

# Artisanat et créativité

## Guitare débutant I

Initiation à la guitare sèche d'accompagnement

<b>No de cours</b>	28
<b>Dates</b>	01 octobre 2018, 19:00 – 20:30
<b>Prix du cours</b>	100.00 CHF
<b>Lieu</b>	Salle à fixer 3 – Châble ou Orsières
<b>Animateurs/-trices</b>	Roserens Michèle
<b>Remarques</b>	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

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

## Bullet journal

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

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

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

## Tableau végétal

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

<b>No de cours</b>	30
<b>Dates</b>	30 octobre 2018, 18:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	50.00 CHF
<b>Lieu</b>	Châble ou Orsières
<b>Animateurs/–trices</b>	Eversone Antra
<b>Remarques</b>	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

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

<b>No de cours</b>	31
<b>Dates</b>	20 novembre 2018, 18:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	50.00 CHF
<b>Lieu</b>	Châble ou Orsières
<b>Animateurs/-trices</b>	Eversone Antra
<b>Remarques</b>	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.

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

## Guitare sèche avancé II

Suite du cours débutant

<b>No de cours</b>	29
<b>Dates</b>	07 janvier 2019, 19:00 – 20:30
<b>Prix du cours</b>	100.00 CHF
<b>Lieu</b>	Châble ou Orsières
<b>Animateurs/-trices</b>	Roserens Rosemarie
<b>Remarques</b>	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 !

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

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

## Décoration pour Pâques

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

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

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

<b>No de cours</b>	72
<b>Dates</b>	09 octobre 2018, 19:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	20.00 CHF
<b>Lieu</b>	Châble ou Orsières
<b>Animateurs/-trices</b>	Bobillier Philippe
<b>Remarques</b>	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 ?

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

<b>No de cours</b>	75
<b>Dates</b>	01 octobre 2018, 19:00 – 21:45
<b>Prix du cours</b>	180.00 CHF
<b>Animateurs/-trices</b>	Cavalieri Stefania
<b>Remarques</b>	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

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

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

# Langues

## Allemand A1

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

## Anglais A1

Niveau débutant

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

## Allemand A2

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

<b>No de cours</b>	2
<b>Dates</b>	02 octobre 2018, 17:30 – 19:00
<b>Prix du cours</b>	170.00 CHF
<b>Lieu</b>	Verbier
<b>Animateurs/-trices</b>	Dubosson Hannelore
<b>Remarques</b>	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

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

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

<b>No de cours</b>	5
<b>Dates</b>	02 octobre 2018, 19:45 – 21:15

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

## Espagnol A2

Niveau élémentaire

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

## Anglais A2

Niveau moyen

<b>No de cours</b>	4
<b>Dates</b>	03 octobre 2018, 19:30 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	180.00 CHF
<b>Lieu</b>	Châble ou Orsières
<b>Animateurs/-trices</b>	Lattion Louisa
<b>Remarques</b>	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

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

## Chinois pour débutant

Conversation de base en chinois

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

## Patois de Bagnes

Ecole du patois de Bagnes, écrit et parlé

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

<b>No de cours</b>	74
<b>Dates</b>	05 octobre 2018, 19:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	70.00 CHF
<b>Lieu</b>	Châble ou Orsières
<b>Animateurs/-trices</b>	Bobillier Philippe
<b>Remarques</b>	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

<b>No de cours</b>	76
<b>Dates</b>	06 octobre 2018, 09:00 – 16:00
<b>Prix du cours</b>	70.00 CHF
<b>Animateurs/-trices</b>	Gaillard Philippe
<b>Remarques</b>	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...)

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

	1934 Le Châble
<b>Animateurs/-trices</b>	Carron Nicolas
<b>Remarques</b>	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!

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

<b>No de cours</b>	50
<b>Dates</b>	01 mars 2019, 19:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	70.00 CHF
<b>Lieu</b>	Salle à fixer 1 – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
<b>Animateurs/-trices</b>	Carron Roger
<b>Remarques</b>	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)

<b>No de cours</b>	51
<b>Dates</b>	06 avril 2019, 09:00 – 17:00
<b>Prix du cours</b>	70.00 CHF
<b>Lieu</b>	Châble ou Orsières
<b>Animateurs/-trices</b>	Morard Gaëtan
<b>Remarques</b>	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

