



SAISON 2018 / 2019



Mot du Président

« UNE NOUVELLE SAISON SE PROFILE. SANS DOUTE, EN CE QUI ME CONCERNE, UN PEU PLUS EMPREINTE D'ÉMOTIONS, CAR IL EST TEMPS POUR MOI DE TOURNER UNE PAGE FORTE DE MA VIE.

LORS DE NOTRE PROCHAINE ASSEMBLÉE, QUI EXCEPTIONNELLEMENT AURA LIEU LE 12 OCTOBRE 2018, VOUS AUREZ A VOUS PRONONCER SUR L'ÉVOLUTION DES STATUTS DE VOTRE ASSOCIATION, QUI DÉTERMINERA SON MODE DE FONCTIONNEMENT POUR LES PROCHAINES ANNÉES.

JE COMPTE SUR VOTRE PRÉSENCE LORS DE CETTE ASSEMBLÉE POUR ACCOMPAGNER CE CHANGEMENT.

J'ADRESSE MES PROFONDS REMERCIEMENTS A L'ENSEMBLE DES BÉNÉVOLES QUI SE SONT SUCCÉDÉ TOUT AU LONG DE CES ANNÉES ET QUI SE SONT INVESTIS SANS COMPTER POUR FAIRE ÉVOLUER ET FONCTIONNER LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS QUI VOUS SONT PROPOSÉES.

JE SUIS FIER D'AVOIR PARTAGÉ LEUR AMITIÉ TOUT AU LONG DE CES ANNÉES. »

Jean-Paul

FORUM DES ASSOCIATIONS

Le Samedi 1^{er} septembre 2018 à partir de 14H

Gymnase du Collège de Sillingy
74330 SILLINGY

Les inscriptions pourront se faire à ce moment-là, sauf pour le CHI

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES
Extraordinaire et Ordinaire

Le Vendredi 12 Octobre 2018 à 20h

Salle du bois Joli
Route des Vernes de la Mandallaz
74330 LA BALME DE SILLINGY

Inscription École de Musique

Le Samedi 8 Septembre 2018 à 10h

Salle Espace 2000
Rue Colle Umberto
74330 LA BALME DE SILLINGY

Inscription Escalade

Attention Escalade : Le dossier doit être complet*

- ❖ **Inscription des anciens ADH :** pendant la permanence du 20 Août au 31 Août, ensuite la place sera considérée comme libérée pour un nouvel inscrit.
- ❖ **Inscription des nouveaux ADH :** au FORUM des Associations le 1^{er} septembre et le Mardi 4 Septembre de 17h à 21h à la Halle des Sports près du Lac de La Balme de Sillingy.

INSCRIPTIONS

❖ Pour les anciens adhérents :

Du lundi 20 août au vendredi 30 Août (sauf mercredi)

De 9h15 à 11h45 et de 14h à 16h30

❖ Pour les nouveaux adhérents, dès le 3 septembre :

Du Lundi au Vendredi (sauf mercredi)

De 9h15 à 12h45

Contact :

📍 Club pour tous – BP 7 – La Balme de Sillingy 74330

💻 : contact@clubpourtous.fr

☎ : 07.86.15.46.51

Informations importantes

- ❖ Toute inscription **doit impérativement avoir son Certificat Médical*** sauf pour les activités : CHI, YOGA, Musique et loisirs créatifs,
- ❖ Tout dossier incomplet ne sera pas pris en compte ni mis en attente,
- ❖ L'Adhésion au Club pour tous est par foyer, obligatoire et payable à l'inscription (règlement à part de l'activité) :
 - Résident La Balme de Sillingy : 15€
 - Résident extérieur de La Balme de Sillingy : 25€
- ❖ Les tarifs sont indiqués par activité et hors adhésion CPT,
- ❖ Moyens de paiement :
 - Espèce, merci de faire l'appoint,
 - Chèque bancaire au nom du Club pour tous,
 - Possibilité de régler en 3 fois :
 - Encaissement au : 16 novembre ; 16 février ; 16 mai
- ❖ UN PLANNING DES COURS vous sera donné aux premiers cours
 - Les formules de 35 cours débuteront la semaine du 10 septembre et se termineront fin juin,
 - Les formules de 30 cours débuteront la semaine du 17 septembre et se termineront début juin,
- ❖ A partir du 16 octobre (5 cours), l'inscription est définitive et non remboursable sauf pour raison médicale avec justificatif médical,
- ❖ Les cours seront assurés sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits,
- ❖ Toute absence de votre part ne pourra être rattrapée,
- ❖ Toute absence du Professeur sera rattrapée, date à définir avec le Professeur.

