

Université populaire d'Entremont

Programme 2016 - 2017

Artisanat et créativité

Initiation à la sculpture sur pierre

Donner vie à des personnages, des animaux, par la technique de la taille en relief sur la pierre, la gravure...
(10 cours de 2h.00)

No de cours	29
Dates	27 septembre 2016, 19:00 – 21:00
Prix du cours	150.00 CHF
Animateurs/-trices	Batista Bruno

Sculpture sur bois

Sculpture selon les souhaits des participants et leur niveau
(12 cours de 2h.)

No de cours	30A
Dates	03 octobre 2016, 16:15 – 18:15
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	Liddes – école primaire
Animateurs/-trices	Vierin Siro

Sculpture sur bois

Sculptures selon les souhaits des participants et leur niveau
(12 cours de 2h.00)

No de cours	30B
Dates	03 octobre 2016, 19:00 – 21:00
Prix du cours	230.00 CHF
Lieu	Liddes – école primaire
Animateurs/-trices	Vierin Siro

Guitare pour débutants

Initiation à la guitare d'accompagnement
(10 cours de 1h.30)

No de cours	31
Dates	06 octobre 2016, 19:00 – 20:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Roserens Michèle

Création d'un photophore

Illuminez votre intérieur en créant un ou plusieurs photophores (selon niveau) en porcelaine ou grès (plusieurs modèles à choix)
(3 cours de 2h.00)

No de cours	25
Dates	17 octobre 2016, 19:00 – 21:00
Prix du cours	45.00 CHF
Animateurs/-trices	Crettol Julie

Déco extérieure de Noël sur pied en liane

Confectionner une boule en liane de 30 cm montée sur pied (1m.), à décorer avec une guirlande lumineuse (ou autre), branchages etc.
(2 cours de 2h.30)

No de cours	33
Dates	08 novembre 2016, 19:00 – 21:30
Prix du cours	40.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Tornay Geneviève

A vos aiguilles !

Qui a dit que le tricot c'était ringard?! Il n'en est rien et Mado vous propose avec ce bonnet rigolo et cette écharpe "snood" plein de bonnes raisons de ressortir les aiguilles à tricoter!

(3 cours de 2h.30)
(pour débutants également)

No de cours	34
Dates	09 novembre 2016, 19:00 – 21:30
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Meilland Madeleine

Carré de l'Avent

Réalisation de 9 cubes de bois avec décorations personnalisées
(1 cours de 3h.)

No de cours	26
Dates	10 novembre 2016, 18:30 – 21:30
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	50.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Fournier Sabine

Scrapbooking américain

Création d'un album photo original. Utilisation de différentes matières : papiers unis, papiers imprimés, feutrine, carton, liège etc. Découvrir également l'utilisation des tampons en bois, silicone, machine de découpes : Bigshot
(3 cours de 4h.00)

No de cours	32
Dates	10 novembre 2016, 19:00 – 23:00
Prix du cours	95.00 CHF
Prix du matériel	45.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 2 – Châble Orsières
Animateurs/-trices	Coutaz Jennifer

Toile avec structure

Réalisation d'une toile avec de la peinture acrylique, de la pâte structurée et collage de tissu et carton
(1 cours de 3h.00)

No de cours	27
Dates	12 janvier 2017, 18:30 – 21:30

Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	45.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Fournier Sabine

Lampe en béton

Décoration d'un pied de lampe en béton et fabrication d'un abat-jour
(1 cours de 3h.00)

No de cours	28
Dates	09 février 2017, 18:30 – 21:30
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	45.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Fournier Sabine

Culture

Les produits de la ruche au quotidien

Les produits de la ruche peuvent nous accompagner efficacement pour notre santé. Venez découvrir leur bienfait au quotidien

No de cours	64
Dates	07 octobre 2016, 19:30 – 21:30
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Bruchez Edith
Remarques	Soirée offerte à l'occasion des 60 ans de l'UPVR : entrée libre

Initiation à la géobiologie

Un voyage à la découverte de l'art de la géobiologie, par l'utilisation de son ressenti ainsi que des outils du géobiologue dans le cadre magique du col du Lein et de ses pierres à cupules)
1 journée : 9h.00–15h.00)

