ont lieu le jeudi.
La 1e séance est maintenue le mercredi 7 septembre.

Français pour étrangers II

Curso de francès - french lessons - corso di francese - französisch Kurs - msimi frangjisht - kurs francuskog jesika

Niveau A1-A2

Date du cours **Jeudi, 8 sept. 2011 à 19h30 (Jeudi)**
Durée **1 cours de 1h30**
Date limite d'inscription **07.09.2011**
Salle **Autre**
Cycle d'orientation de Bagnes
Rte du collège
1934 Le Châble

Animateur(s) **-- --**
Personne responsable **Baillifard Philippe (027 785 17 23)**
Remarques **Payment de la finance de cours au professeur.**
Manuels: Fr. 50.-.
Attention: changement de jour. Les cours ont lieu le jeudi.
La 1e séance est maintenue le mercredi 7 septembre.

Anglais A1

Anglais pour débutants.

Date du cours **Lundi, 26 sept. 2011 à 19h30**
Durée **20 cours de 1h30**
Prix **230 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Salle **101**
Cycle d'orientation Bagnes
Animateur(s) **Azzalini Robin (027 776 28 00)**

Anglais A1-A2

Suite du cours Anglais A1 ou avec connaissances de base.

Date du cours	Mercredi, 28 sept. 2011 à 19h30
Durée	20 cours de 1h30
Prix	230 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Salle	101
	Cycle d'orientation Bagnes
Animateur(s)	Azzalini Robin (027 776 28 00)

Anglais A2

Suite de Anglais A1-A2 ou avec de bonnes notions de base (Elementary).

Date du cours	Lundi, 26 sept. 2011 à 19h30
Durée	20 cours de 1h30
Prix	230 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Salle	102
	Cycle d'Orientation Bagnes
Animateur(s)	Lattion Louisa (027 783 25 85)

Anglais A2-B1

Niveau moyen-avancé (Elementary)

Date du cours	Mardi, 27 sept. 2011 à 19h30
Durée	20 cours de 1h30
Prix	230 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Salle	102
	Cycle d'Orientation Bagnes
Animateur(s)	Lattion Louisa (027 783 25 85)

Italien A1

Les bases de la langue italienne pour retrouver le soleil du sud.

Date du cours	Mardi, 27 sept. 2011 à 19h30
Durée	20 cours de 1h30
Prix	230 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Villani Giovanna (027 785 19 03)

Italien A1-A2

Niveau élémentaire à moyen. L'élève pourra comprendre des expressions fréquemment utilisées.

Date du cours	Lundi, 26 sept. 2011 à 19h30
Durée	20 cours de 1h30
Prix	230 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Villani Giovanna (027 785 19 03)

Espagnol A1

Niveau débutant. Base de l'espagnol.

Date du cours	Lundi, 26 sept. 2011 à 19h30
Durée	20 cours de 1h30
Prix	230 CHF
Date limite d'inscription	12.09.2010
Animateur(s)	Michellod Almudena (027 771 78 94)

L'allemand au quotidien

Rafraîchir ses connaissances d'allemand, s'exprimer dans les situations quotidiennes, comprendre des textes relatifs à la vie de tous les jours, à la famille, au travail, aux loisirs...

Date du cours	Lundi, 26 sept. 2011 à 19h30
Durée	20 cours de 1h30
Prix	230 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Dubosson Hannelore (027 771 29 03)

Portugais A1

Niveau débutant. Approche de la culture portugaise.

Date du cours	Jeudi, 29 sept. 2011 à 19h45
Durée	20 cours de 1h30
Prix	230 CHF
Date limite d'inscription	12.09.2010
Animateur(s)	Alter Ana (027 722 53 57)

Nature

Taille et entretien des arbres fruitiers

1 cours théorique en soirée, le vendredi à 19h30
2 demi-journées de pratique, le samedi dès 8h00

Date du cours	Vendredi, 16 mars 2012 à 19h30
Durée	1 cours de 2h00
Prix	70 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Carron Roger (027 776 11 87)

Prévention avalanches

Evaluation des risques et planification des randonnées. Connaissances générales de la région, présentation du matériel et exercices pratiques sur le terrain.

