2023 — 2024

CRAN-GEVRIER ANIMATION

CENTRE SOCIAL

PARTAGER LOISIRS, PASSIONS,
PROJETS EN FAMILLE
ET ENTRE AMIS !

CGA
ASSOCIATION
D'ÉDUCATION POPULAIRE

ÉDITO

Depuis un an, la baleine a fait son apparition dans notre communication.
Beaucoup se demandent pourquoi. La commission communication vous répondrait « Et pourquoi pas ! ».
Il est certain qu'on ne s'attend pas dans notre région à côtoyer un mammifère des hautes mers. Et pourtant, elle a une forte symbolique dans laquelle nous pouvons retrouver l'essence même de CGA.
Et si l'animal totem de CGA était la baleine ?
Elle représente une renaissance émotionnelle après avoir traversé quelque chose de difficile. Les dernières années ont fait évoluer le monde et nous devons nous adapter.
La baleine est souvent considérée comme un animal sage en raison de son âge et de sa longévité.
Par sa taille immense, la baleine a le pouvoir de nous montrer le chemin pour aller de l'avant. Elle est le gardien de la mémoire et du passé.
La longévité de CGA (35 ans !) est due en partie à de nombreux bénévoles investis qui portent les projets de l'association au fil du temps. Plusieurs bénévoles sont présents depuis les premières années de CGA, montrant leur attachement aux valeurs de notre centre social.
Mais le renouvellement progressif de l'équipe bénévole est désormais vital pour la longévité de l'association. Chacun d'entre vous peut trouver sa place pour construire le CGA de demain.
La signification de la baleine nous encourage à grandir et à passer à l'étape suivante avec facilité et confiance.
Nous avons besoin de vous !

Évoluant dans l'eau, les baleines sont des animaux solitaires mais qui attachent de l'importance à la famille et à la communauté.
CGA a à cœur de pouvoir tisser des liens forts entre adhérents et/ou habitants à travers de nombreuses activités et temps de rencontres laissant la possibilité à chacun d'évoluer seul ou en groupe. Les prochaines pages vous montrent toutes les possibilités pour s'épanouir au sein de l'association.
Grâce à leur chant unique, les baleines peuvent se connecter entre elles à des milliers de kilomètres de distance.
Cet animal mythique nous aide à être plus réceptif et plus à l'écoute des gens qui nous entourent.
En tant que centre social, CGA est justement là pour écouter les habitants, leurs attentes et leurs envies et pour les accompagner à réaliser des projets.

« L'océan à idées » qui apparaît ponctuellement dans nos locaux vous invite à vous exprimer, pour ainsi recueillir vos paroles. Soyez curieux, audacieux, créatifs et partagez avec nous vos rêves les plus fous.

La commission communication

SOMMAIRE

Être bénévole à CGA	4
Mode d'inscription aux activités	5
Éveil Petite Enfance	6
Activités Enfants	7-9
Activités Jeunes	9
Actions Jeunesse	10-11
Accueil de loisirs Renoir	12-13
Accompagnement Scolaire	14-15
Activités Adultes	16-22
Bien Vieillir	23
Stages & Conférences Adultes	24-27
Vie locale	28-31
La Ludothèque	31
Vie locale Culture	32-34
Théâtre d'improvisation	35
Planning Hebdo des activités, cycles, stages, animations.	36-37
Infos Générales	38-39

ÊTRE BÉNÉVOLE À CGA

Plus d'infos sur notre projet associatif

SELON SON RYTHME ET SELON SES ENVIES...

« Un bénévole en centre social est une personne s'engageant dans une démarche volontaire de partage et d'échange. Il participe à la vie du centre en s'impliquant dans le projet social, et concourt aux différentes actions en association avec l'équipe de la structure. Le bénévole n'est pas salarié, il s'engage dans un contrat moral. »

Si vous souhaitez en savoir plus, nous vous accompagnerons pour que vous puissiez trouver votre place et continuer à faire vivre Cran-Gevrier Animation.

Contactez-nous :
contact@crangevrieranimation.com

Bénévole PONCTUEL

J'ai peu de temps, mais je peux donner un coup de main lors d'un évènement ponctuel.

Bénévole RÉGULIER

J'ai un domaine qui me touche particulièrement et je peux me rendre disponible pour une tâche précise (administratif, accompagnement scolaire...).

Bénévole EXPERT

J'ai une compétence professionnelle ou de passion et je souhaite la mettre à profit de CGA.

Quel bénévole êtes-vous ?

Bénévole PENSEUR

Je participe à une ou plusieurs commissions (enfance et famille, jeunesse, activités, avenir durable, communication, ludothèque, culture) qui portent les projets de CGA.

Bénévole FONDATEUR

Je suis motivé pour amorcer le CGA de demain et travailler en profondeur sur les valeurs de l'association.

MODE D'INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

ESPACE FAMILLE

L'application web au service des adhérents !
A partir d'une interface simple, adaptée, l'Espace famille est accessible en ligne après la création de votre dossier auprès de notre service administratif.

J'étais adhérent en 2022/23

Je m'inscris via l'Espace Famille :
- À partir du 5 juin : à la même activité, même créneau (même jour, même horaire)
- Du 3 juillet au 31 août : à toutes les activités (pour moi et pour les membres de mon foyer)

Je n'étais pas adhérent en 2022/23

Pour éviter une attente trop longue le jour des inscriptions, je remplis ma fiche de renseignements disponible sur le site de CGA **entre le 3 juillet et le 6 septembre** et je l'envoie par e-mail à :
inscriptions@crangevrieranimation.com
Je viens le **samedi 9 septembre de 9h à 16h** à La Serre, pour m'inscrire à l'activité choisie.

Les permanences d'accueil de CGA sont à votre disposition pour vous aider dans vos démarches via l'Espace famille.

ATELIER PARENTS/ENFANTS - 18 MOIS À 3 ANS

BABY GYM

avec Laurence Menard
Activité ludique permettant à l'enfant de prendre conscience de son corps et de ses capacités en évoluant sur différents parcours et situations motrices.
Les samedis du 18 novembre au 9 décembre
Espace Jean Moulin
1° cycle : 9h30-10h30 / 2° cycle : 10h30-11h30

32 € le cycle de 4 séances

GRANDIR AVEC LE YOGA

avec Christophe Droz-Bartholet
L'enfant est un être en devenir qui se construit à partir du terreau sur lequel il évolue. Comment peut-il se développer en harmonie ? Partager un temps de complicité et de bienveillance à partir de jeux.
Les samedis 30 mars et 6 avril / 9h30-10h15 - La Serre

18 € le cycle de 2 séances

GYM POUSSETTE NOUVEAU

avec Isabelle Baudry - > 2 mois à 18 mois
Maintenant que votre bébé est là, vous avez envie de retrouver la forme tout en profitant de lui !
Des mouvements simples et accessibles à tous, de renforcements musculaires, marche rapide et des exercices d'étirement permettant de tonifier le corps et augmenter l'endurance. Poussette requise.
Jeudi 4 et Lundi 8 avril - 9h30-10h30 - La Serre

18 € le cycle de 2 séances

EVEIL À L'ANGLAIS LITTLE EXPLORER

avec Karen Binder
Chansons à gestes, jeux de doigts, petits jeux Montessori, marionnettes, rondes dansées, créations manuelles.
Les mercredis - 9h-10h- La Serre
1° cycle : du 27 septembre au 18 octobre
2° cycle : du 8 au 29 novembre
3° cycle : du 6 au 27 mars

32 € le cycle de 4 séances

MASSAGE RÉFLEXOLOGIE MAMAN OU PAPA & BÉBÉ

avec Danièle Perinel
> Dès la naissance à 3 ans
Des petits gestes du quotidien pour améliorer le sommeil, la digestion...
Les mercredis 3 et 10 avril
9h30-10h30
La Serre

18 € le cycle de 2 séances

ATELIER PARENTS/ENFANTS > 3-5 ANS

YOGA PARENTS-ENFANTS 3-5 ANS

avec Christophe Droz-Bartholet
Activité ludique pour découvrir "l'esprit du yoga" en développant la relation parents-enfants. À travers une pratique adaptée, cette relation évolue dans l'écoute, le respect, l'attention, le jeu, la confiance, l'équilibre.
Les Mercredis 9h45-10h45 - La Serre
1° cycle : du 8 au 29 novembre
2° cycle : du 6 au 27 mars

32 € le cycle de 4 séances

GYM PARENTS-ENFANTS

avec Odelia Tordjeman
> 3-5 ans
À travers un parcours ludique, l'enfant améliore sa concentration, son autonomie, sa socialisation, son épanouissement et l'apprentissage de son corps dans l'espace. Les parcours sont adaptés en fonction des âges.
Samedi 10h-11h à la Serre

177 € l'année

ANGLAIS PARENTS-ENFANTS

avec Karen Binder
> 3-5 ans
Chansons, jeux à thème, gym et créations manuelles, tout en anglais, pour apprendre en s'amusant !
Mercredi - 10h-11h La Serre

197 € l'année

« SE PRÉPARER UN BON GOÛTER »

