

Artisanat et créativité

Guitare débutant I

Initiation à la guitare sèche d'accompagnement

No de cours	28
Dates	01 octobre 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 3 – Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Roserens Michèle
Remarques	10 leçons Prendre une guitare sèche Prix du matériel : Fr. 70.-

Poterie–modelage

Venez apprendre les techniques du modelage, de la plaque et de la sculpture en grès

No de cours	27
Dates	02 octobre 2018, 18:30 – 21:00
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Atelier– Vollèges
Animateurs/-trices	Favre–Moulin Valérie
Remarques	4 cours Prix du matériel : Fr. 100.-

Bullet journal

S'organiser au quotidien en s'amusant : principe et réalisation d'un agenda personnalisé

No de cours	25
Dates	06 octobre 2018, 09:00 – 12:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Atelier– Vollèges
Animateurs/-trices	Favre–Moulin Valérie

Remarques 2 cours
Prix du matériel : Fr. 40.-

Sculpture sur bois A

No de cours 24A
Dates 08 octobre 2018, 16:15 – 18:45
Prix du cours 230.00 CHF
Lieu Liddes – école primaire
Animateurs/-trices Vierin Siro
Remarques 12 leçons
Prix du bois : Fr. 50.-
Précisez lors de votre inscription si vous n'avez pas de gouge

Sculpture sur bois B

No de cours 24B
Dates 08 octobre 2018, 19:00 – 21:30
Prix du cours 230.00 CHF
Lieu Liddes – école primaire
Animateurs/-trices Vierin Siro
Remarques 12 leçons
Précisez lors de votre inscription si vous ne possédez pas de gouge
Prix du matériel : Fr. 50.-

Initiation à la sculpture sur pierre

Pour débutants : initiation à la sculpture sur pierre en donnant vie à des personnages ou animaux par la technique de la taille en relief et gravure

No de cours 35
Dates 09 octobre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours 150.00 CHF
Lieu Atelier-Champsec
Animateurs/-trices Batista Bruno

Remarques 10 cours
Le prix du matériel varie en fonction de la pierre : entre Fr. 25.- et Fr. 40.-

Toiles avec carrés 3D

Création de 2 toiles avec application à l'éponge de peinture acrylique et réalisation de carrés en 3D

No de cours 23
Dates 10 octobre 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours 50.00 CHF
Lieu Châble ou Orsières
Animateurs/-trices Fournier Sabine
Remarques 1 cours
Prix du matériel Fr. 50.-

Sculpture sur pierre niveau 2

Suite du cours I : sculpture en 3D sur la pierre stéatite

No de cours 36
Dates 11 octobre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours 150.00 CHF
Lieu Atelier-Champsec
Animateurs/-trices Batista Bruno
Remarques 10 cours
Le prix du matériel varie en fonction de la taille de la pierre : entre Fr.50.- et Fr. 65.-

Apprendre à maquiller votre enfant

Vous aimeriez apprendre à maquiller vos enfants pour Carnaval, un anniversaire ? Peindre un tigre, un papillon? Découvrez le tatouage temporaire et exprimez votre créativité. Durant ce cours-découverte, vous allez créer sans avoir besoin de savoir dessiner! c'est magique!

No de cours 38

Dates	12 octobre 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	CO Bagnes
Animateurs/–trices	Terrettaz Sandra
Remarques	1 cours Prix du matériel : Fr. 15.–

Tableau végétal

Réalisation d'un tableau végétal à l'aide de mousses stabilisées et de matériaux naturels

No de cours	30
Dates	30 octobre 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/–trices	Eversone Antra
Remarques	1 cours Prix du matériel : Fr. 45.–

Sac–pochette au crochet doublé couture

Créer son propre sac. Faites d'un objet du quotidien quelque chose d'unique et d'exceptionnel, en laine, doublé, avec des breloques diverses

No de cours	33
Dates	07 novembre 2018, 19:00 – 21:30
Prix du cours	65.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/–trices	Tornay Geneviève
Remarques	3 cours Frais de matériel : Fr. 15.–

Couronne de l'Avent

Réalisation d'un arrangement original avec des matériaux naturels accompagné de bougies, boules de Noël.