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

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

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

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

<b>No de cours</b>	45
<b>Dates</b>	29 octobre 2018, 19:00 – 20:00

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

## Huiles essentielles

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

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

<b>No de cours</b>	47
<b>Dates</b>	06 novembre 2018, 19:00 – 22:00
<b>Prix du cours</b>	50.00 CHF
<b>Lieu</b>	Châble ou Orsières
<b>Animateurs/-trices</b>	Lo Cicero Nadine
<b>Remarques</b>	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

<b>No de cours</b>	48
--------------------	----

<b>Dates</b>	20 novembre 2018, 19:00 – 22:00
<b>Prix du cours</b>	50.00 CHF
<b>Lieu</b>	Salle à fixer 2 – Châble Orsières
<b>Animateurs/-trices</b>	Lo Cicero Nadine
<b>Remarques</b>	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

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

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

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

## Les plantes de la digestion

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

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

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

Remarques

5 leçons

# Saveurs et senteurs

## Apéritif gourmand

La façon gourmande de préparer un apéro dinatoire

<b>No de cours</b>	12
<b>Dates</b>	08 octobre 2018, 19:00 – 22:00
<b>Prix du cours</b>	30.00 CHF
<b>Lieu</b>	Cuisine – CO Bagnes Route du collège 17 1934 Le Châble
<b>Animateurs/–trices</b>	Bassi Marco
<b>Remarques</b>	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

<b>No de cours</b>	17
<b>Dates</b>	25 octobre 2018, 18:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	30.00 CHF
<b>Lieu</b>	Châble ou Orsières
<b>Animateurs/–trices</b>	Malcotti Esther
<b>Remarques</b>	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

<b>No de cours</b>	22
<b>Dates</b>	25 octobre 2018, 19:00 – 21:30

<b>Prix du cours</b>	25.00 CHF
<b>Animateurs/-trices</b>	Bonnet Philippe
<b>Remarques</b>	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 !

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

## Cuisine indienne

Saveurs indiennes : préparation et partage des plats cuisinés

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

## Macarons de toutes les couleurs

C'est si simple de faire ses propres macarons !

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

## Cuisiner simplement, ça s'apprend !

Comment réaliser un menu sain et équilibré avec des techniques simples

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

## La cuisine coréenne

Découvrir la cuisine coréenne avec des recettes et des ingrédients simples

<b>No de cours</b>	20
<b>Dates</b>	22 novembre 2018, 18:30 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF
<b>Lieu</b>	Châble ou Orsières
<b>Animateurs/-trices</b>	Perruchoud-Kim Airan
<b>Remarques</b>	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

<b>No de cours</b>	14
<b>Dates</b>	26 novembre 2018, 19:00 – 22:00
<b>Prix du cours</b>	30.00 CHF
<b>Lieu</b>	Châble ou Orsières
<b>Animateurs/-trices</b>	Guex Marie-Josée
<b>Remarques</b>	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.

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

## La cuisine chinoise

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

<b>No de cours</b>	16
<b>Dates</b>	14 janvier 2019, 19:00 – 22:00
<b>Prix du cours</b>	60.00 CHF
<b>Lieu</b>	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

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

## Renforcement musculaire (préparation au ski)

Travail actif sur les muscles des jambes et des fessiers.

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

## CAF–bodysculpt (octobre)

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

<b>No de cours</b>	63
<b>Dates</b>	03 octobre 2018, 18:30 – 19:30

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

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

## Aquagym

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

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

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

<b>No de cours</b>	54
<b>Dates</b>	05 octobre 2018, 19:00 – 21:30
<b>Prix du cours</b>	100.00 CHF
<b>Animateurs/–trices</b>	Germanier Michel
<b>Remarques</b>	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.

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

<b>No de cours</b>	67
<b>Dates</b>	07 novembre 2018, 18:30 – 20:00
<b>Prix du cours</b>	40.00 CHF
<b>Lieu</b>	Verbier
<b>Animateurs/–trices</b>	Girard Matthieu
<b>Remarques</b>	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

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

## Renforcement musculaire 2

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

<b>No de cours</b>	60
<b>Dates</b>	08 janvier 2019, 20:30 – 21:00
<b>Prix du cours</b>	50.00 CHF
<b>Lieu</b>	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

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

## **CAF–bodysculpt (janvier)**

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

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

## **Initiation au tir à l'arc**

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

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

# Voyages

## Voyage à Hambourg

Du 30 mai au 2 juin 2019

Visites : Elbphilharmonie, Hafencity,

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

Shopping : Alsterarkaden, Jungfernstieg

Miniaturwunderland et Elstunnel

En train à Trarermünde 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