PARENTS-ENFANTS
avec Christine Ginger
> 6-9 ans
Fabrication d'energy balls suivi d'un goûter convivial.
Ces petites boules ultra rapides à préparer sont l'idéal pour une collation saine et pleine d'énergie. Présentation et dégustation des matières premières, infos nutritionnelles.
Mercredi 18 octobre de 15h à 17h30
La Serre

22 € la séance

*Suivi de la Conférence
« Le sucre ennemi invisible » page 27

YOGA ENFANTS

avec Christophe Droz-Bartholet
À travers les postures, nous réalisons l'union qui nous aide à avancer à notre rythme en développant force, souplesse, équilibre, concentration, écoute.
Jeudi - 17h15-18h - La Serre
> 6-7 ans : du 19 septembre au 18 octobre
> 7-9 ans : du 7 novembre au 12 décembre
> 6-8 ans : du 5 mars au 9 avril

48 € le cycle de 6 séances

MODERN' JAZZ avec Solène Menetrey

> 4-5 ans : Mardi - 17h-17h45 La Serre

137 € l'année

> 6-7 ans : Vendredi - 17h-18h - La Serre
> 8-9 ans : Jeudi - 16h55-17h55 La Serre
> 10-11 ans : Lundi - 17h-18h - La Serre

177 € l'année

MINI FIT DANCE

avec Cathy Dufournet
> 5-8 ans : Mardi - 17h-18h
Renoir

177 € l'année

FIT DANCE

avec Cathy Dufournet
> 9-12 ans
Vendredi
17h-18h10
Renoir

187 € l'année

ÉVEIL À LA DANSE

avec Stéphanie Donnet
> 4-6 ans :
Mercredi - 10h-11h
École maternelle du Vernay

177 € l'année

ATELIER DANSE

avec Stéphanie Donnet
> 7-9 ans : Mercredi - 11h-12h
> 9-12 ans NOUVEAU **: Mercredi - 17h-18h**
École maternelle du Vernay

177 € l'année

GYM ENFANT

avec Odelia Tordjeman
Des séances ludiques de gym enfant. Les enfants pourront explorer l'activité sportive à travers des parcours de motricité et de l'expression corporelle.

> 3-4 ans : Mercredi - 16h-16h45 NOUVEAU

137 € l'année

> 5-6 ans : Mercredi - 17h-18h
Espace Jean Moulin
> 4-6 ans : Samedi - 9h-10h à La Serre*

177 € l'année

*Parents, enfants, chacun son cours de gym !
Parents, profitez-en pour vous inscrire au cours de circuit training adulte aux mêmes horaires !

CIRQUE

avec Jean-Guy Perez

> Ludo-cirque 4-5 ans :
Mercredi 9h-9h45 et
Mercredi 9h45-10h30

> Circo-motricité 5-6 ans
Mercredi 13h30-14h30

185 € l'année

> Initiation Cirque
7-9 ans
Mercredi 10h45-12h15

229 € l'année

Gymnase de l'école René Cassin.
En partenariat avec l'École de cirque du Parmelan, agréée Fédération Française des Écoles de Cirque.

Centre Social & Culturel du Parmelan

ANGLAIS

avec Karen Binder
Basé sur l'oral et le jeu inspirés de la pédagogie Montessori favorisant la manipulation, l'expérimentation et l'interaction : théâtre, chansons, jeux à thème, activités manuelles, cuisine pour apprendre en s'amusant.
> 6-9 ans : **Mercredi - 11h-12h** La Serre

197 € l'année

COUTURE CRÉATIVE

avec Sophie Perret
Apprentissage ludique de différentes techniques de la couture et utilisation de la machine à coudre.
> 8-12 ans
Mardi - 17h-18h30 La Serre

228 € l'année

ROLLER

avec David Parent
Découverte des techniques de roller par des jeux et des parcours.
> 6-12 ans - Les mercredis du 22 mai au 26 juin - **16h30-18h**
Cour de l'école Renoir

68 € le cycle de 6 séances

BABY ROLLER

avec David Parent
À travers le jeu et les parcours, votre enfant fera ses premiers pas à roller : ramasser des champignons magiques, courir après des fées enchantées sans se faire attraper par le loup à roues. Voici quelques aventures qui attendent les enfants. Sécurité et bonne humeur, deux mots qui résument assez bien la teneur du cycle.
Les mercredis du 3 janvier au 20 mars
> 4-5 ans - 15h15-16h15
> 5-6 ans - 16h15-17h15

74 € le cycle de 10 séances

Matériel obligatoire : rollers, casque, protections poignets, coudes, genoux. Possibilité de louer l'équipement complet pour 20 € le cycle. Indiquer la pointure des chaussures à l'inscription.

Pass'Jeune Annecy

VO VIETNAM

avec Yannick Allaire
> 7-14 ans - Mardi - 18h-19h20
Gymnase René Honnoré

199 € l'année

THÉÂTRE

avec Pierre Launay
> 9-15 ans
Jeudi - 17h30-19h - Renoir

228 € l'année

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

avec Julie Despriet
> 9-12 ans "Cran Mignons"
Mardi - 17h30-18h30
La Serre

204 € l'année

> 13-17 ans
"Cran Magnons"
Mardi - 18h30-19h30
La Serre

204 € l'année

NOUVEAU

ATELIER DÉCOUVERTE RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

> 11/16 ans
La réflexologie favorise la concentration, la confiance en soi, revitalise l'organisme en apportant de la détente.
Samedi 18 novembre
de 10h30 à 12h30 à La Serre

22 € la séance

Responsabilités et conseils aux parents :

CGA n'est pas responsable des vols ou pertes d'objets personnels. CGA n'est pas responsable des enfants en dehors des heures d'activités.
Nous vous demandons :
- d'accompagner vos enfants jusqu'au lieu d'activité,
- de vous assurer que l'animateur est bien présent,
- d'être à l'heure pour les récupérer,
- de demander à vos enfants de vous attendre sur le lieu d'activité.

MODERN' JAZZ

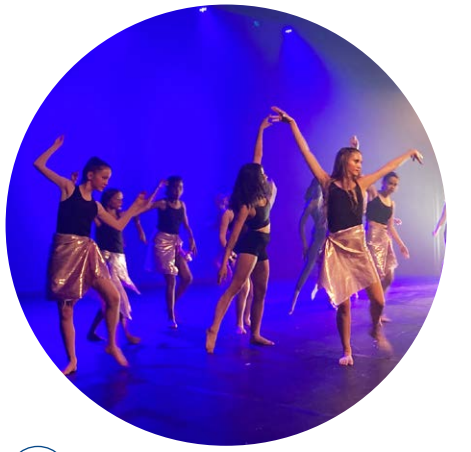
avec Solène Menetrey
> 12-15 ans
Jeudi - 17h55-18h55
La Serre

193 € l'année

FIT DANCE

avec Cathy Dufournet
> Dès 13 ans
Mardi - 18h-19h10
Renoir

192 € l'année



et aussi :
> **Fit Dance Comédie Musicale**
Page 18
> **Vo Vietnam Adultes**
Page 17
> **Zumba**
Page 20

ACTIONS JEUNESSE

CONTACT : Oumou SY 06 52 15 34 58

SÉJOURS JEUNES 9-17 ANS

Des séjours de 3 à 6 jours :

AUTOMNE 2023

RÉSEAU JEUNES
DES CENTRES SOCIAUX

Savoie ou Haute-Savoie
3 jours / 2 nuits
Des jeunes âgés de 13 à 17 ans, venus de différents centres sociaux 73, 74
Viens partager des envies, des manières de faire, d'agir pour plus de solidarité et faire entendre la voix des jeunes dans le débat démocratique !

Thématique 2023 : Sport & Santé

NOËL 2023

SÉJOUR PARIS !

de 5-6 jours, 13-17 ans

Départ pour un séjour à PARIS !

Séjour construit avec les jeunes. Participer aux différentes rencontres de préparation pour des actions d'auto-financement et pour construire ensemble notre séjour.

ÉTÉ 2024

Des séjours de 5 jours
avec un hébergement sous tente
en pleine nature à dominante sportive.

Participer à des activités mémorables, gérer la vie quotidienne, appréhender un nouvel environnement, découvrir la faune et la flore. Voilà ce que vont vivre les jeunes.

Ils sont amenés à respecter le règlement d'un nouveau lieu, ainsi que les règles de politesse et de citoyenneté, mais également comprendre et retenir quelques règles d'hygiène en participant à tous les temps de vie collective (préparation des repas, gestion de la vaisselle...). Ces séjours sont également des temps propices au dépassement de soi : comme par exemple vaincre sa peur du vide en escalade, essayer d'allumer un feu, dormir sous tente... Les thématiques des séjours sont construites grâce aux envies des jeunes exprimées tout au long de l'année.

3 séjours auront lieu en juillet et un la dernière semaine d'août.

3 tranches d'âge : 9-12 ans ; 12-14 ans ; 14-17 ans
Calendrier disponible à partir de mars 2024.

Stages Thématiques
- AUTOMNE / Danse
- HIVER / Sortie Neige, Paret-Raquette
- PRINTEMPS / Survie (style Koh-Lanta)

LES JEUNES PARTICIPENT & S'ENGAGENT !

STAGES "MINI-BAFA", ET SI JE DEVENAIS ANIMATEUR ?