THÈME	ACTIVITÉ / LIEU	JOUR	HORAIRES	PRIX	CODE	
	ESCALADE COURS / HALLE DES SPORTS					
	Lundi, mardi / Pascal 06.80.07.70.35	LUNDI 4/6 ans	17H -18h15		ESCLU04	
	Mercredi, samedi / Cédric 06.80.56.88.28	LUNDI 6/8ans	18H15 -19H30		ESCLU06	
	Responsable Yannick Sauvat	8 grimpeurs max par groupe	MERC 8/10 ans	13H - 15H	Licence comprise	ESCME08
			MERC 10/12ans	15H - 17H	350€ / AN résidents de La Balme	ESCME10
			SAM 10/12ans	13H - 15H		ESCSA10
			MERC 12/14ans	17H - 19H	375€ / AN autres communes	ESCME12
			SAM 12/14ans	15H - 17H		ESCSA12
			MERC ado/adulte	19H - 21H		ESCMEAA
			SAM ado / adulte	17H - 19H		ESCSAA
	ESCALADE LIBRE / HALLE DES SPORTS					
ACTIVITÉS EXTERIEURES	GRIMPEURS CONFIRMES	MARDI	18H30 -21H			
	test de capacité préalable	JEUDI	18H30 - 21H	75€ / AN	ESCGC	
	LICENCE FFME OBLIGATOIRE	SAMEDI	9H - 12H			
	RAQUETTES / SKI DE FOND					
	Responsables Patrick GUILLOIS 06.02.37.12.95 Nadia PERROUX 06.19.84.93.33 raquettes.fond.cpt@gmail.com	Lundi de janvier à mars Réunion d'information et Inscription le 16 novembre 2018 à 20h, salle de spectacle, Espace 2000	5€ / AN + Participatio n aux frais de transport (voiture ou car)		RAQU	
	RANDONNÉE PÉDESTRE / MARCHÉ NORDIQUE / VOYAGES					
	Responsable Rando Marche Nordique Gérard CADOUX 06.34.74.62.62 randos.cpt@gmail.com	Randonnée Lundi d'Avril à Décembre, Inscription le 8 Mars 2019 à 20h Espace 2000	10€ / AN + Participatio n aux frais de transport (voiture ou car)		RANDO	
	LICENCE FFRando OBLIGATOIRE	Marche Nordique Jeudi de Novembre à Mars, Inscription en Août / Septembre			MARCHE	
	Responsable Voyages Joël TANGUY 06.82.46.13.00 randos.cpt@gmail.com	Renseignements auprès du Responsable				VOYA