No de cours	31
Dates	20 novembre 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Eversone Antra
Remarques	1 cours Frais de matériel : Fr. 50.–

Suspensions pour plantes vertes

Créer une suspension déco en Trapilho, ficelles, rubans pour mettre en valeur vos plantes.

No de cours	34
Dates	05 décembre 2018, 19:00 – 21:30
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Tornay Geneviève
Remarques	1 cours Frais de matériel : Fr. 15.–

Guitare sèche avancé II

Suite du cours débutant

No de cours	29
Dates	07 janvier 2019, 19:00 – 20:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Roserens Rosemarie
Remarques	10 leçons Prendre une guitare sèche

Frais de matériel :Fr. 70.-

Origami

L'origami ? une simple technique de pliage qui favorise l'écoute, développe la précision, accroît la concentration et garantit des heures de plaisir !

No de cours	37
Dates	08 janvier 2019, 19:00 – 20:30
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	CO Bagnes
Animateurs/-trices	Corthay Béatrice
Remarques	3 cours

Pan pastel

Nouvelle technique de pastel tendre. Donne aux artistes l'opportunité de pratiquer avec plaisir sur tableaux, feuilles, cartons...leur créativité sans préparation ni attente

No de cours	26
Dates	08 février 2019, 09:00 – 12:00
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Atelier- Vollèges
Animateurs/-trices	Favre-Moulin Valérie
Remarques	1 leçon Frais de matériel : Fr. 45.-

Décoration pour Pâques

Décoration à partir d'œufs en pâte, de plantes et de matériaux naturels

No de cours	32
Dates	02 avril 2019, 18:30 – 21:30
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Eversone Antra

Remarques

1 cours

Frais de matériel : Fr. 45.-

Conférences

Conférence : "Le pollen au secours des antibiotiques"

Les produits de la ruche sont des aliments riches pour notre santé. Le pollen accompagne naturellement et avec succès une antibiothérapie

No de cours	79
Dates	22 mars 2019, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Animateurs/-trices	Domerego Roch

Culture

La géologie? pas si compliqué et tellement passionnant!

Notre pays du St.-Bernard raconte l'épopée extraordinaire des Alpes, des océans aux forêts tropicales : écoutez-la et enrichissez votre regard sur nos montagnes

No de cours	72
Dates	09 octobre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Bobillier Philippe
Remarques	1 leçon Frais de matériel : Fr. 5.–

Regard philosophique sur la religion

Il y a diverses sortes et divers degrés de connaissances. "Je crois que" est une expression très courante. Que dire de ce que croient les "croyants" ? L'homme peut-il accéder au surnaturel ?

No de cours	77
Dates	12 février 2019, 19:30 – 21:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – Orsières 1937 Orsières
Animateurs/-trices	Tornay Alain
Remarques	3 leçons

Education – Famille / Partenariat OCEF

"Parler pour que les enfants écoutent" Atelier Faber et Mazlish

Apprenons à communiquer différemment avec nos enfants et notre entourage, en respectant leurs sentiments et les nôtres afin de vivre le quotidien avec des outils concrets et faciles à mettre en pratique. Menons ensemble une réflexion profonde sur nos pratiques actuelles et sur l'évolution que nous voulons entreprendre

No de cours	75
Dates	01 octobre 2018, 19:00 – 21:45
Prix du cours	180.00 CHF
Animateurs/-trices	Cavalieri Stefania
Remarques	7 rencontres (la dernière se terminant par un repas) Prix du matériel : Fr. 40.–

Informatique et médias

Développer sa présence sur le web

Ce cours va vous fournir les bases nécessaires pour développer la présence de votre entreprise sur le web et les réseaux sociaux, ainsi que de comprendre les tenants et aboutissants des outils, utilisés par les professionnels en communication digitale

No de cours	70
Dates	31 octobre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – Orsières 1937 Orsières
Animateurs/-trices	Pidoux Julien
Remarques	5 leçons