Pour découvrir en quoi consiste le job d'animateur, le cursus BAFA, les conditions d'accès, les coûts et les aides ! Tout comme le BAFA (Brevet d'Aptitudes aux Fonctions d'Animateur), CGA propose aux jeunes qui le désirent un parcours en 3 étapes. Après l'étape 1, tu as la possibilité d'en savoir plus et d'aller plus loin avec les étapes 2 et 3.

Stage sur 2 jours complets :
5 € par étape + 5 € d'adhésion

VACANCES AUTOMNE
- Étape 1 (jeudi 26 octobre - vendredi 27 octobre 2023)

VACANCES DE FIN D'ANNÉE
- Étape 2 (jeudi 28 - vendredi 29 décembre 2023)
- Étape 3 (mardi 2 - mercredi 3 janvier 2024)

VACANCES D'HIVER
- Étape 1 (jeudi 22 - vendredi 23 février 2024)

VACANCES DE PRINTEMPS
- Étape 2 (lundi 15 - mardi 16 avril 2024)
- Étape 3 (jeudi 25 - vendredi 26 avril 2024)

VACANCES D'ÉTÉ
- Étape 1, 2, 3

BÉNÉVOLES JUNIORS

TU AS ENVIE...

> d'Agir (pour des idées, pour des projets, pour la vie de l'Association)
> de Créer (des liens, du sens, de la proximité avec les habitants)
> de Partager (des instants avec les autres, des opinions, une réflexion)
> de Décider (en concertation, en réunion, avec des partenaire)

ACCOMPAGNEMENT COLLÉGIENS / LYCÉENS

Des ateliers ponctuels seront mis en place afin de permettre aux jeunes de préparer leurs examens :

- **Révision brevet**
- **Parcours Sup**
- **Orientation**
- **Promeneur du Net**

PROJET PART'ÂGES

Le secteur jeunes de CGA veut s'appuyer sur des projets participatifs qui rassemblent des publics de tous âges et de toutes conditions.

Les projets intergénérationnels ont pour finalité de renforcer les liens entre différentes générations à travers des réalisations et des activités communes. Ce projet pourra enrichir la vie des seniors et des jeunes participants en permettant la transmission de savoir-faire et de mémoire, en donnant lieu à des rencontres conviviales, et plus globalement, en contribuant au bon vivre ensemble.

- Brigade du net, des rencontres ponctuelles autour du numérique.
- Promeneur du Net

74 Promeneurs du Net

ACCUEIL DE LOISIRS

ACCUEIL DE LOISIRS RENOIR
10-12 avenue Auguste Renoir, Cran-Gevrier,
74960 Annecy • tel : 04 50 67 05 07
accueildeloisirs@crangevrieranimation.com

Que se passe-t-il à Renoir ?

L'accueil de loisirs Renoir est bien plus qu'un mode de garde. Guidés par les principes de l'éducation populaire, nous souhaitons impliquer les enfants dans leur temps de loisirs et dans la vie du centre, tout en leur permettant de vivre leur vie d'enfant.
Nous ne cherchons pas à occuper les enfants à tout prix, mais à les rendre acteurs de leurs mercredis et de leurs vacances.
Une nouvelle équipe d'animation s'est installée à Renoir pour redynamiser la vie de du centre.

Elle établit les règles avec les enfants. Elles se construisent collectivement dans la bienveillance de tous. Les animateurs accompagnent les enfants dans leurs choix et leur donnent les clefs pour accéder à l'autonomie. Ils sont présents pour proposer des activités ou des projets innovants, dont les enfants n'auraient pas l'habitude et aussi en fonction de leurs envies.
Par ailleurs, CGA se mobilise pour l'accueil des enfants en situation de handicap.

Formules

L'accueil de loisirs est ouvert tous les mercredis et toutes les vacances scolaires.
Accueil matin et soir échelonné : merci de bien respecter les horaires pour une meilleure organisation de l'équipe.

Mercredis - Formules au choix
> À la journée (8h-18h)
> À la demi-journée avec repas (8h-14h ou 12h-18h)
> À la demi-journée sans repas (8h-12h30 ou 13h30-18h)

Vacances Scolaires
Uniquement à la journée (8h-18h)

Déroulement d'une journée

8h-9h30	Accueil échelonné à Renoir
9h30-10h	Lancement de la journée en petits groupes
10h-11h30	Les petits métiers de Renoir, les enfants s'inscrivent à des projets collectifs qui participent à la vie du centre
11h30-14h30	Repas et temps calme et Conseil des enfants
14h30-16h30	Activités et sorties proposées pour et par les enfants
16h30-17h	Goûter
17h-18h	Accueil du soir, départ échelonné des enfants

PÉRIODE D'INSCRIPTION & DOCUMENTS NÉCESSAIRES

Les inscriptions auront lieu via l'**Espace Famille**

NOUVEAU MODE D'INSCRIPTION !

La procédure reste la même pour toutes les vacances scolaires

À partir du 30 Mai 2023

Mon enfant était inscrit à l'accueil de loisirs pendant l'année 22/23
Je mets à jour mon dossier administratif* via mon Espace Famille

À partir du 12 juin 2023

Je réserve mes jours via l'Espace Famille

Mon enfant n'était pas inscrit à l'accueil de loisirs pendant l'année 22/23
J'envoie mon dossier administratif* par email à : inscriptions@crangevrieranimation.com
Je reçois mes identifiants pour accéder à l'Espace Famille

Je réserve mes jours via l'Espace Famille

***DOSSIER ADMINISTRATIF :**
- Fiche d'inscription remplie et signée
- Photocopie vaccins (DT Polio à jour)
- Dernier avis d'imposition
- Bons CAF (pour les vacances)

> LES MERCREDIS

Saison 2023-2024
Pour tous : à partir du 12 juin 2023

Les inscriptions peuvent se faire pour l'année entière, au trimestre ou à la journée.

> LES VACANCES

Vacances de Fin d'année 2023
Habitants d'Annecy : dès le 13 novembre
Extérieurs : dès le 20 novembre

Vacances d'Hiver 2024
Habitants d'Annecy : dès le 8 janvier
Extérieurs : dès le 15 janvier

Vacances de Printemps 2024
Habitants d'Annecy : dès le 4 mars
Extérieurs : dès le 11 mars

Vacances d'Été 2024
Habitants d'Annecy : dès le 13 mai
Extérieurs : dès le 21 mai

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

POUR LES ENFANTS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES 6/12 ANS

CONTACT : Raphaël TORRES
07 67 90 42 71

CGA organise, à partir de chaque école élémentaire de Cran Gevrier, des ateliers d'accompagnement à la scolarité. Ils regroupent un petit nombre d'enfants (entre 8 et 12) et visent à les accompagner dans leur démarche d'apprentissage ; par le jeu, l'expérimentation, découvrir qui ils sont, ce qui les enthousiasme, interagir et ainsi leur permettre d'appréhender au mieux les différentes situations d'apprentissage qu'ils vont rencontrer.

Ces ateliers d'une durée d'1h30, ont lieu en semaine scolaire, dans des locaux proches de l'école ; les animateurs référents vont chercher les enfants à la fin de l'école à 16h30. Un temps de goûter (fourni par CGA) en début d'atelier permet de débuter par un petit temps de parole. Chaque atelier est ensuite organisé en fonction de la constitution du groupe, des besoins des enfants qui le compose.

Organisation de créneaux selon l'école de l'enfant (De 16h30 à 18h) :

Écoles	Lundi	Mardi	Jeudi
René Cassin	x	x	
Vernay	x		x
Vallon		x	x
Renoir		x	x
Sous-Aléry		x	x

Chaque enfant sera accueilli obligatoirement deux fois par semaine, toute l'année scolaire.

L'année est principalement divisée en deux grandes périodes :

> **Du 18 septembre au 20 octobre 2023 :**
Ateliers pour apprendre à se connaître, parents, enfants, enseignants, animateurs référents.

> **Du 6 novembre au 14 juin 2024 :**
une fois les contrats établis, déroulé des projets en fonction des besoins recueillis.

Les périodes sont ponctuées de moments forts qui permettent des temps de partage et d'échange entre les différents acteurs : goûter, sorties, spectacles...
L'animateur.trice référent.e constitue les groupes en lien avec les parents, les directeur.trice.s et les enseignant.e.s des écoles.
Renseignements auprès de chaque directeur d'école ou auprès des animateurs.

POUR LES COLLÉGIENS

CONTACT : Oumou SY 06 52 15 34 58

Les séances s'appuient sur des ateliers thématiques et les envies des jeunes sur un temps d'aide aux devoirs.
Pour les élèves de 3ème, il sera proposé un accompagnement spécifique autour de la recherche de stage et de l'orientation.
L'accompagnement débute à la suite d'une rencontre entre le jeune, ses parents et un animateur CGA et par la signature d'un contrat.

Chaque jeune sera accueilli deux fois par semaine, pendant toute l'année scolaire.