No de cours	62
Dates	15 octobre 2016, 09:00 – 15:00
Prix du cours	50.00 CHF
Animateurs/-trices	Hiroz Joël

Géologie de l'Entremont

Découvrez l'origine de nos magnifiques paysages qui captivent notre imaginaire. Vous apprendrez que les forces colossales qui ont formé ces reliefs ont aussi créé des trésors minéraux
(1 cours de 2h.00)

No de cours	61
Dates	08 novembre 2016, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	May Eric

Le monde des Gemmes

Découvrez le monde fascinant des gemmes ! Apprenez-en plus sur ces trésors tant convoités. Comment se forment-elles et quelles sont les caractéristiques qui permettent au gemmologue de les distinguer ?
(2 cours de 2h.00)

No de cours	60
Dates	09 novembre 2016, 19:00 – 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 2 – Châble Orsières
Animateurs/-trices	May Eric

Il semble que Dieu n'existe pas

C'est en ces termes qu'un grand théologien commence son examen de la question de Dieu, qui s'est posée à tous les philosophes mais qui en vérité interpelle tout homme. La philosophie a-t-elle la réponse ou sur ce sujet doit-on se contenter de la foi ?
(4 cours de 1h.30)

No de cours	63
Dates	07 mars 2017, 19:30 – 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – Orsières 1937 Orsières
Animateurs/-trices	Tornay Alain

Développement personnel

Osez parler en public !

Vous n'êtes pas très à l'aise pour parler en public ?! cette série d'ateliers est conçue pour améliorer la diction, la confiance en soi, de façon ludique (4 cours de 1h.30)

No de cours	70
Dates	13 octobre 2016, 19:30 – 21:00
Prix du cours	45.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Wiget Sarah

Langues

Allemand A1-A2

Suite du cours Allemand A1
(10 cours de 1h.30)

No de cours	7
Dates	26 septembre 2016, 17:30 – 19:00
Prix du cours	170.00 CHF
Lieu	Verbier – école primaire
Animateurs/-trices	Dubosson Hannelore

Italien A1-A2

Suite du "niveau débutant"
(15 cours de 1h.30)

No de cours	6
Dates	03 octobre 2016, 19:30 – 21:00
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Villani Giovanna

Anglais A1

Niveau débutant
(15 cours de 1h.30)

No de cours	2
Dates	04 octobre 2016, 19:30 – 21:00
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Lattion Louisa

Anglais A1-A2

Suite du cours A1 de l'année précédente.
Nouvelles inscriptions bienvenues !
(15 cours de 1h.30)

No de cours	3
Dates	04 octobre 2016, 19:30 – 21:00
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Wiget Sarah

Italien A1

Niveau débutant
(15 cours de 1h.30)

No de cours	5
Dates	04 octobre 2016, 19:30 – 21:00
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 2 – Co Bagnes Route du collège 17 1934 Le châble
Animateurs/-trices	Villani Giovanna

Espagnol A1

Niveau débutant
(15 cours de 1h30)

No de cours	1
Dates	10 octobre 2016, 19:00 – 20:30
Prix du cours	180.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Orihuel Ferrandiz Monica

Anglais "conversation libre"

Venez vous perfectionner en discutant autour d'un verre
(6 cours de 1h.30 à raison de 1x/mois)

No de cours	4
--------------------	---

Dates	12 octobre 2016, 19:30 – 21:00
Prix du cours	60.00 CHF
Animateurs/-trices	Lattion Louisa

Plaisirs et détente

Foulards et tendances

Clin d'oeil sur les tendances automne-hiver 2016-2017. Apprenez à agrémenter vos tenues à l'aide d'écharpes et de foulards. N'oubliez pas de prendre écharpes et foulards pour vous exercer)
(1 cours de 3h.00)

No de cours	66
Dates	19 octobre 2016, 19:00 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	10.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Rard Mireille

Entretien et réparation des skis

Entretien et réparation des semelles des skis et snowboards.
Présentation du matériel
(3 cours de 2h.00)

No de cours	40
Dates	28 novembre 2016, 19:00 – 21:00
Prix du cours	45.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – Orsières
	1937 Orsières
Animateurs/-trices	Tornay Vincent