THÈME	ACTIVITÉ / LIEU	JOUR	HORAIRES	PRIX	CODE
DÉTENTE 	CHI ▲				
	Professeur G SCHEFFEL / ECOLE D'AVULLY Responsable M BILLIEMAZ 06.03.29.15.36	JEUDI	19h30 - 21h	135€ / An 31 cours	CHI
	YOGA				
	Professeur Noëlle DIEBOLD / OPPIDUM diebold.noelle@orange.fr	LUNDI	18H15 - 19H15		YOLU18
	Responsable Virginie LE GUINIEC 06.63.56.12.14	LUNDI	19H30 - 20H30	97€ / AN	YOLU19
		JEUDI	18H45 - 19H45	30 cours	YOJE18
		JEUDI	20H - 21H		YOJE19
ACTIVITÉS PHYSIQUES 	FITNESS ▲				
	Professeur John / SALLE DU BOIS JOLI Responsable A-S Pinatelle 04.50.68.90.38	LUNDI	19H - 20H		FITLU19
	Professeur John / SALLE DU BOIS JOLI Responsable A-S Pinatelle 04.50.68.90.38	LUNDI	20H - 21H	80€ / AN	FITLU20
	Professeur John / SALLE G. DAVIET Responsable Nadia Perroux 06.19.84.93.33	MERCREDI	9H - 10H	35 cours	FITME09
	Professeur Thierry / OPPIDUM Responsable A-S Pinatelle 04.50.68.90.38	MERCREDI	19H - 20H		FITME19
	GYM DYNAMIQUE				
	Professeur Patricia / HALLE DES SPORTS Responsable A Gauthier 04.50.68.87.54	MARDI	9H - 10H	67€ / AN	GDYNMA
	Responsable J Cuissart 06.03.34.06.03	JEUDI	9H15 - 10H15	30 cours	GDYNJE
	STEP ▲				
	Professeur John / SALLE DU BOIS JOLI Responsable A-S Pinatelle 04.50.68.90.38	JEUDI	19H - 20H	80€ / AN 35 cours	STEP
	GYM POSTURALE ▲				
	Professeur John / SALLE G. DAVIET Responsable A-S Pinatelle 04.50.68.90.38	MARDI	NOUVEAU 19H - 20H		GPOSTMA
	Professeur John / SALLE G DAVIET Responsable Nadia Perroux 06.19.84.93.33	MERCREDI	10H - 11H	80€ / AN 35 cours	GPOSTME
	Professeur John / SALLE G. DAVIET Responsable A-S Pinatelle 04.50.68.90.38	JEUDI	20H - 21H		GPOSTJE
	GYM DOUCE & PILATES ▲				
Professeur Thierry / SALLE OPPIDUM Responsable S Pouchot 06.81.88.84.70	MERCREDI	20H - 21H	80€ / AN 35 cours	GDPIL	
GYM DOUCEUR					
Professeur Patricia / HALLE DES SPORTS Responsable J Cuissart 06.03.34.06.03	JEUDI	10H20 - 11H20	67€ / AN 30 cours	GYMDO	
GYM STRETCHING					
Professeur Patricia / HALLE DES SPORTS Responsable A Gauthier 04.50.68.87.54	MARDI	10H15 - 11H	67€ / AN 30 cours	STRET10	
Professeur John / SALLE G. DAVIET ▲ Responsable A-S Pinatelle 04.50.68.90.38	MARDI	NOUVEAU 20H - 21H	80€ / AN 35 cours	STRET20	

▲ Pour les cours de **CHI**, de **John** et de **Thierry**, les cours débuteront la **semaine du 10 septembre**. Les autres cours commenceront la semaine du 17 septembre.

Nous vous rappelons qu'avant toutes activités sportives : Un échauffement est indispensable. Nous vous remercions, par égard envers les professeurs, de bien vouloir respecter les horaires des Cours.

Matériel à prévoir pour les différents cours de gym : Un tapis de sol, une serviette, une bouteille d'eau. Pour le **STEP** prévoir son **STEP**.

Nous vous rappelons que les chaussures de sport doivent être propres et chaussées dans la salle.

Elles seront appropriées à chaque discipline ; Les semelles caoutchouc noir sont à proscrire.