CLAS COLLÈGE

En période scolaire de 16h30 à 18h30 le lundi ou le mardi

> **Lundi à l'Espace Jeunes Chorus**
+ le mercredi après-midi
entre 14h et 15h30 ou 15h30 et 17h

> **Mardi à l'Espace Jeunes Prépoulain**
+ le mercredi après-midi
entre 14h et 15h30 ou 15h30 et 17h

INSCRIPTIONS POUR TOUS

> **Lundi 18/09**
à l'espace jeunes Chorus
de 16h30 à 18h

> **Mardi 19/09**
à l'espace jeunes Prépoulain
de 16h30 à 18h

Présence d'un parent indispensable.

Début des séances la semaine du 25 septembre.

Adhésion CGA obligatoire.

LE CLAS : C'EST QUOI ?

Le Contrat Local d'Aide à la Scolarité favorise l'épanouissement de votre enfant et la réussite dans sa scolarité. Une équipe d'accompagnateurs propose pour cela un temps et un lieu où votre enfant trouve l'appui d'un adulte qui le valorise, l'aide à découvrir ses capacités tout en établissant une relation de confiance avec lui.

ACTIVITÉS

ADULTES

ACTIVITÉS DE LOISIRS

ANGLAIS

avec Karen Binder
La Serre

> Débutants
Mardi - 19h-20h30

306 € l'année

> Intermédiaires
Mardi 17h45-19h

255 € l'année

ESPAGNOL NOUVEAU

avec Daniel Bassani
La Serre

Débutants/
Faux Débutants
Jeudi - 18h30-20h

230 € l'année

THÉÂTRE

Avec Pierre Launay
Renoir
Jeudi - 19h-20h30

229 € l'année

THÉÂTRE D'IMPRO "LES CRAN'TOTAL"

avec Julie Despriet
La Serre - **Mardi - 19h30-21h**

257 € l'année

Ensoleillez vos soirées !
Rendez-vous page 35

MENUISERIE

Prépoulain

avec Guillaume Deleglise et Sylvain Lafrasse
Lundi - 18h30-20h30

avec Jean Claude Brégeard
Mardi - 17h45-20h

avec Loïc Garcia et Benoît Lépy
Mercredi - 19h-21h

237 € l'année

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

ATELIERS CRAN D'ACHE

avec Nelly Bagneux
La Serre
Lundi 14h-16h30
Lundi 17h-19h30
Atelier libre - Mercredi 19h-21h30
Pour des personnes maîtrisant déjà des techniques à l'aquarelle

102 € l'année

ATELIER PHOTO & PETITE VIDÉO

avec Gilles Piel, photographe professionnel
La Serre
Vendredi - 20h-22h

252 € l'année

(Tous les 15 jours un groupe débutant et un groupe confirmé)

COUTURE CRÉATIVE

avec Sophie Perret
La Serre
Mardi - 18h30-20h30

310 € l'année

LOISIRS CRÉATIFS FIL & PATCH

La Serre
Créer et réaliser en autonomie : coudre, tricoter, broder dans le partage et la convivialité.
Mardi - 14h-16h30
Vendredi - 9h30-16h30

70 € l'année

SCULPTURE MODELAGE

avec Christine Moullet
Prépoulain
Jeudi - 18h30-20h30
Présence de la sculptrice
1 jeudi sur 2

191 € l'année

ACTIVITÉS SPORTIVES

SELF DÉFENSE

avec Yannick Allaire
La Serre
Lundi - 12h15-13h15

158 € l'année

VO VIETNAM

avec Yannick Allaire
Gymnase de Sous-Aléry / Salle René Honnoré
Ados à partir de 14 ans et tout niveau
Mardi et jeudi - 19h30-21h

237 € l'année

MARCHE NORDIQUE

avec Frédérique Loisel
Les mercredis - 14h-15h30

> INITIATION
Allier le bon geste de la marche avec bâtons tout en faisant du renforcement musculaire et cardio. Cycle pour découvrir sa ville et sa proche banlieue différemment. Prêt de bâtons possible.

1° cycle : du 20 septembre au 18 octobre

> PERFECTIONNEMENT
Approfondir ses connaissances et sa pratique.
Du 6 mars au 3 avril

52 € le cycle de 5 séances

CLUB MARCHE NORDIQUE

Encadrement par des bénévoles diplômés (BF1)
Activité destinée aux personnes maîtrisant bien les bases de cette discipline. Marche soutenue. Hors jours fériés, ponts et conditions météo défavorables. Inscription soit pour le cycle du lundi soit pour celui du samedi.

1° cycle : du 11 septembre au 21 octobre
2° cycle : du 6 novembre au 16 décembre
3° cycle : du 4 mars au 13 avril
4° cycle : du 29 avril au 8 juin

Lundi - 13h30-16h ou Samedi - 8h45-11h15

13 € le cycle

RANDO & RAQUETTES

avec Laurent Dollet ou Fabien Vigne
Accompagnateurs Moyenne Montagne
Au fil des saisons, l'accompagnateur vous guidera sur des itinéraires inédits à la découverte de la faune, de la flore, du patrimoine. L'hiver venu, les raquettes à neige ouvriront d'autres espaces dans une toute autre ambiance.
Une randonnée tous les 15 jours

Dimanche de 8h30 à 17h30.

23 € la sortie - Transport inclus

Planning pouvant être modifié suivant la météo. Un report pourrait être proposé.
Le programme de janvier à juin 2024 sera communiqué ultérieurement.

NIVEAU 1	NIVEAU 2
Randonnée facile sur du bon sentier. Moins de 500 m de dénivelé positif Moins de 8 km	Randonnée de niveau moyen, terrain plus escarpé, davantage de hors sentier Entre 500 m et 800 m de dénivelé positif Entre 8 et 12 km
10/09	01/10
15/10	12/11
26/11	03/12
17/12	

Et aussi **Rando Bien-Être** page 22

ACTIVITÉS

ADULTES

DANSE ET EXPRESSIONS CORPORELLES

FIT DANCE COMÉDIE MUSICALE

avec Cathy Dufournet
Renoir
Ados à partir de 13 ans / Adultes - Niveau Avancé
Vendredi - 19h30-21h

257 € l'année

MODERN'JAZZ

avec Solène Menetrey
Débutants
La Serre
Lundi
19h20-20h20

> INTER 1
La Serre
Vendredi
19h30-20h30

> INTER 2
Gymnase René Cassin
Jeudi - 20h-21h

> INTER AVANCÉS
La Serre
Mardi - 20h30-21h30

207 € l'année

> AVANCÉS
La Serre - **Vendredi - 18h15-19h30**

247 € l'année

DANSE CONTEMPORAINE

avec Stéphanie Donnet
École maternelle du Vernay
Lundi - 19h-20h30
Mercredi - 18h15-19h45

280 € l'année

Et aussi : Cycle **Danse Impro** - page 26

TANGO ARGENTIN

avec Nadia Cohendoz et Asdine Makouf
La Serre
Possibilité de trouver un/une partenaire lors des premiers cours.
En partenariat avec l'association "Les Fondus du Tango".
24 cours dans l'année.

Débutants Niveau 1 :
Jeudi - 19h45-21h

Intermédiaires et confirmés :
Jeudi - 21h15-22h30

242 € l'année

BIEN ÊTRE ET DÉTENTE

MATIN ZEN

avec Pierre Bozon
La Serre
Jeudi - 7h-8h

171 € l'année

SOPHROLOGIE

avec Marie Christine Brulard
La Serre
Lundi - 14h30-16h
Lundi - 18h30-20h

241 € l'année

TAI CHI CHUAN

avec Pierre Bozon
Ecole Arlequin

Débutants et Intermédiaires :
Mercredi - 19h30-21h

Avancés : Jeudi - 19h30-21h

241 € l'année

LES QI-GONG

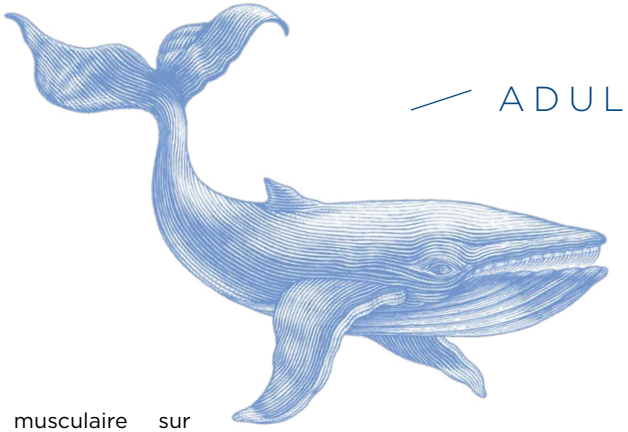
JOUR	HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	ANIMATEUR
Lundi	8h30 - 10h	**Qi Gong**	La Serre	**308 €**	Frédéric Gandy
Mardi	8h10 - 9h25	**Qi Gong**	La Serre	**261 €**	Frédéric Gandy
Jeudi	8h25 - 9h55	**Qi Gong**	La Serre	**308 €**	Frédéric Gandy
Jeudi	9h - 10h15	**Taiji Qi Gong (avancés)**	La Serre	**203 €**	Pierre Bozon
Jeudi	12h15 - 13h15	**Taiji Qi Gong (débutants / intermédiaires)**	La Serre	**171 €**	Pierre Bozon
Vendredi	10h30 - 11h45	**Qi Gong de la femme**	La Serre	**261 €**	Anne-Laure Gandy