Les couleurs qui vous subliment

La colorimétrie est une méthode qui vous apprend à sublimer votre teint grâce aux couleurs qui vous correspondent. Elle permet aussi de définir la couleur de vos cheveux, bijoux...
(1 cours de 3h.00)

No de cours	68
Dates	30 novembre 2016, 19:00 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	60.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Rard Mireille

Impro

Renouer avec le jeu, renouer avec soi.
Apprendre à se faire confiance et lâcher prise, s'amuser, s'affirmer, créer...
Par le corps, par la parole, par le jeu. Nous laisserons jaillir notre âme d'enfant espiègle et rieur.

(6 cours de 2h.00)

No de cours	71
Dates	10 janvier 2017, 19:00 – 21:00
Prix du cours	85.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – Orsières 1937 Orsières
Animateurs/-trices	Bessero Belti Mathier

A la découverte de votre style vestimentaire

Déterminez votre style selon un test morphologique. Découvrez les formes, les tissus, les longueurs, les motifs et les accessoires qui vous sublimeront.

(1 cours de 3h.00)

No de cours	67
Dates	18 janvier 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	25.00 CHF
Prix du matériel	10.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Rard Mireille

Taille et entretien des arbres fruitiers

Taille et entretien des arbres adultes.
Taille et formation des jeunes arbuste
Règles de fumure et de sulfatage
(1 cours théorique de 2h.00 + 2 demi-journée "pratique" sur le terrain)

No de cours	41
Dates	10 mars 2017, 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

Soirée Murder-party

Voulez-vous vivre une palpitante soirée en vous glissant dans la peau d'un personnage ? Alors laissez-vous tenter par une murder-party! Nul besoin d'être acteur pour passer un bon moment convivial et plein de rebondissements, dans la bonne humeur !
(une soirée de 19h.00 à 22h.30 environ)

No de cours	65
Dates	17 mars 2017, 19:00 – 23:00
Prix du cours	90.00 CHF
Animateurs/-trices	Romiti-Mailloux Nadia
Remarques	Chaque personne inscrite recevra une information détaillée du déroulement de la soirée

La permaculture dans son jardin

Venez découvrir comment appliquer la permaculture chez vous, dans votre jardin ! Le matin : principes théoriques et exemples en salle et l'après-midi ateliers pratiques au jardin.
(1 journée de cours de 9h.00 à 17h.00)

No de cours	42
Dates	08 avril 2017, 09:00 – 17:00
Prix du cours	70.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Morard Gaëtan

Santé et Bien-être

Sophrologie

Nuque crispée? Mâchoires serrées? Dos douloureux ? Apprenez à relâcher la pression, à vaincre le stress, à renouer avec le bien-être physique et mental
(10 cours de 1h.00)

No de cours	36
Dates	26 septembre 2016, 19:00 – 20:00
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Orsières – Salle de gymnastique 1937 Orsières
Animateurs/-trices	Roserens Rosemarie

Yoga

Harmoniser le corps et l'esprit par le contrôle du souffle, l'assouplissement, le renforcement physique et la relaxation. Retrouvez sérénité et vitalité
(10 cours de 1h.00)

No de cours	37
Dates	03 octobre 2016, 17:30 – 18:30
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Sembrancher – Espace Soham 1933 sembrancher
Animateurs/-trices	Maret Clémence

Cosmétiques au naturel

Confection de produits naturels pour les soins sans ajout d'élément de synthèse ni pétrole
(1 cours de 2h.30)

No de cours	43
Dates	05 octobre 2016, 19:00 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Galetti Marlène

Aromathérapie familiale I

Savoir utiliser sans danger les huiles essentielles les plus courantes pour le bien de toute la famille

(4 cours de 2h.30)

No de cours	44
Dates	11 octobre 2016, 19:00 – 21:30
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Galetti Marlène

Introduction à la médecine chinoise

Le cours est accessible à tous, pour apprendre à observer sa santé avec la philosophie du ying et yang et comprendre la théorie des mouvements qui correspondent aux saisons de l'année.