Date du cours	Samedi, 19 nov. 2011 à 09h00
Durée	1 cours de 7h00
Prix	70 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Gaillard Claude-Alain (078 627 97 01)

Percer les secrets de la carte topographique

1 soirée le mercredi 18 avril à 19h30 et une randonnée le samedi 21 avril.

Se perdre en montagne? Plus jamais! Apprendre à lire une carte, à programmer sa randonnée grâce à elle, c'est mettre la sécurité de son côté.

Date du cours	Mercredi, 18 avril 2012 à 19h30
Durée	2 cours de 2h00
Prix	70 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Bobillier Philippe (027 722 00 12)
Remarques	

Relations humaines

Mieux communiquer

Harmonieuse ou décevante, la rencontre avec l'autre est toujours une aventure. Quest-ce que la communication? Concepts généraux, communication verbale, non verbale, analyse transactionnelle. Mieux comprendre la communication et se connaître pour bien communiquer.

Date du cours	Mercredi, 11 jan. 2012 à 19h30
Durée	2 cours de 1h30
Prix	25 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Corthay Marie-Laure (027 771 11 25)

Le pouvoir politique

Pas de vie en société sans un pouvoir politique qui peut prendre des formes très diverses. La philosophie politique a pour tâche de décrypter les fondements, les fins, les dérives possible de ce pouvoir, notamment de la démocratie qui jouit de nos jours d'un prestige universel.

Date du cours	Mercredi, 7 mars 2012 à 19h30
Durée	3 cours de 1h30
Prix	35 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Tornay Alain (027 783 22 48)

Santé et Bien-être

Les plantes médicinales

La santé par les plantes médicinales de notre région, par les huiles essentielles et les élixirs floraux.

Date du cours	Jeudi, 27 oct. 2011 à 19h30
Durée	5 cours de 2h00
Prix	85 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Héritier Jean-Luc (027 395 26 54)
Remarques	Frais pour support de cours Fr. 40.-- à payer à l'enseignant

BLS/AED - Réanimation / Défibrillation

Cours de réanimation cardio-pulmonaire et de défibrillation semi-automatique. Certification BLS/AED à la fin du cours.

Date du cours	Mercredi, 26 oct. 2011 à 20h00
Durée	3 cours de 2h00
Prix	50 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Besse Yvan (078 602 20 19)

Urgences chez les petits enfants

Cours destiné aux parents et à toutes les personnes en contact avec des enfants. Aborde les gestes de premiers secours dans les urgences du quotidien.

Date du cours	Mercredi, 16 nov. 2011 à 20h00
Durée	4 cours de 2h00
Prix	60 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Besse Yvan (078 602 20 19)

Les fleurs de Bach

Une thérapie simple, douce, sans danger.

Date du cours	Mercredi, 2 nov. 2011 à 19h30
Durée	1 cours de 2h00
Prix	20 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Corthay Marie-Laure (027 771 11 25)

Tai Chi Chuan

Le Tai Chi Chuan est une suite de mouvements martiaux lents et fluides qui aide à faire circuler l'énergie vitale pour retrouver la paix du corps, du coeur, de l'âme et la sérénité.

Date du cours	Jeudi, 17 nov. 2011 à 18h30
Durée	12 cours de 1h30
Prix	130 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Rieben Jean-Pierre (027 761 10 01)

Saveurs et senteurs

La cuisine pour les nuls

Pour débutants. Apprendre les bases de la cuisine en toute décontraction et simplement. Hommes bienvenus.

Date du cours	Lundi, 31 oct. 2011 à 19h00
Durée	4 cours de 3h00
Prix	110 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Buisson Didier (027 783 13 86)
Remarques	Frais de cours à payer à l'enseignant Fr. 80.--

Cuisine indienne

A la découverte des parfums orientaux. Vous apprendrez à réaliser une entrée, un plat principale, un plat de riz et un dessert que vous dégusterez sur place.

Date du cours	Mardi, 8 nov. 2011 à 19h15
Durée	3 cours de 3h00
Prix	90 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Carron Lakshmi (027 746 30 90)
Remarques	Frais de cours pour fournitures à payer à l'enseignante Fr. 60.--

Tapas

Différents plats typiques espagnols présentés en petits amuse-gueule. Simple et facile à préparer.