Voir aussi le **Cycle Yoga nidra**, et **Yoga prénatal** NOUVEAU ! page 24 (stages)

LES YOGAS

JOUR	HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	ANIMATEUR
Lundi	10h15 - 11h30	**Yoga Doux**	La Serre	**206 €**	Annick Levionnois
Lundi	18h00 - 19h15	**Hatha Yoga (avancés)**	Renoir	**206 €**	Francis Perozziello
Mardi	12h15 - 13h15	**Yoga**	La Serre	**171 €**	Christophe Droz-Bartholet
Mercredi	11h05 - 12h05	**Yoga**	La Serre	**171 €**	Christophe Droz-Bartholet
Mercredi	12h15 - 13h30	**Hatha Yoga**	La Serre	**206 €**	Francis Perozziello
Mercredi	18h30 - 19h30	**Yoga**	Renoir	**171 €**	Christophe Droz-Bartholet
Mercredi	19h30 - 20h45	**Yoga**	Renoir	**206 €**	Christophe Droz-Bartholet
Jeudi	18h - 19h	**Yoga**	La Serre	**171 €**	Christophe Droz-Bartholet
Vendredi	9h - 10h15	**Yoga**	La Serre	**206 €**	Christophe Droz-Bartholet

GYMS



ADULTES

LEXIQUE

BODY SCULPT
Méthode d'entraînement musculaire sur l'ensemble du corps. Utilisation du petit matériel comme des élastiques, des bâtons ou encore des haltères afin d'optimiser l'intensité de l'effort.

CARDIO TRAINING
Méthode d'entraînement permettant d'entrecouper une phase cardio-vasculaire et une phase de renforcement musculaire, avec ou sans matériel.

CIRCUIT TRAINING
Méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec ou sans temps de récupération. Il peut y avoir une partie cardio-vasculaire et une partie renforcement musculaire.

PILATES
Le Pilates est une méthode douce de renforcement musculaire des muscles profonds. Elle vous permet de mieux connaître votre corps, d'affiner votre silhouette et d'améliorer votre posture afin de lutter contre le mal de dos.

PILATES ET STRETCHING
Le Pilates permet d'améliorer votre posture, les douleurs musculaires et dorsales s'amenuisent, vos articulations se renforcent. Le stretching permet les étirements du muscle et améliore la souplesse.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
L'objectif est de se renforcer, de s'assouplir, de modeler sa silhouette, de se tonifier et se sentir plus en lien avec soi et son environnement grâce à des exercices non contraignants et surtout bénéfiques pour l'équilibre dorsal.

SANGLES DE SUSPENSION
Forme de musculation qui consiste à exploiter le poids de son corps. Ce type d'entraînement comprend une grande variété de mouvements et d'exercices multi-plans. Le but est de développer simultanément force, équilibre, flexibilité et stabilité des articulations. L'entraînement en suspension développe la force physique tout en utilisant des mouvements fonctionnels et des positions dynamiques.

STRETCHING
Ce cours vise par un travail d'étirement à gagner en souplesse pour un profond bien-être et garder la forme.

STRONG BY ZUMBA®
Commencez à vous entraîner en rythme. Ce cours combine des mouvements au poids du corps, de conditionnement musculaire, d'entraînement cardio et de plyométrie synchronisés avec une musique originale qui a été spécialement conçue pour s'adapter à chaque mouvement.

TOP FORM STEP
Renforcement musculaire : Après une heure de cours de step en musique, 30 minutes de renforcement musculaire, de raffermissement du corps et du stretch.

ZUMBA
Le programme ZUMBA® est un cours de danse inspiré par les pays latins : il incorpore de la musique latine et internationale et des mouvements de danse, créant ainsi un système d'entraînement dynamique.

JOUR	HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	ANIMATEUR
Lundi	9h-10h	**Renforcement musculaire**	La Serre	**202 €**	Didier S.
	12h30-13h30	**Pilates**	La Serre	**202 €**	Frédérique L.
	17h15-18h15	**Pilates**	La Serre	**202 €**	Frédérique L.
	18h15-19h15	**Pilates**	La Serre	**202 €**	Solène M.
	18h30-19h30	**Pilates**	Jean Moulin	**202 €**	Ewa S.
	19h-20h	**Cardio Training**	Salle de danse Vernay	**202 €**	Didier S.
	19h30-20h30	**Pilates**	Jean Moulin	**202 €**	Ewa S.
Mardi	9h30-10h30	**Stretching**	La Serre	**202 €**	Solène M.
	10h30-11h30	**Pilates**	La Serre	**202 €**	Solène M.
	12h15-13h15	**Pilates**	La Serre	**202 €**	Frédérique L.
	12h30-13h15	**Zumba**	La Serre	**163 €**	Solène M.
	18h20-19h20	**Renforcement musculaire**	La Serre	**202 €**	Solène M.
	18h30-19h30	**Pilates**	Jean Moulin	**202 €**	Laurence M.
	18h30-19h15	**Strong by Zumba** NOUVEAU	René Cassin	**163 €**	Odelia T.
	19h10-20h40	**Top form Step**	Renoir	**290 €**	Cathy D.
	19h25-20h25	**Pilates**	La Serre	**202 €**	Solène M.
	19h30-20h30	**Pilates et Stretching**	Jean Moulin	**202 €**	Laurence M.
	19h15-20h15	**Stretching** NOUVEAU	René Cassin	**202 €**	Odelia T.
Mercredi	9h-10h	**Pilates**	La Serre	**202 €**	Frédérique L.
	10h-11h	**Pilates**	La Serre	**202 €**	Frédérique L.
	18h-19h30	**Pilates et Stretching**	Vallon	**290 €**	Laurence M.
	18h15-19h15	**Cardio Training**	La Serre	**202 €**	Didier S.
	18h15-19h15	**Renforcement musculaire**	Jean Moulin	**202 €**	Odelia T.
	19h15-20h15	**Sangles de Suspension**	La Serre	**202 €**	Didier S.
	19h20-20h05	**Zumba**	Jean Moulin	**163 €**	Odelia T.
	19h30-20h30	**Pilates**	Vallon	**202 €**	Laurence M.
	20h15-21h15	**Body Sculpt**	La Serre	**202 €**	Didier S.
Jeudi	10h15-11h15	**Stretching**	La Serre	**202 €**	Solène M.
	11h20-12h20	**Pilates**	La Serre	**202 €**	Solène M.
	12h25-13h25	**Pilates**	La Serre	**202 €**	Solène M.
	18h30-19h15	**Strong by Zumba** NOUVEAU	Jean Moulin	**163 €**	Odelia T.
	19h10-19h55	**Zumba**	René Cassin	**163 €**	Solène M.
	19h15-20h15	**Stretching** NOUVEAU	Jean Moulin	**202 €**	Odelia T.
Vendredi	12h25-13h25	**Renforcement musculaire**	La Serre	**202 €**	Solène M.
	14h30-15h30	**Pilates**	La Serre	**202 €**	Solène M.
	18h10-19h30	**Top form Step**	Renoir	**267 €**	Cathy D.
Samedi*	9h-10h	**Circuit Training**	La Serre	**202 €**	Didier S.

*Vous pouvez aussi inscrire votre enfant à la Gym enfant 4/6 ans page 8

ACTIVITÉS

ADULTES

ACTIVITÉS PHYSIQUES & SANTÉ

Venez découvrir ou redécouvrir une activité physique en toute sécurité !

PILATES & POST-THÉRAPIE / ROSE PILATES

avec Soléne Menetrey
La Serre

Jeudi 9h-10h

202 € l'année

PILATES DÉBUTANTS

avec Francis Perozziello
La Serre

Mercredi 14h-15h

202 € l'année

RANDO BIEN-ÊTRE

avec Laurent Vigne ou Fabien Dollet
Accompagnateurs Moyenne Montagne.
L'objectif principal est l'activation globale du corps par :

- la mobilisation articulaire, pour retrouver un peu d'amplitude et de souplesse.
- Le travail de l'endurance douce pour augmenter la capacité respiratoire.
- Le renforcement musculaire adapté. Sans oublier les exercices d'équilibre et d'étirements.

Vous avez tous les ingrédients d'une vraie randonnée **FACILE** qui se veut résolument conviviale !

Mardi 19 septembre
Mardi 3 octobre
Mardi 7 novembre
Mardi 5 décembre
De 8h30 à 12h30 Rdv à La Serre

12 € la sortie - Transport inclus

DES ACTIVITÉS SENIORS ADAPTÉES POUR PRENDRE SOIN DE SOI

ACTIVITÉ ÉQUILIBRE SENIORS

L'activité Équilibre Séniors proposée par le Centre Hospitalier Annecy Genevois est un projet de santé publique associant les partenaires du territoire en lien avec les séniors.

Les ateliers équilibre s'adressent à toute personne à partir de 60 ans.