(7 cours de 1h.30)

No de cours	69
Dates	07 novembre 2016, 19:30 – 21:00
Prix du cours	75.00 CHF
Prix du matériel	5.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Dalzell Alison

Urgences chez les petits enfants

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

(4 cours de 2h.00)

No de cours	39
Dates	30 janvier 2017, 20:00 – 22:00
Prix du cours	60.00 CHF
Prix du matériel	30.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Besse Yvan

Aromathérapie II

Suite du cours I
Approfondissez vos connaissances en aromathérapie
(3 cours de 2h.30)

No de cours	45
Dates	08 février 2017, 19:00 – 21:30
Prix du cours	90.00 CHF
Prix du matériel	10.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 2 – Co Bagnes Route du collège 17 1934 Le châble
Animateurs/-trices	Galetti Marlène

Réanimation et défibrillation

Cours de premiers secours et de réanimation pour faire face aux situations d'urgence du quotidien.
(A l'issue du cours, un certificat BLS-AED est délivré)
(4 cours de 2h.00)

No de cours	38
Dates	06 mars 2017, 20:00 – 22:00
Prix du cours	60.00 CHF
Prix du matériel	50.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Besse Yvan

De jolis pieds pour l'été

C'est le temps de chausser sandales et tongs. Apprendre à chouchouter ses pieds et repartir fière de les montrer !
(1 cours de 2h.30)

No de cours	35
Dates	05 avril 2017, 19:00 – 21:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Fellay Anne

Saveurs et senteurs

Le thé : découverte et dégustation

A la découverte des différentes sortes de thé de leur préparation et de leurs bienfaits sur la santé.

Dégustation de quelques thés.

(1 cours de 2h.30)

No de cours	23
Dates	04 octobre 2016, 19:30 – 22:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 2 – Châble Orsières
Animateurs/-trices	Bonnet Philippe

Les gourmandises de Quentin

Tout choux ! (St-Honoré, éclair, gougère au fromage...)

Verrines en folie (chocolat/framboise, baba valaisan, exotique....)

Goûter et gâteau de voyage (muffin, tartelettes, financier, sablé breton, madeleine...)

(3 cours de 2h.30)

No de cours	20
Dates	06 octobre 2016, 18:30 – 21:00
Prix du cours	60.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Roesch Quentin

La chasse

Filet de cerf basse température avec sa garniture.

(1 cours de 3h.00)

No de cours	14
Dates	10 octobre 2016, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Guex Marie-Josée

Cuisine martiniquaise

Préparation d'un plat typique martiniquais : le colombo de poulet, accompagné de son plat de riz et de légumes du pays.

(1 cours de 3h.00)

No de cours	10
Dates	12 octobre 2016, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Juilland Sarah

Fabrication de la bière artisanale

A travers la dégustation de bières très typées, explication du processus de fabrication de la bière (malt, houblon, levures)

(1 cours de 2h.30)

No de cours	18
Dates	13 octobre 2016, 20:00 – 22:30
Prix du cours	16.00 CHF
Lieu	Brasserie Brasserie 1041 Vollèges
Animateurs/-trices	Moulin Serge

Initiation à la dégustation du vin

Cours sur la dégustation, découverte des senteurs à l'aveugle, dégustation.

(1 cours de 2h.00)

No de cours	9
Dates	20 octobre 2016, 19:00 – 21:00
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Châble ou Orsières
Animateurs/-trices	Iglesias Jérôme

Les légumes autrement

En galette, en flan, en terrine...également les pâtes aux légumes

(1 cours de 3h.00)

No de cours	15
--------------------	----

Dates	07 novembre 2016, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/–trices	Guex Marie–Josée

Cuisine indienne

Préparation d'entrées, amuse–bouches et apéritifs indiens
(3 cours de 3h.00)

No de cours	19
Dates	08 novembre 2016, 19:00 – 22:00
Prix du cours	90.00 CHF
Prix du matériel	60.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/–trices	Carron Lakshmi

Décoration des gâteaux

Venez découvrir les techniques de décoration de gâteaux qui vont vous permettre d'émerveiller vos proches
(4 cours de 3h.00)

No de cours	17
Dates	09 novembre 2016, 19:00 – 22:00
Prix du cours	110.00 CHF
Prix du matériel	80.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/–trices	Perticone Patricia