THÈME	ACTIVITÉ / LIEU	JOUR	HORAIRES	PRIX	CODE
LOISIRS CRÉATIFS	ATELIER FLORAL				
	Professeur Eliane GALLAY/ SALLE DES AINES Responsable Geneviève BARRET 06.88.73.38.86	JEUDI	9H30 à 12H et 14H à 16H	63€ / Trim	ATFLO
	PATCHWORK				
	Professeur Bernadette CHAZALETTE 06.25.99.61.86 SALLE DES AINES	NOUVEAU LUNDI	20H à 22H	95€ / AN	PATCH
MUSIQUE	CHORALE 3 P'tites notes				
	Chef de chœur Denis WOLF SALLE DE SPECTACLE ESPACE 2000 Responsable M. Christine MOLLARD 06.30.33.35.78	MARDI	20H15 à 22H15	55€ / AN	TPN
	COURS DE MUSIQUE / SALLE MUSIQUE / Responsable Céline 07.86.15.46.51				
	EVEIL MUSICAL / Professeur Claire Lyonnet				
	ENFANTS NES EN 2015 - 2014	MERCREDI	9H - 10H	175€ /	EVMU09
	ENFANTS NES EN 2013 - 2012	MERCREDI	10H15-11H15	AN	EVMU10
	INITIATION PIANO & SOLFÈGE / Professeur Nataliya MYTRAN / 06.86.12.63.97				
	Cours à 2 élèves durée 30 min	Lundi ou Mardi à convenir avec le professeur		100€ / TRIM	INIPIAN
	PIANO / Professeur Nataliya MYTRAN / 06.86.12.63.97				
	PIANO - 18 ANS COURS 30 MIN + FORMATION MUSICALE			185 € / TRIM	PIAN18
	PIANO ADULTE 30 MIN	Lundi ou Mardi à convenir avec le professeur		200 € / TRIM	PIAN30
	PIANO ADULTE 45 MIN			285 € / TRIM	PIAN45
GUITARE / Professeur Anthony DI VINCENZO / 06.80.89.14.76					
GUITARE - 18 ANS COURS 30 MIN + FORMATION MUSICALE			185 € / TRIM	GUIT18	
GUITARE ADULTE 30 MIN	A convenir avec le professeur		200 € / TRIM	GUIT30	
GUITARE ADULTE 45 MIN			285 € / TRIM	GUIT45	
La formation musicale est un cours compris dans le forfait, elle est OBLIGATOIRE, Professeur Anthony Di Vincenzo		Jeudi de 17h à 18h Et de 18h à 19h		Compris dans le forfait musique	
<p>Il est préférable d'avoir l'instrument de musique dès la 1ère année. Un travail individuel, régulier est requis.</p> <p>REUNION D'INSCRIPTION le samedi 8 SEPTEMBRE à 10H à L'ESPACE 2000</p>					



Descriptif des activités

Détente :

Chi : Cours d'énergétique chinoise ; les exercices enseignés sont issus des traditions chinoise de santé, ceux-ci conviennent à tous ceux qui aspirent à la vitalité et à la sérénité. Equilibre, meilleur sommeil, dynamisme et joie de vivre.

Yoga : d'abord connu à travers ses postures pour être une discipline du corps, le Yoga est une science complète unissant relation conscience avec le corps, souffle, relâchement et attention tranquille.

L'approche proposée est le Viniyoga, branche du Hatha-Yoga. Il a de spécifique la possibilité d'appropriation personnelle pour chacun, prenant en compte sa condition physique d'aujourd'hui, son âge, sa santé. Les cours sont composés de séquences posturales, enseignement des techniques respiratoires, et relaxation profonde. Ils sont ouverts aux novices comme aux personnes expérimentées.

Vous pouvez contacter l'enseignante pour toute interrogation. A bientôt 😊

Diebold.noelle@orange.fr

Loisirs créatifs :

Atelier floral : Dans une ambiance sympathique et décontractée, nous réalisons chaque mois des bouquets adaptés à la saison ou à une fête.

Patchwork : Un patchwork est une technique de couture qui consiste à assembler plusieurs morceaux de tissus tailles, formes et couleurs différentes pour réaliser différents types ouvrages. Le patchwork peut être utilisé pour réaliser plusieurs types d'objets ou éléments de literie comme les courtepointes.

Activités physiques :

Fitness : Renforcement musculaire avec poids légers, cuisses-abdos-fessiers, gainage et cardio.

Gym Dynamique : Gym dynamique pour maintenir sa forme physique et pour conserver sa souplesse selon ses possibilités et tout ceci dans une ambiance conviviale. Renforcement musculaire et cardio.

Step : Cours cardio chorégraphié, en musique. Coordination et forte dépense calorique. **Prévoir votre Step**

Gym posturale : Travail sur le positionnement et alignement du corps en maintien statique ou mobile. Le but est d'atteindre les muscles profonds (responsables de la posture) permettant d'obtenir, sur le temps, un corps fort, robuste, limiter les problèmes de dos. La régularité et votre investissement seront mis à rude épreuves mais les résultats seront au rendez-vous.