Jeudi 10h30-12h à La Serre
Vendredi 10h30-12h à Jean Moulin

Inscriptions et renseignements :
04 56 49 77 84 (de juin à septembre)

MÉMO'QUILIBRE

avec Francis Perozziello
Espace Jean Moulin

Mardi 9h30-10h30
Mardi 10h30-11h30

171 € l'année

GYM ÉQUILIBRE NOUVEAU

avec Laurence Menard

Jeudi 14h30-15h30 à La Serre

171 € l'année

BIEN VEILLIR

PAPOT'ÂGE

Retrouvons-nous pour rencontrer de nouvelles personnes, pour sortir de la solitude et partager des moments de vie ensemble. Autour des jeux, d'activités diverses, de repas, des sorties.
Petits gâteaux, café, sourires et convivialité sont au programme.
Ouvert à toutes et à tous.

Les jeudis de 14h à 16h30
La Serre

ATELIER INFORMATIQUE SPÉCIAL SÉNIORS

Pour se familiariser avec l'informatique, deux groupes de 14 séances chacun, vous seront proposés dès la fin septembre 2023. Pour vous permettre de vous entraîner et de progresser, un créneau d'accès libre sera ouvert dès janvier 2024.

Tarif adhésion association 5 €

Inscription possible septembre 2023

Tous les mercredis ou jeudis de 9h30 à 11h30 à La Serre

Rejoignez la Commission BIEN VIEILLIR

STAGES

ADULTES

BIEN-ÊTRE

PRÉNATAL EN MOUVEMENT DOUX

NOUVEAU

avec Elodie Vallet
Pour sentir avec plus de conscience et de présence ce petit être du dedans qui grandit. Se « chouchouter » soi et son bébé par le mouvement, les chants-sons, la méditation et le Yoga.

Lundis de 12h30 à 13h30 à La Serre

1° cycle : du 18 septembre au 16 octobre
2° cycle : du 6 novembre au 4 décembre
3° cycle : du 8 janvier au 5 février
4° cycle : du 4 mars au 8 avril

45 € le cycle de 5 séances

YOGA NIDRA

avec Christophe Droz-Bartholet
Par son action positive, équilibrante et apaisante sur le corps, les émotions et les pensées, le yoga nidra est idéal pour se débarrasser du stress, de l'anxiété, et de nos peurs, en étant dans une relaxation profonde.

Les vendredis de 10h30 à 11h30 à La Serre

1° cycle : du 22 septembre au 20 octobre

42 € le cycle de 5 séances

2° cycle : du 10 novembre au 15 décembre
3° cycle : du 8 mars au 5 avril

45 € le cycle de 6 séances

INITIATION AU YOGA NIDRA

avec Christophe Droz-Bartholet
En conjuguant relaxation profonde et conscience attentive, le yoga nidra nous permet, par une pratique simple et accessible à tous, un autre regard sur la vie. Fermons nos paupières...

Samedi 7 octobre de 14h30 à 16h30
à La Serre

22 € la séance

AUTOMASSAGE & COHÉRENCE CARDIAQUE

avec Isabelle Baudry
Des techniques d'automassage, de respiration, d'étirements et d'exercices de relaxation. Découvrir la technique de cohérence cardiaque.

Jeudi 26 octobre de 9h30 à 10h30 ou de 12h15 à 13h15 à La Serre

12 € la séance

ADOPTER LA ZEN ATTITUDE : QUELLE RESPIRATION POUR QUELLE ACTIVITÉ ?

avec Isabelle Baudry
Le souffle, c'est le moteur de tout... Ce stage sera l'occasion de mettre en pratique les différents types de respiration en fonction de l'activité pratiquée : Yoga, Pilates, Relaxation, Marche afghane, Marche nordique. Découverte de la cohérence cardiaque. Prêt de bâtons sur demande à l'inscription.

Samedi 18 novembre de 10h à 12h à La Serre

22 € la séance

LES CLÉS PRATIQUES DU YOGA

avec Yvon Cottet
Nous chercherons à comprendre les mécanismes du corps humain pour rendre notre pratique du yoga plus juste et plus efficace.

Samedis 2 et 9 décembre de 15h30 à 18h30
à La Serre

62 € les 2 séances

Ne manquez pas la conférence
« Mieux connaître son corps pour mieux vivre en yoga » le 1er décembre - page 27

YOGA DU RIRE

avec Elodie Vallet
Le yoga du rire est un outil joyeux permettant de se reconnecter, en profondeur et à son rythme, à sa véritable joie de vivre. L'activité se base, entre autres, sur les travaux scientifiques de la psychologie positive. Son but est de nous connecter au meilleur de nous-même en toutes circonstances et de nous apprendre à savourer chaque moment. Grâce à une approche unique, le yoga du rire permet de développer son bonheur et sa joie de vivre sur tous les plans.
Samedi 20 janvier de 10h à 11h30
à La Serre
Samedi 16 mars de 10h à 11h30
à La Serre

16 € la séance

PRENEZ EN MAIN VOTRE SANTÉ GRÂCE AU YOGA

avec Yvon Cottet
Nous irons à la découverte des outils pratiques du yoga pour prévenir et réduire nos troubles articulaires, organiques ou psychologiques.
Samedis 3 et 10 février de 15h30 à 18h30
à La Serre

62 € les 2 séances

S'ÉVEILLER À LA NATURE POUR RETROUVER NOTRE VRAIE NATURE

avec Yvon Cottet
A partir des cinq éléments de notre univers tangible, nous bâtirons une pratique progressive pour accéder à notre profondeur.
Samedis 6 et 13 avril de 15h30 à 18h30
à La Serre

62 € les 2 séances

JOURNÉE BIEN-ÊTRE

Une journée pour participer aux différents ateliers Bien-Être avec des intervenants de Yoga, Qi Gong, Tai Chi Chuan, Relaxation, Pilates, Do-In.
Samedi 14 octobre – Maison de Malaz
Horaire à confirmer

48 € la journée

WEEK-END BIEN-ÊTRE

Deux jours sous le signe de la Zen attitude
Juin 2024

CYCLE DANSE IMPRO avec Stéphanie Donnet - Tous niveaux de 9 à 99 ans

Se laisser guider par des jeux d'improvisation savamment choisis pour oublier nos pudeurs et nos inquiétudes sur le mouvement, sur nous-même… puis s'émerveiller à chaque proposition des élans inspirés que notre corps prend jusqu'à trouver sa danse.
Une danse à l'écoute, ou collective… petites danses, poétiques, justes, simples ou majestueuses… Danser, prendre plaisir, créer ensemble ici, là et maintenant.

Les mardis de 18h30 à 20h
à l'École maternelle du Vernay

1° cycle : Du 19 septembre au 18 octobre
62 € le cycle de 5 séances

2° cycle : Du 7 novembre au 12 décembre
74 € le cycle de 6 séances

3° cycle : Du 9 janvier au 13 février
74 € le cycle de 6 séances

4° cycle : Du 5 mars au 9 avril
74 € le cycle de 6 séances

RÉFLEXOLOGIE

avec Danièle Perinel

• Découverte et Initiation Réflexologie Plantaire
Un moment de théorie pour comprendre cette médecine douce sur nos pieds. Un temps de mise en pratique et en binôme : indications, précautions basées essentiellement sur le bien-être, la détente et la santé par les pieds.
Samedi 30 septembre de 9h30 à 12h
à La Serre

28 € la séance

• Découverte Réflexologie Palmaire
La main, aussi bien dans les paumes que sur les parties dorsales et jusqu'aux poignets, permet de favoriser un équilibre émotionnel, un bien-être physique et mental.
Samedi 25 novembre de 14h à 16h
à La Serre

• Découverte de la réflexologie plantaire des sportifs
Préparation et récupération physique, douleurs articulaires, problèmes respiratoires…
Samedi 2 décembre de 9h30 à 11h30 à La Serre

• Approfondissement Réflexologie Plantaire
Pour les participants des stages « initiation à la réflexologie plantaire et palmaire » souhaitant pratiquer et aller plus loin sur les connaissances : gérer son stress, douleurs lombaires, migraines…
Samedi 16 mars de 9h30 à 11h30 à La Serre

22 € la séance

DÉCOUVERTE

POTERIE

avec Audrey Jouanne
Stage de découverte avec façonnage de pièces à la main et au tour. Différentes techniques seront abordées pour créer des pièces utiles et décoratives. Tasses, bols, vases, suspensions florales, photophores.
Invitez votre imaginaire à s'exprimer à travers vos mains. Débutants bienvenus. Repas partagé.
De 10h à 18h – Atelier Prépoulain
Samedi 7 octobre
Samedi 13 janvier
Samedi 6 avril

62 € la séance – Terre fournie

SOIRÉE BIÈRE

avec Jean-Louis Dejean
Découverte de la bière et de ses saveurs.
Vendredi 6 octobre de 20h30 à 22h30
à La Serre
Vendredi 15 mars de 20h30 à 22h30
à La Serre

26 € la séance

ALIMENTATION, SANTÉ, FAMILLE

avec Christine Ginger

INITIATION À L'UTILISATION DES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sont riches en principes actifs et elles doivent être utilisées avec prudence. Il est primordial d'en connaître les particularités et les contre-indications.
Samedi 25 novembre de 14h à 17h30
La Serre

32 € la séance

DÉCOUVERTE DE BOISSONS VÉGÉTALES

Très riches en nutriments, ces boissons peuvent être utilisées à la place du lait ou pour découvrir de nouveaux goûts. Quelles boissons ? Comment les utiliser ? Comment les faire soi-même ? Des informations nutritionnelles, dégustation et fabrication de boissons à emporter.
Samedi 9 mars de 10h à 12h à La Serre

22 € la séance

CONFÉRENCES

Entrée libre - 5 € pour les non adhérents

• Le sucre, ennemi invisible
avec Christine Ginger
Le sucre est à l'origine de nombreuses pathologies métaboliques et émotionnelles. Un tour d'horizon sur son histoire et de ses actions délétères sur notre organisme. Comment se faire plaisir sans se faire du mal ?
Mercredi 18 octobre à 18h à La Serre.