A la découverte du chocolat

Partez à la découverte des meilleurs chocolats grands crus du monde et réalisez votre montage en chocolat
(1 cours de 3h.00)

No de cours	8
--------------------	---

Dates	10 novembre 2016, 19:00 – 22:00
Prix du cours	15.00 CHF
Prix du matériel	35.00 CHF
Lieu	Atelier chocolat 1920 Martigny
Animateurs/–trices	Raffin Jean–Paul

Paella

Plat typique d'Espagne à base de riz
(1 cours de 3h.00)

No de cours	12
Dates	10 novembre 2016, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/–trices	Michellod Almudena

Fantaisie des mini–cakes

Un apéritif chic et festif aux saveurs de Noël...
(1 cours de 3h.00)

No de cours	22
Dates	17 novembre 2016, 18:30 – 21:30
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	30.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/–trices	Spieler Véronica

Cuisine birmane

Une soirée à la découverte des saveurs birmanes. Venez cuisiner une soupe, un plat et un dessert
(1 cours de 3h.00)

No de cours	21
Dates	18 novembre 2016, 19:00 – 22:00

Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Orsières 1937 Orsières
Animateurs/-trices	Naing Soe

Apéritif antillais

Préparation de 4 sortes de bouchées apéritives des Antilles
(1 cours de 3h.00)

No de cours	11
Dates	07 décembre 2016, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	40.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/-trices	Juilland Sarah

La cuisine pour les nuls

Pour débutants.
Apprendre les bases de la cuisine en toute décontration.
Femmes bienvenues !
(4 cours de 3h.00)

No de cours	24
Dates	11 janvier 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	110.00 CHF
Prix du matériel	100.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Orsières 1937 Orsières
Animateurs/-trices	Buisson Dider

Tapas espanolas

Gastronomie espagnole présentée en petites portions: petits toasts, croquettes, tortilla, poivrons grillés en salade, poissons et légumes
(1 cours de 3h.00)

No de cours	13
--------------------	----

Dates	12 janvier 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/–trices	Michellod Almudena

Le pain perdu

....et autres recettes anti-gaspillage avec "ce qui vous tombe sous la main" !
(1 cours de 3h.00)

No de cours	16
Dates	16 janvier 2017, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Lieu	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
Animateurs/–trices	Guex Marie-Josée

Sports

Aquagym A

Bouger, se dépenser en douceur et en apesanteur dans une eau agréablement chauffée.
Accessible aux non-nageurs
(10 cours de 45 min.)

No de cours	56
Dates	04 octobre 2016, 08:30 – 09:15
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Piscine Bourg–St–Pierre
Animateurs/–trices	Balleys Corine

Aquagym B

Bouger, se dépenser en douceur et en apesanteur dans une eau agréablement chauffée.
Accessible aux non-nageurs
(10 cours de 45 min.)

No de cours	57
Dates	04 octobre 2016, 09:30 – 10:15
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Piscine Bourg–St–Pierre
Animateurs/–trices	Balleys Corine

Zumba step

Venez brûler des calories et sculpter votre corps avec des mouvements de step aérobic sur des musiques latinos. Facile à suivre.
(10 cours de 1h.00)

No de cours	52
Dates	04 octobre 2016, 19:30 – 20:30
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	CO Bagnes
Animateurs/–trices	Moulin Sylviane

Renforcement musculaire

Renforcement de tous les groupes musculaires principalement sur les cuisses, abdos, fessiers. Une bonne préparation pour la saison d'hiver (10 cours de 30 min.)

No de cours	53
Dates	04 octobre 2016, 20:30 – 21:00
Prix du cours	40.00 CHF
Lieu	CO Bagnes
Animateurs/-trices	Moulin Sylviane

CAF-bodysculpt (octobre)

Renforcement de tous les groupes musculaires au moyen d'exercices simples et variés, principalement ciblés sur les cuisses, abdos, fessiers (10 cours de 1h.00)

No de cours	49
Dates	05 octobre 2016, 18:30 – 19:30
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	CO Bagnes
Animateurs/-trices	Volluz Carron Anicia

Aquagym C

Bouger, se dépenser en douceur et en apesanteur dans une eau agréablement chauffée. Accessible aux non-nageurs (10 cours de 45 min.)