Gym douce : Techniques qui respectent votre anatomie afin de se modeler un corps ferme, souple et musclé.

Gym stretching : Etirements musculaires permettant de libérer les articulations afin de préserver sa souplesse. Les méthodes sont variées et adaptives tout au long de l'année. Les bienfaits se feront ressentir autant au niveau de votre état de stress/tensions psychologiques que votre état de relâchement corporel.

Activités extérieures

- ✓ Randonnée pédestre et Raquettes : différents SPOTS de notre belle région,
- ✓ Voyages randonnées : En Europe,
- ✓ Escalade : Halle des sports / parois naturelles voir avec les Professeurs.

Escalade, cours : Découverte et perfectionnement de la pratique de l'escalade sportive en salle et en falaise. Apprentissage des techniques de sécurité, de la gestuelle et de la gestion du risque.

Escalade, grimpeurs confirmés : test OBLIGATOIRE. Escalade libre en salle pour les personnes expérimentées à la Halle des Sports et de la Culture, lac de La Balme de Sillingy, entrée du parking du côté du supermarché CASINO.

Raquettes et ski de fond : Patrick et Nadia, nos Responsables de la section, vous emmèneront découvrir de magnifiques paysages montagneux. Bonne ambiance assurée ! **Inscription en novembre.**

Randonnée pédestre : Entouré de bénévoles expérimentés, bienveillants et soucieux de la qualité de vos sorties. Vous pourrez expérimenter de belles balades : 4 Niveaux de randonnées vous sont proposés, encadrés par les animateurs du Club pour Tous agréés FFRando et des Sorties libres (sorties non programmées). Sorties encadrées de lundi d'Avril à Octobre. Sorties libres en Novembre et Décembre. **Inscription en Mars.**

Marche Nordique : le jeudi après-midi à 14h, de Novembre à Mars, pratique de la Marche Nordique avec des animateurs diplômés. Séances de 2h avec échauffement, renforcement musculaire et étirements. **Inscription en Août.**

Voyages randonnée : Notre Responsable, Joël, vous fera voyager au gré de fabuleuses découvertes et moments sportifs. Séjour randonnée pédestre et découverte de beaux pays.

Activité musicale :

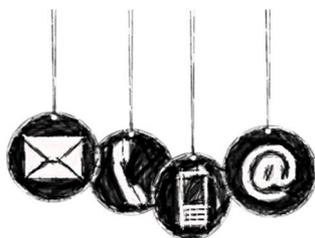
Chorale 3 P'tites notes : Chorale au répertoire contemporain, « 3 P'tites Notes » répète une fois par semaine dans une ambiance conviviale. Un travail personnel à la maison est demandé avec l'aide d'enregistrements par pupitre. La chorale donne environ 5 concerts par an.

Ecole de musique : Nous proposons des cours l'éveil musical, de piano et guitare sèche / électrique. Activité pour les jeunes et les adultes, il n'est jamais trop tard pour apprendre la musique et se faire plaisir au son de quelques mélodies. Nos Professeurs expérimentés et enthousiastes seront ravis de vous accueillir et de vous faire partager leur passion. L'initiation au piano et solfège pour les plus jeunes 6/7 ans (CP/CE1) à 2 élèves pendant ½ heure, les cours individuels pour des enfants à partir de 7 ans (Ce2).

L'instrument est obligatoire dès la première année : cela permet de se perfectionner et de prendre le goût du travail accompli. Le concert de fin d'année vous permettra de partager votre nouveau talent !

L'éveil musical : accès aux maternelles et CP

S'éveiller aux rythmes, aux sons, aux nuances, Jouer avec sa voix, les mots, Découvrir, écouter et jouer avec des instruments, Inventer des musiques, Écrire la musique, Lire la musique, Danser, bouger, rythmer, Chanter, jouer, apprendre... Jouer avec les couleurs des sons, la durée des sons, la hauteur des sons et l'intensité des sons pour illustrer des histoires, des chansons...



 **Club pour tous – BP 7 – La Balme de Sillingy 74330**

 : **contact@clubpourtous.fr**

 : **07.86.15.46.51**

www.clubpourtous.fr