• L'hiver est à nos portes, protégeons-nous
avec Christine Ginger

Sans nous substituer à un avis médical face à une maladie, il est toutefois possible de stimuler notre système immunitaire parfois fatigué en optant pour une hygiène de vie et une hygiène alimentaire parfois plus saines que ce que nous avons l'habitude de faire. Nous aborderons les moyens naturels et sans danger que vous pourrez mettre en place pour passer un hiver serein.
Samedi 25 novembre à 18h - La Serre

• Mieux connaître son corps pour mieux vivre en yoga
avec Yvon Cottet
Comprendre les bases de son fonctionnement musculaire et respiratoire pour mieux l'appliquer dans la pratique du yoga. Nous aborderons des notions clé : la respiration, les étirements et les muscles profonds et superficiels.
Vendredi 1er décembre de 18h30 à 20h
La Serre

VIE LOCALE

Contacts :
Claire MATHIEU 07 49 61 92 14
Oriane RENARD 07 82 44 68 71

Des espaces et des occasions de se rencontrer dans les quartiers de Cran-Gevrier... ENSEMBLE !

Et si on se retrouvait autour d'un café ?

Et si on partageait un repas ?

Et si on discutait ?

Et si on vous accompagnait ?

MERCREDIS SOLIDAIRES

Chaque mercredi nous récupérons les invendus de fruits et légumes pour les revaloriser lors de moments anti-gaspi et conviviaux. Ce sont des occasions idéales pour tisser du lien, partager ses savoir-faire, l'entraide, les dons...

Une activité par mercredi, lieux et horaires en fonction des saisons

MARCHÉ SOLIDAIRE

Nous redistribuons ces denrées à prix libre aux habitants.

ATELIERS "CUISINONS ENSEMBLE"

Le midi ou le soir, nous partageons de bons moments où le respect, le partage et l'équité nous réunissent.

LES PANIERS SOLIDAIRES

Dans le contexte économique actuel, la CAF et CGA ont souhaité renforcer leur capacité à soutenir leurs usagers les plus fragiles via une distribution hebdomadaire de paniers de fruits et légumes issus d'exploitations locales à tout petit prix. Grâce à leur engagement sur l'année, CGA accompagne ces familles avec des temps de partage et de cohésion autour de l'alimentation, du manger sain, des bons plans et partage d'expériences.
Pour la deuxième année et selon des critères déterminés par la CAF, CGA aidera de nouveau 15 familles.

Renseignements auprès d'Oriane.

REPAIR CAFÉ

Que faire d'une chaise au pied branlant ? D'un grille-pain qui ne marche plus ? Les jeter ? Pas question ! On les remet en état ! Réparer ensemble, c'est l'idée des Repair Cafés dont l'entrée est ouverte à tous. On y apporte des objets en mauvais état qu'on a chez soi, et on se met à l'ouvrage avec les gens du métier. Outils et matériel sont disponibles au Repair Café pour faire toutes sortes de réparations : appareils électriques, objets utiles, jouets, ustensiles divers, vêtements, meubles, bicyclettes...

le deuxième samedi de chaque mois 8h30-12h à la Serre

WORLD CLEANUP DAY

Rejoignez une des équipes de CGA pour nettoyer Cran-Gevrier, retroussons-nous les manches pour faire de nos quartiers, une zone sans déchet. Inscriptions à partir d'août.

Samedi 16 septembre 2023

FANES DE RÉCUP

Cet évènement s'inscrit dans la Semaine européenne du développement durable, voyons comment réduire nos déchets, améliorer notre intérieur et passer un bon moment en éveillant notre conscience écologique. Qui dit récup' dit aussi alimentation, voyons les possibles qui s'offrent à nous !

Samedi 7 octobre 2023 • 10h-17h
Jean Moulin

Rejoignez la Commission AVENIR DURABLE

LE GREEN FESTIVAL DE CGA

Une journée festive avec pour objectif de rassembler l'ensemble des acteurs locaux qui participent à la transition écologique et de leur permettre de se faire connaître auprès des habitants d'Annecy. Créons du lien, découvrons ce qu'il se passe sur le territoire en nous amusant et en développant nos savoir-faire au travers d'ateliers, de démonstrations... C'est une journée de découverte ou redécouverte des possibilités alternatives qui nous entourent.

Samedi 1 juin 2024 • 10h-21h
Lieu à confirmer

COCON'STRUIRE NOUVEAU

C'est un temps pour cocon'struire des affinités en favorisant la parole, les échanges, les solidarités en développant une permanence sociale et un réseau d'entraide, les projets en accompagnants des initiatives habitantes.

Espace citoyen où toutes et tous les habitants sont les bienvenus. Vous avez une demande précise d'aide et de soutien administratif, de projet habitants ou uniquement l'envie de vous retrouver ?

Poussez la porte du NiD tous les vendredis matin de 8h30 à 12h.

LE NID

Le NiD est un lieu ressource sur le quartier de Renoir. C'est un lieu d'échange et de partage autour d'ateliers participatifs et de rencontres sur les thématiques de la Famille et d'un Avenir Durable.

Soirées thématiques, accueil de partenaires, repas partagés, ateliers "fabriquons ensemble"...

VIE LOCALE

CAFÉ HABITANTS

Espace de partage, de libre expression, lieu où naissent et se construisent des projets de vivre ensemble autour d'un thème, échanger nos savoir-faire. Des habitants se mobilisent et s'organisent pour proposer des activités variées sur le territoire de Cran-Gevrier ou au-delà. Rejoignez le groupe ou contribuez à le créer au plus près de chez vous : Renoir, le Vallon, le Vernay.

Les vendredis de 14h à 16h à l'Espace Jean Moulin (hors vacances scolaires).

NOUVEAU Le café habitants passe en cuisine un vendredi par mois à partir de 10h pour concocter un repas thématique et le partager (ensemble ensuite).

Le 6 octobre 2023, le 3 novembre 2023, le 2 février 2024, le 1er mars 2024, le 5 avril 2024, le 7 juin 2024.

Rejoignez la Commission FAMILLE

DES ATELIERS PARENTS-ENFANTS & DES SORTIES FAMILLES

Pendant les vacances et certains mercredis, nous vous proposons de partager des temps avec vos enfants sur des supports ludiques et variés. C'est l'occasion de sortir du cocon familial, de rencontrer d'autres familles et de vivre des expériences communes.

Retrouvez-nous aussi pour des sorties à la journée afin de vivre et découvrir ensemble.

Dans tous les quartiers de Cran-Gevrier toute l'année. Programme à découvrir sur notre site.

LIEU D'ACCUEIL PARENTS ENFANTS (L.A.P.E.) NOUVEAU

Nous vous accueillons vous et votre enfant sur un espace qui s'adresse aux familles d'enfants en situation de handicap. Ce lieu a la vocation d'être à l'écoute et de respecter le rythme et la temporalité de chaque enfant dans l'idée d'accueillir les singularités de chacun.

Le lieu encouragera la prise en compte de la parentalité dans un espace adapté à la socialisation et à l'éveil.

Les jeudis matin de 8h30 à 12h00
à la ludothèque de CGA, Place Jean Moulin.

VACANCES EN FAMILLE ET/OU ENTRE HABITANTS

Vous souhaitez organiser et participer à un court séjour ou un week-end avec d'autres familles, d'autres personnes ? Vous souhaitez profiter des séjours de groupe que nous vous proposons ? Venez nous rencontrer pour en discuter et construisons ensemble ces quelques jours de découvertes et de bonne humeur.

LUDOTHÈQUE

La ludothèque de CGA est un espace pour jouer en famille. Pour les plus petits : parcours de motricité, jeux de manipulation, jeux d'imitation et pour les plus grands : jeux de construction, jeux de société de 2 à 99 ans. Venez jouer en famille ou entre amis ou emprunter des jeux pour faire durer le plaisir...

Espace Jean Moulin
Cran-Gevrier, 74960 Annecy
Aux horaires d'ouverture de la ludothèque :
04 50 12 63 17
ludotheque@crangevrieranimation.com

HORAIRES D'OUVERTURE AU PUBLIC
En période scolaire :
Mercredi : 9h-12h et 15h-18h
Vendredi : 16h30-18h30
Un samedi par mois à La Turbine : 10h-12h

LA LUDOTHÈQUE SE DÉPLACE

La ludothèque se déplace avec des jeux pour tous ! Vous pouvez venir jouer seul ou en famille.