No de cours	58
Dates	05 octobre 2016, 19:00 – 19:45
Prix du cours	80.00 CHF
Lieu	Piscine Bourg-St-Pierre
Animateurs/-trices	Balleys Corine

Step (octobre)

Sur des musiques dynamiques, débutants ou avancés, vous améliorerez endurance et coordination et renforcerez la musculature des jambes et des fessiers en montant et descendant du step (10 cours de 1h.00)

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

Dates	05 octobre 2016, 19:30 – 20:30
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	CO Bagnes
Animateurs/-trices	Volluz Carron Anicia

Pilate (octobre)

Améliorez votre posture et votre tonus musculaire, développez votre souplesse par des exercices progressifs au sol, dans une ambiance calme et relaxante. Introduction à la méthode
(10 cours de 1h.)

No de cours	46
Dates	06 octobre 2016, 19:00 – 20:00
Prix du cours	75.00 CHF
Lieu	Orsières – Salle de gymnastique 1937 Orsières
Animateurs/-trices	Tornay Ines

Self-défense

Energie au sol, respiration et contrôle de soi. Déplacements, techniques de poings et de pieds, connaissance des points vitaux
(10 cours de 1h.30)

No de cours	59
Dates	07 octobre 2016, 19:00 – 20:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – Orsières 1937 Orsières
Animateurs/-trices	Germanier Michel

Zumba

Travaillez le cardio sur des musiques latino. Amusant et ludique. Facile à suivre\$
(15 cours de 1h.00)

No de cours	54
Dates	10 janvier 2017, 19:30 – 20:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	CO Bagnes

Animateurs/-trices Moulin Sylviane

Renforcement musculaire

Renforcement de tous les groupes musculaires au moyen d'exercices simples et variés.
Cuisses, abdos, fessiers
(15 cours de 30 min.)

No de cours 55
Dates 10 janvier 2017, 20:30 – 21:33
Prix du cours 50.00 CHF
Lieu CO Bagnes
Animateurs/-trices Moulin Sylviane

CAF-bodysculpt (janvier)

Renforcement de tous les groupes musculaires au moyen d'exercices simples et variés,
principalement ciblés sur les cuisses, abdos, fessiers
(13 cours de 1h.00)

No de cours 51
Dates 11 janvier 2017, 18:30 – 19:30
Prix du cours 85.00 CHF
Lieu CO Bagnes
Animateurs/-trices Volluz Carron Anicia

Step (janvier)

Sur des musiques dynamiques, débutants ou avancés, vous améliorerez endurance et
coordination et renforcerez la musculature des jambes et des fessiers en montant et
descendant du step
(13 cours de 1h.00)

No de cours 50
Dates 11 janvier 2017, 19:30 – 20:30
Prix du cours 85.00 CHF
Lieu CO Bagnes
Animateurs/-trices Volluz Carron Anicia

Pilate (janvier)

Améliorez votre posture et votre tonus musculaire, développez votre souplesse par des exercices progressifs au sol dans une ambiance calme et relaxante. Suite du cours d'automne

No de cours	47
Dates	12 janvier 2017, 19:00 – 20:00
Prix du cours	110.00 CHF
Lieu	Salle à fixer 1 – Orsières 1937 Orsières
Animateurs/-trices	Tornay Ines

Voyages

Voyage à Florence

Florence, la piazza del Duomo, le Ponte Vecchio, le David de Michel-Ange... Florence la singulière, est une cité romantique et pleine d'animation. Au-delà des merveilles de l'art, les ruelles au bord du fleuve ouvrent une porte sur le riche passé de ce fleuron de la Renaissance.

(A l'Ascension : du jeudi 25 mai au samedi 27 mai 2017)

No de cours	72
Dates	23 mai 2017, 10:00 – 11:00
Prix du cours	400.00 CHF
Remarques	Prévoir Fr. 50.– en sus si vous ne possédez pas le demi-tarif. Le prix comprend : le train depuis Martigny, le logement en chambre double avec petit déjeuner (2 nuits), les services de notre guide