Date du cours	Jeudi, 29 sept. 2011 à 19h00
Durée	4 cours de 3h00
Prix	110 CHF
Date limite d'inscription	18.09.2009
Animateur(s)	Michellod Almudena (027 771 78 94)
Remarques	Frais pour fournitures à payer à l'enseignante Fr. 60.--

Platillos y cazuelitas (Tapas II)

Gastronomie espagnole présentée en petites portions dans des cassollettes et petites assiettes.

Date du cours	Jeudi, 10 nov. 2011 à 19h00
Durée	4 cours de 3h00
Prix	110 CHF
Date limite d'inscription	12.09.2010
Animateur(s)	Michellod Almudena (027 771 78 94)
Remarques	Frais pour fournitures à payer à l'enseignante Fr. 60.--

Pintxos du pays basque espagnol (Tapas III)

Petits amuse-gueule présentés en petite quantité avec des cure-dents.

Date du cours	Jeudi, 12 jan. 2012 à 19h00
Durée	4 cours de 3h00
Prix	110 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Michellod Almudena (027 771 78 94)

Remarques

Frais pour fournitures à payer à l'enseignante Fr. 60.--

Le foie gras

Préparez votre foie gras. Cuisson en terrine et au torchon. A déguster et à emporter.

Date du cours **Mardi, 13 déc. 2011 à 19h00**
Durée **1 cours de 3h00**
Prix **25 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Troillet Yann (079 303 46 06)**
Remarques **Frais pour fournitures à payer à l'enseignant Fr. 60.--**

Le poisson

Les entrées : gambas, St-Jacques, moules ... Les poissons d'eau douce... Les poisson de mer...

Date du cours **Mardi, 10 jan. 2012 à 19h00**
Durée **3 cours de 3h00**
Prix **110 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Troillet Yann (079 303 46 06)**
Remarques **Frais pour fournitures à payer à l'enseignant Fr. 90.--**

La chasse

Les entrées : terrine, champignons et les desserts... Le civet, la selle, le gigot et garnitures... Le râble, le médaillon, le gibier à plumes et garnitures...

Date du cours **Mardi, 27 sept. 2011 à 19h00**
Durée **3 cours de 3h00**
Prix **110 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Troillet Yann (079 303 46 06)**
Remarques **Frais pour fournitures à payer à l'enseignant Fr. 125.--**

Menu de fête sans stress

Préparez à l'avance votre menu de fête avec une entrée, un plat principal (cuisson lente), un dessert.

Date du cours **Lundi, 28 nov. 2011 à 19h00**
Durée **1 cours de 3h00**
Prix **25 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Guex Marie-Josée (079 549 66 31)**
Remarques **Frais pour fournitures à payer à l'enseignante Fr. 20.--**

Quelques folies autour et dans le chocolat

Pour les gourmands : Ganache, truffes, muffins... à confectionner et à déguster

Date du cours **Lundi, 24 oct. 2011 à 19h00**
Durée **1 cours de 3h00**
Prix **25 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Guex Marie-Josée (079 549 66 31)**

Mille et une idées en pâte feuilletée

Pour vos apéritifs : Feuilletés au fromage, aux anchoix, aux légumes.
Confection de rissoles à la confitures.

Date du cours	Lundi, 9 jan. 2012 à 19h00
Durée	1 cours de 3h00
Prix	25 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Guex Marie-Josée (079 549 66 31)

Le fromage à raclette dans tous ses états

Apprendre à utiliser un fromage à raclette de façon professionnelle lors d'une raclette ou d'une préparation fondue.
Comprendre le mécanisme de fonte. Dégustations et visite de la fromagerie.

Date du cours	Mercredi, 16 nov. 2011 à 19h00
Durée	1 cours de 3h00
Prix	25 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Pellissier Alain (079 364 10 96)

Dégustation de vins

Trois soirées à thème :

1. Initiation et base de la dégustation. Parler du vin.
2. Accords gourmand vins-fromages

Date du cours	Jeudi, 12 jan. 2012 à 19h30
Durée	2 cours de 2h00
Prix	40 CHF
Date limite d'inscription	12.09.2010
Animateur(s)	Linder Marie (027 288 25 51)

Sports

Aquagym A

Aussi pour non nageur.