Premiers pas sur Facebook

De la création d'un compte Facebook aux bases de la gestion d'un profil au quotidien en passant par les questions de protection des données, levez vos appréhensions face au plus grand réseau social du monde

No de cours	71
Dates	26 novembre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – Orsières 1937 Orsières
Animateurs/-trices	Fornerod Rachel
Remarques	1 leçon

Langues

Allemand A1

No de cours	1
Dates	01 octobre 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	170.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Kick Susanne
Remarques	10 leçons Frais de matériel : Fr. 40.–

Anglais A1

Niveau débutant

No de cours	3
Dates	01 octobre 2018, 19:30 – 21:00
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 2 – Châble Orsières
Animateurs/-trices	Lattion Louisa
Remarques	15 leçons Frais de matériel : Fr. 90.–

Allemand A2

Suite du cours A1. L'allemand au quotidien. Thèmes d'actualité, conversations

No de cours	2
Dates	02 octobre 2018, 17:30 – 19:00
Prix du cours	170.00 CHF
Lieu	Verbier
Animateurs/-trices	Dubosson Hannelore
Remarques	10 leçons Prix du matériel : Fr. 30.–

Italien A2

Niveau moyen : s'adresse aux élèves ayant déjà suivi le cours A1–A2 de l'année précédente ou ayant les acquis du niveau A1 et début A2

No de cours	6
Dates	02 octobre 2018, 18:15 – 19:45
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/–trices	Villani Giovanna
Responsable	Turro Corinne
Remarques	15 leçons Prix du matériel : Fr. 90.–

Espagnol A1

Niveau débutant : vous n'avez pas ou peu de connaissances. Ce cours vous permettra d'acquérir les bases

No de cours	7
Dates	02 octobre 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 2 – Co Bagnes Route du collège 17 1934 Le châble
Animateurs/–trices	Orihuel Ferrandiz Monica
Remarques	15 leçons Prix du matériel : Fr. 50.–

Italien A1–A2

Niveau élémentaire : s'adresse aux élèves ayant suivi le cours A1 de l'année précédente ou ayant déjà des connaissances de la langue italienne

No de cours	5
Dates	02 octobre 2018, 19:45 – 21:15

Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Villani Giovanna
Remarques	15 leçons Prix du matériel : Fr. 90.-

Espagnol A2

Niveau élémentaire

No de cours	8
Dates	03 octobre 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Orihuel Ferrandiz Monica
Remarques	15 leçons Prix du matériel : Fr. 50.-

Anglais A2

Niveau moyen

No de cours	4
Dates	03 octobre 2018, 19:30 – 21:00
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Lattion Louisa
Remarques	15 leçons Frais de matériel : Fr. 90.-

Apprendre la langue et la culture russe

Cours de découverte de la langue et de la culture russe

No de cours	9
Dates	03 octobre 2018, 19:30 – 21:00
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 2 – Châble Orsières
Animateurs/-trices	Pannatier Maria
Remarques	15 leçons Prix du matériel :Fr. 15.–

Chinois pour débutant

Conversation de base en chinois

No de cours	11
Dates	04 octobre 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	140.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Liu Yan
Remarques	8 leçons Prix du matériel : Fr. 60.–

Patois de Bagnes

Ecole du patois de Bagnes, écrit et parlé

No de cours	10
Dates	06 novembre 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	170.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Bürcher Laurent
Remarques	10 leçons Prix du matériel : Fr. 10.–

Nature

Le plaisir de lire une carte

Préparer au mieux sa randonnée avec carte, boussole, altimètre. Le plaisir au service de la sécurité

No de cours	74
Dates	05 octobre 2018, 19:30 – 21:30
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Bobillier Philippe
Remarques	1 cours de 2h. le vendredi 5 octobre à 19h.30 1/2 journée sur le terrain le samedi 6 octobre de 9h.00 à 12h.00 Frais de matériel : Fr. 5.–

Découverte du monde fantastique des champignons

Une journée en forêt pour s'initier à la mycologie

No de cours	76
Dates	06 octobre 2018, 09:00 – 16:00
Prix du cours	70.00 CHF
Animateurs/-trices	Gaillard Philippe
Remarques	1 journée

La recherche des cristaux et fossiles en Valais

Acquérir les données théoriques et pratiques à la prospection et à la découverte des cristaux (localisation, indices, collecte...)

No de cours	78
Dates	09 octobre 2018, 19:30 – 20:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17

	1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Carron Nicolas
Remarques	1 leçon

La Combe de l'A : une merveille géologique!

Randonnée d'un jour à la découverte d'une réserve naturelle, de l'histoire de la Terre et des Alpes, une randonnée pour observer et comprendre les cailloux!

No de cours	73
Dates	27 octobre 2018, 08:00 – 17:00
Prix du cours	70.00 CHF
Animateurs/-trices	Bobillier Philippe
Remarques	1 journée

Taille et entretien des arbres fruitiers

1 cours théorique sur les lois de la végétation.

2 cours d'une demi-journée sur le terrain : cours pratiques à fixer suite à la théorie et en fonction des conditions climatiques.

No de cours	50
Dates	01 mars 2019, 19:30 – 21:30
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Carron Roger
Remarques	1 leçon théorique de 2 h. 2xdemi-journée pratique (samedi matin)

Apprendre à composter

Venez apprendre à créer et à gérer votre compost.
(le matin:principes théoriques et exemples en salle. L'après-midi : fabrication d'un vermi-compost et gestion d'un tas de compost)

No de cours	51
Dates	06 avril 2019, 09:00 – 17:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Morard Gaëtan
Remarques	1 journée de 8 h.

La permaculture dans son jardin – cours 1

Venez découvrir comment appliquer la permaculture chez soi, dans son jardin.
Le matin : principes théoriques et exemples en salle. L'après-midi : ateliers pratiques au jardin

No de cours	52
Dates	13 avril 2019, 08:00 – 17:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Morard Gaëtan
Remarques	1 journée de 8h00

La permaculture dans son jardin – cours 2

Approfondir vos connaissances en permaculture. Pour ceux qui ont suivi un cours d'introduction ou qui ont un peu d'expérience dans le domaine.
Matin : échanges théoriques en salle. Après-midi : ateliers au jardin

No de cours	53
Dates	04 mai 2019, 08:00 – 17:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Morard Gaëtan

Remarques

1 journée de 8h00

Santé et Bien-être

Gymnastique sensorielle (octobre)

Gymnastique douce, où l'on effectue des mouvements simples avec une grande lenteur qui favorise l'attention et la perception de son corps en mouvement. Le cours débute toujours par 20 minutes de méditation pour revenir à son corps et à soi

No de cours	42
Dates	03 octobre 2018, 18:00 – 19:15
Prix du cours	60.00 CHF
Animateurs/-trices	Bozon Anne-Delphine
Remarques	5 cours

Yoga

Le yoga vous invite à la connaissance de Soi. Avec pour outils des postures, des respirations, des relaxations et une touche de philosophie, vous explorerez les composantes physiques, mentales et émotionnelles de votre être pour en déployer tout le potentiel, la force, la liberté, la joie de vivre!

No de cours	44
Dates	08 octobre 2018, 17:30 – 18:30
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Sembrancher – Espace Soham 1933 sembrancher
Animateurs/-trices	Maret Clémence
Remarques	10 leçons

Sophrologie I (débutant)

Nuque crispée, mâchoires serrées, dos douloureux ? Apprenez à relâcher la pression, à renouer avec le bien-être physique et mental

No de cours	45
Dates	29 octobre 2018, 19:00 – 20:00

Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – Orsières 1937 Orsières
Animateurs/-trices	Roserens Rosemarie
Remarques	10 leçons

Huiles essentielles

Découvertes des huiles essentielles avec fabrication d'une lotion d'hiver

No de cours	46
Dates	30 octobre 2018, 19:00 – 20:30
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 2 – Châble Orsières
Animateurs/-trices	Bruchez Corinne
Remarques	3 cours Frais de matériel : Fr. 20.–

Initiation aux fleurs de Bach niveau 1

Connaître les 38 quintessences du Dr. E. Bach dans leurs indications au quotidien