Date du cours **Mercredi, 5 oct. 2011 à 19h00**
Durée **10 cours de 0h45**
Prix **120 CHF (y compris entrée à la piscine)**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Salle **Piscine**
Centre sportif Verbier
Animateur(s) **Santini Véronique (027 771 15 28)**

Aquagym B

Aussi pour non nageur.

Date du cours **Mardi, 10 jan. 2012 à 10h00**
Durée **10 cours de 0h45**
Prix **120 CHF (y compris entrée à la piscine)**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Salle **Piscine**
Centre sportif Verbier
Animateur(s) **Santini Véronique (027 771 15 28)**

Aquagym C

Bouger, se dépenser en musique dans une eau confortablement chauffée à 31°. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Date du cours **Mercredi, 5 oct. 2011 à 19h00**
Durée **10 cours de 0h45**
Prix **80 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Salle **Piscine couverte**
Bourg-St-Pierre
Animateur(s) **Gay Nancy (027 787 13 08)**

Aquasport

Le plaisir de pratiquer du volley ou waterpolo dans une eau à 31 degrés.

Date du cours **Jeudi, 6 oct. 2011 à 19h30**
Durée **10 cours de 0h45**
Prix **80 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Salle **Piscine couverte**
Bourg-St-Pierre
Animateur(s) **Gay Nancy (027 787 13 08)**

Zumba A

La Zumba est un cours de danse-gym qui incorpore de la musique et des mouvements de danses latines (salsa-merenguez). C'est amusant, différent, facile et efficace (cardio). Visitez le site Zumba.com

Date du cours **Mardi, 27 sept. 2011 à 20h00**

Durée **10 cours de 1h00**
Prix **70 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Moulin-Maret Sylviane (027 785 12 74)**

Zumba B

La Zumba est un cours de danse-gym qui incorpore de la musique et des mouvements de danses latines (salsa-merenguez). C'est amusant, différent, facile et efficace (cardio). Visitez le site Zumba.com

Date du cours **Mardi, 10 jan. 2012 à 20h00**
Durée **10 cours de 1h00**
Prix **70 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Moulin-Maret Sylviane (027 785 12 74)**

Cardio Sculpt

Travail cardio-vasculaire à l'aide du step, peu ou pas de chorégraphie et travail de renforcement musculaire avec haltères ou élastiques tout cela en musique.

Date du cours **Mardi, 27 sept. 2011 à 19h00**
Durée **20 cours de 1h00**
Prix **130 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Moulin-Maret Sylviane (027 785 12 74)**

Pilates A

Equilibrer votre posture de tous les jours sans choc, renforcer votre noyau musculaire (abdos et dos). Des exercices sans stress, sans tension et sans douleur. Le Pilates est accessible à tous peu importe l'âge ou l'aptitude physique particulière.

Date du cours **Mercredi, 28 sept. 2011 à 19h00**
Durée **15 cours de 1h00**
Prix **100 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Nickel Anouck (027 722 05 32)**

Pilates B

Equilibrez votre posture de tous les jours, sans choc, renforcez votre noyau musculaire (abdo-dos). Ambiance calme et relax pour des exercices sans tension au niveau articulaire. Le pilate est accessible à tout âge sans aptitude physique particulière.

Date du cours **Mercredi, 28 sept. 2011 à 20h00**
Durée **15 cours de 1h00**
Prix **100 CHF**
Date limite d'inscription **11.09.2011**
Animateur(s) **Nickel Anouck (027 722 05 32)**

Mouvement pour gérer son dos

Apprendre à gérer son dos avec des techniques de relâchement, de tonification des muscles profonds, des étirements en décharge et un travail sur la respiration.

Date du cours **Mardi, 4 oct. 2011 à 19h30**

Durée	10 cours de 1h00
Prix	80 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	David Catherine (079 688 20 88)

Initiation au skating

Ski de fond avec la technique du patinage. Activité tonique plein de sensation. Renforce le système cardio-vasculaire et entraîne l'équilibre.

Date du cours	Samedi, 14 jan. 2012 à 09h30
Durée	2 cours de 2h00
Prix	35 CHF
Date limite d'inscription	11.09.2011
Animateur(s)	Mathieu Luc (027 783 15 30)