No de cours	47
Dates	06 novembre 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Lo Cicero Nadine
Remarques	2 cours Frais de matériel :Fr. 10.–

Application des fleurs de Bach – niveau 2

Appliquez par des cas concrets les fleurs de Bach et composez vos mélanges

No de cours	48
--------------------	----

Dates	20 novembre 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 2 – Châble Orsières
Animateurs/-trices	Lo Cicero Nadine
Remarques	2 cours Frais de matériel : Fr. 60.–

L'apithérapie : "que ton aliment soit ton médicament"

L'apithérapie propose des produits sains et riches pour un maintien de l'équilibre et de la santé au naturel. Venez découvrir les bienfaits des produits de la ruche et apprendre à les utiliser correctement

No de cours	40
Dates	21 novembre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Bruchez Edith
Remarques	3 cours

Energie et habitat avec la géobiologie

Chaque lieu possède des énergies différentes. Comment reconnaître les bonnes énergies des mauvaises et comment améliorer son propre lieu de vie grâce à la géobiologie

No de cours	39
Dates	15 janvier 2019, 19:30 – 21:30
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Hiroz Joël
Remarques	2 cours

Urgences chez les petits enfants et urgences au quotidien

Cours destiné aux parents et aux personnes en contact avec les enfants. Il aborde les gestes de premiers secours dans les urgences au quotidien

No de cours	41
Dates	21 janvier 2019, 20:00 – 22:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/–trices	Besse Yvan
Remarques	4 leçons Frais de matériel : Fr. 30.–

Les plantes de la digestion

Les principaux troubles digestifs : foie, intestins, estomac. Comment les traiter

No de cours	49
Dates	04 février 2019, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/–trices	Corthay Marie–Laure
Remarques	1 leçon Frais de matériel: Fr. 10.–

Gymnastique sensorielle (mars)

Gymnastique douce où l'on effectue des mouvements simples avec une grande lenteur qui favorise l'attention et la perception de son corps en mouvements. Le cours débute par 20 min.de méditation pour revenir à son corps et à soi

No de cours	43
Dates	06 mars 2019, 18:00 – 19:15
Prix du cours	60.00 CHF
Animateurs/–trices	Bozon Anne–Delphine

Remarques

5 leçons

Saveurs et senteurs

Apéritif gourmand

La façon gourmande de préparer un apéro dinatoire

No de cours	12
Dates	08 octobre 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/–trices	Bassi Marco
Remarques	1 cours Frais de matériel : Fr. 40.–

Cuisiner sans gluten et sans lactose

De l'entrée au dessert, comment confectionner des mets sans gluten et sans lactose pour avoir du plaisir à table

No de cours	17
Dates	25 octobre 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/–trices	Malcotti Esther
Remarques	1 cours Frais de matériel : Fr. 15.–

Le thé : découverte et dégustation

A la découverte du thé, son histoire, sa culture, sa fabrication à travers quelques dégustations

No de cours	22
Dates	25 octobre 2018, 19:00 – 21:30

Prix du cours	25.00 CHF
Animateurs/-trices	Bonnet Philippe
Remarques	1 cours qui se fera dans le magasin de Mr. Bonnet à Martigny Frais de matériel : Fr. 10.-

Passion chocolat

Présentation avec dégustation plus atelier-création d'un montage en chocolat. Pour finir: apéritif chocolat !

No de cours	21
Dates	06 novembre 2018, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Atelier chocolat 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Raffin Jean-Paul
Remarques	1 cours Frais de cours : Fr. 40.-

Cuisine indienne

Saveurs indiennes : préparation et partage des plats cuisinés

No de cours	15
Dates	07 novembre 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	90.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Carron Lakshmi
Remarques	3 cours Frais de matériel : Fr.60.-

Macarons de toutes les couleurs

C'est si simple de faire ses propres macarons !

No de cours	18
Dates	15 novembre 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/–trices	Malcotti Esther
Remarques	1 cours Frais de matériel : Fr. 10.–

Cuisiner simplement, ça s'apprend !

Comment réaliser un menu sain et équilibré avec des techniques simples

No de cours	13
Dates	19 novembre 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/–trices	Guex Marie–Josée
Remarques	1 cours Frais de matériel :Fr. 15.–

La cuisine coréenne

Découvrir la cuisine coréenne avec des recettes et des ingrédients simples

No de cours	20
Dates	22 novembre 2018, 18:30 – 21:30
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/–trices	Perruchoud–Kim Airan
Remarques	2 cours (les 22.11.2018 et 14.03.2019) Frais de matériel : Fr. 20.–

Il n'y a pas que le steak !

Réapprenez à varier les viandes, les pièces, les modes de cuisson de morceaux quelque peu oubliés

No de cours	14
Dates	26 novembre 2018, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Guex Marie-Josée
Remarques	1 cours Frais de matériel : Fr. 15.–

L'incontournable bûche de Noël

Vous voulez émerveiller vos invités pour votre repas de Noël ? Venez pâtisser avec moi votre bûche framboise-chocolat, toute en élégance.

No de cours	19
Dates	12 décembre 2018, 18:00 – 22:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Spieler Véronica
Remarques	1 cours Frais de matériel : Fr. 15.–

La cuisine chinoise

Savourez quelques instants de détente culinaire en préparant vos premiers plats de cuisine chinoise

No de cours	16
Dates	14 janvier 2019, 19:00 – 22:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières

Animateurs/-trices

Liu Yan

Remarques

2 cours

Frais de matériel : Fr. 15.-

Sports

Zumba step

Bouger sur des rythmes latinos et faites du bien à votre corps et son cerveau.
La zumba step est le moyen de se tonifier et de travailler son cardio

No de cours	57
Dates	02 octobre 2018, 19:30 – 20:30
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 3 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Moulin Sylviane
Remarques	10 leçons

Renforcement musculaire (préparation au ski)

Travail actif sur les muscles des jambes et des fessiers.

No de cours	58
Dates	02 octobre 2018, 20:30 – 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 3 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Moulin Sylviane
Remarques	10 leçons

CAF–bodysculpt (octobre)

Renforcement de tous les groupes musculaires au moyen d'exercices simples et variés,
principalement sur les Cuisses,Abdos,Fessiers

No de cours	63
Dates	03 octobre 2018, 18:30 – 19:30

Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 2 – Co Bagnes Route du collège 17 1934 Le châble
Animateurs/-trices	Volluz Carron Anicia
Remarques	11 leçons

Step (octobre)

Sur des musiques dynamiques, débutants ou avancés, vous améliorez endurance et coordination et renforcez la musculature des jambes et des fessiers

No de cours	65
Dates	03 octobre 2018, 19:30 – 20:30
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 2 – Co Bagnes Route du collège 17 1934 Le châble
Animateurs/-trices	Volluz Carron Anicia
Remarques	11 leçons

Aquagym

Bouger, se dépenser en douceur et en apesanteur dans une eau agréablement chauffée.
(accessible aux non-nageurs)

No de cours	68
Dates	03 octobre 2018, 19:45 – 20:30
Prix du cours	110.00 CHF
Lieu	Piscine Bourg–St–Pierre
Animateurs/-trices	Balleys Corine
Remarques	14 leçons

Pilates initiation (Orsières)

Améliorez votre posture et votre tonus musculaire, développez votre souplesse par des exercices progressifs au sol dans une ambiance calme et relaxante

No de cours	55
Dates	04 octobre 2018, 19:00 – 20:00
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Salle de Podemainge–Orsières
Animateurs/–trices	Tornay Ines
Remarques	10 leçons

Self défense

On travaille l'énergie au sol, respiration et contrôle de soi mais également les déplacements, les techniques de poings et de pieds et la connaissance des points vitaux

No de cours	54
Dates	05 octobre 2018, 19:00 – 21:30
Prix du cours	100.00 CHF
Animateurs/–trices	Germanier Michel
Remarques	10 cours à rue des Finettes 34–1920 Martigny

CAF–bodysculpt (octobre)

Renforcement musculaire réalisé au moyen d'exercices simples et variés, principalement ciblés sur les Cuisses, Abdos, Fessiers. Entraînement efficace et complémentaire pour l'exercice de tout autre sport.

No de cours	61
Dates	11 octobre 2018, 19:30 – 20:30
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Orsières – Salle de gymnastique 1937 Orsières
Animateurs/–trices	Volluz Naomie
Remarques	10 leçons

Initiation à l'escalade

Apprendre les techniques d'assurage, les règles de sécurité et les nœuds utiles en escalade et améliorer sa technique et gestuelle.

No de cours	67
Dates	07 novembre 2018, 18:30 – 20:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Verbier
Animateurs/–trices	Girard Matthieu
Remarques	2 leçons Possibilité de louer harnais et chaussures pour Fr. 4.–/pièce Frais d'entrée en salle : Fr. 8.–par soirée

Zumba fitness

Avec la zumba l'ambiance est à la fête! ce cours – qui s'apparente à des soirées latinos – est en réalité une séance cardio-training

No de cours	59
Dates	08 janvier 2019, 19:30 – 20:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/–trices	Moulin Sylviane
Remarques	13 leçons

Renforcement musculaire 2

Renforcement musculaire en "interval training". Préparation pour la course à pied ou pour simplement rester en forme

No de cours	60
Dates	08 janvier 2019, 20:30 – 21:00
Prix du cours	50.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 3 – CO Bagnes Route du collège 17

1934 Le Châble
Remarques 13 leçons

CAF–bodysculpt (janvier)

Renforcement de tous les groupes musculaires au moyen d'exercices simples et variés, principalement ciblés sur les Cuisses, Abdos, Fessiers.

No de cours 64
Dates 09 janvier 2019, 18:30 – 19:30
Prix du cours 80.00 CHF
Lieu Salle à fixer 1 – CO Bagnes
Route du collège 17
1934 Le Châble
Animateurs/–trices Volluz Carron Anicia
Remarques 11 leçons

Step (janvier)

Sur des musiques dynamiques, débutants ou avancés, vous améliorez endurance et coordination et renforcez la musculature des jambes et des fessiers

No de cours 66
Dates 09 janvier 2019, 19:30 – 20:30
Prix du cours 80.00 CHF
Lieu Salle à fixer 1 – CO Bagnes
Route du collège 17
1934 Le Châble
Animateurs/–trices Volluz Carron Anicia
Remarques 11 leçons

Swiss ball

Exercices d'équilibre et de renforcement musculaire sur gros ballon

No de cours 56
Dates 10 janvier 2019, 19:00 – 20:00

Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Salle de Podemainge–Orsières
Animateurs/–trices	Tornay Ines
Remarques	10 leçons

CAF–bodysculpt (janvier)

Renforcement musculaire réalisé au moyen d'exercices simples et variés, principalement ciblés sur les Cuisses,Abdos, Fessiers.

No de cours	62
Dates	10 janvier 2019, 19:30 – 20:30
Prix du cours	110.00 CHF
Lieu	Orsières – Salle de gymnastique 1937 Orsières
Animateurs/–trices	Volluz Naomie
Remarques	14 leçons

Initiation au tir à l'arc

Initiation avec l'équipe de tir à l'arc des 3 Dranses

No de cours	69
Dates	04 mai 2019, 10:00 – 12:00
Prix du cours	10.00 CHF
Animateurs/–trices	Lattion Louisa
Remarques	1 leçon

Voyages

Voyage à Hambourg

Du 30 mai au 2 juin 2019

Visites : Elbphilharmonie, Hafencity,

Speicherstadt, Musée, Hafenrundfahrt, Eglise St.-Michel, Alsterpromenade,

Shopping : Alsterarkaden, Jungfernstieg

Miniaturwunderland et Elstunnel

En train à Trarümünde et Lübeck (villes typiques de la mer Baltique)

No de cours 80

Dates 30 mai 2019, 08:00 – 23:00

Prix du cours 500.00 CHF

Remarques Le prix comprend : le voyage en avion, le logement en chambre double+petits déjeuner, le transfert aéroport-hôtel et retour
N'est pas compris dans le prix : le transfert Martigny-Genève aéroport et retour, les repas midi et soir, les visites