> A LA TURBINE
1 samedi par mois à la Turbine (10h-12h30) :
16/09 - 14/10 - 18/11 - 16/12 - 13/01 - 10/02
09/03 - 13/04 - 18/05 - 15/06

> DURANT LES VACANCES SCOLAIRES
La ludothèque se déplace dans les différents quartiers de la ville pour animer des temps jeux autour de thématique : jeux sportifs, d'adresse, de réflexion...
Programme disponible deux semaines avant les vacances.

> AU COLLÈGE BEAUREGARD
2 fois par semaine entre 12h30 et 13h30, CGA propose aux collégiens demi-pensionnaires un temps de jeu et de partage.

LA LOCATION DE JEUX

JEUX DE SOCIÉTÉ :

Adhésion obligatoire pour l'emprunt avec un chèque de caution non encaissé (50€)
1 € par jeu et 3 jeux maximum à emprunter pour 3 semaines.

GRANDS JEUX EN BOIS :
Si vous voulez animer votre anniversaire, un évènement particulier, vous êtes un particulier, une association, vous pouvez les louer !
6 € pour un grand jeu pour une journée
10 € pour un grand jeu pour deux journées.

LES GRANDS JEUX EN BOIS

Des évènements sur notre commune déléguée où vous retrouverez nos grands jeux en bois...

Rejoignez la Commission LUDOTHÈQUE

VIE LOCALE CULTURE

Contact : Alexis PIETTE COUDOL 07 82 56 10 52

CGA se lance dans l'ÉDUCATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE !

Mais qu'est-ce que c'est ???

C'est une politique culturelle soutenue par le ministère de la Culture et les mouvements d'Éducation Populaire, dont la Fédération des centres sociaux de France à laquelle est affilié CGA, qui œuvre pour la promotion des arts et les cultures au plus près du quotidien des personnes.

Cette politique encourage la rencontre entre les œuvres, les artistes, les professionnels de la culture, les publics afin d'encourager la participation de tous à la vie artistique et culturelle et permettent l'acquisition de nouvelles connaissances qui permette à tout un chacun de se questionner et de questionner le monde dans lequel il évolue.

Tout au long de l'année CGA vous propose des activités musicales pour égayer les quartiers et les moments forts de la ville.

ATELIER BATUCADA

À partir de 11 ans

Rejoignez la troupe de percussion brésilienne de CGA ! Cet ensemble de musicien se réunit régulièrement pour travailler des morceaux de samba afin d'animer des évènements de CGA: Carnaval, Petit Patapon, Fête de la Musique...

Ouvert à tous.

AU CHŒUR DES QUARTIERS

À chaque période de vacances scolaires, des musiciens et une cheffe de cœur viennent vous faire chanter, en bas de chez vous !
Les morceaux, de tous horizons, seront choisis un peu avant et disponibles sur les réseaux. Vous pourrez les travailler chez vous.
Venez ensuite passer un beau moment à pousser la chansonnette avec votre famille, vos amis, vos voisins.

MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR (M.A.O.)

Régulièrement CGA proposera de découvrir la musique et les équipements technologiques (ordinateurs, tablettes, téléphones portables, équipements diverses) qui permettent de créer de la musique. Que vous soyez débutants ou non, venez découvrir cet univers incroyable qu'est la M.A.O.

DÉCOUVERTE DE LA MUSIQUE & DES INSTRUMENTS

Vous avez toujours voulu essayez de faire de la musique, mais vous ne savez pas par quoi commencer.
Alexis de CGA vous permettra de découvrir les bases de la musique avec un objet intriguant crée par lui, ou de découvrir et d'essayer la guitare, le piano, la trompette ou pourquoi pas la batterie ?

PARCOURS CULTUREL

Une sélection de spectacles à un tarif préférentiel proposés aux adhérents de CGA.

Spectacles de Bonlieu, du Brise Glace, du Théâtre des Collines, du Point Commun, de l'Auditorium de Seynod, etc.

Si vous avez une idée, une envie d'un spectacle d'un concert en particulier, contactez-nous, on organise une sortie !

Rejoignez la COMMISSION CULTURE

PASS CULTURE

Le pass Culture est un dispositif d'accès aux activités culturelles mis en place par le Gouvernement français à destination des jeunes.

Si tu as entre 15 et 18 ans et que tu veux aller au ciné, au théâtre, te faire un festival seul ou à plusieurs, le Pass Culture te fera découvrir les activités et sorties culturelles proches de chez toi.

CGA t'aidera à en profiter, n'hésites pas à nous contacter.

PARTENARIATS

AVEC ART BY FRIENDS

ART BY FRIENDS, association annécienne spécialisée dans le muralisme et créateur du parcours artistique **La Virée**, accompagne le secteur jeunesse de CGA pour créer une fresque murale.

Cette action d'éducation artistique et culturelle se déroulera en trois phases :

1. La découverte de La Virée et de l'univers artistique de ART BY FRIENDS
2. Les ateliers préparatoires pour découvrir le processus de création d'une fresque murale
3. Réalisation de la fresque

AUTOMNE 2023

AVEC BERCEUSES DU COLLECTIF DUENDE

Les berceuses sont présentes dans beaucoup de cultures. Elles sont le moyen de véhiculer des notions importantes telle la langue, les souvenirs, les recommandations, les histoires propres à une culture, les émotions. Elles instaurent une réelle relation intime entre le parent et l'enfant.
Le Collectif Duende nous plonge dans cet univers intimiste et propose une expérience sensorielle qui agit sur notre inconscient.
Ce spectacle est ouvert à tous. Il aura lieu dans un format intimiste dans un des lieux de CGA.

JANVIER 2024

AVEC LA COMPAGNIE LA MASURE CADENCÉE

Un spectacle pour apprivoiser le grand âge et ses décalages !
Un théâtre d'objet à partir de 6 ans, tout public. Un regard porté sur la vieillesse qui suscite bien des questions, que l'on soit jeune ou vieux.

Plusieurs ateliers sont prévus à la suite de ce spectacle :

1. De la médiation à la philosophie : des ateliers pour les plus jeunes, qui permettent des échanges approfondis sur les thèmes liés au grand âge : Qu'est-ce que bien vieillir ? A-t-on besoin d'être accompagné ?
2. Une correspondance écrite entre générations pour découvrir ce qui nous relie à tout âge.
3. Des ateliers pour s'initier à la technique du théâtre d'objet et de la manipulation, pour apprendre à faire vivre un personnage. L'univers du grand âge et de ses décalages est le fil conducteur de ces ateliers.

AVRIL 2024

AVEC LA COMPAGNIE UN DE CES 4

Spectacle dans la ville.
Balade théâtrale tout public à partir de 5 ans
L'association Histoire et Culture vous propose de raconter une histoire.
Le public sera plongé dans une visite extraordinaire de la ville de Cran-Gevrier. Ces lieux, préalablement sélectionnés, collent au mieux à l'histoire comptée.
Cette balade théâtrale permet de valoriser le patrimoine de Cran Gevrier au travers d'une œuvre fictive.

PRINTEMPS 2024

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Tout public dès 8 ans

Deux week-ends sous la houlette de Julie Despriet

en partenariat avec le Théâtre des Collines - Renoir

12 avenue Auguste Renoir
Cran-Gevrier - 74960 Annecy
Billetterie :
theatredescollines.annecy.fr

Les Impr'automne

DU 3 AU 5 NOVEMBRE

LES SOUFFLEURS AUX GRADINS

Vendredi 03/11
Samedi 04/11
à 20h

Vendredi 24/02
Samedi 25/02
à 20h

L'ÉTOILE D'OR

Rencontre amateurs d'improvisation
(Durée : 3h)
Samedi 4/11 à 14h

Impro Brunch*
Dimanche 5/11 de 11h à 13h
À l'Espace Jean Moulin

Les Fériers de l'impro

DU 23 AU 25 FÉVRIER

LA FRITE D'OR

Rencontre junior d'improvisation
(Durée : 3h)
Samedi 24/02 à 14h

Impro Brunch*
Dimanche 25/02 de 11h à 13h
À l'Espace Jean Moulin

***Vous avez dit Impro Brunch ?**

Scène ouverte où chaque personne motivée et désireuse de s'essayer à l'impro, s'inscrit et un maître de cérémonie tire au sort des joueurs, une contrainte artistique et un thème,
Bienveillance, surprises et plaisirs seront bien sûr au rendez-vous... autour d'un Brunch. Entrée libre et gratuite.

Et pour prolonger le plaisir de l'impro...
Deux soirées ensoleillées avec les Cran'Total :
- **Samedi 16 décembre** à La Serre à 20h
- **Samedi 6 avril**
  à l'Espace Jean Moulin à 20h

Entrée libre, sortie au chapeau.
Réservation conseillée par mail :
lescrantotal@gmail.com

7h 8h 9h 10h 11h 12h 13h 14h 15h 16h 17h 18h 19h 20h 21h 22h

Lundi

- Qi-gong
- Yoga doux
- Menuiserie
- Renforcement musculaire
- Ateliers Cran-d'Ache
- Ateliers Cran-d'Ache
- Pilates
- Pilates
- Pilates
- Self-défense
- Modern Jazz 10-11 ans
- Modern Jazz débutants
- Prénatal en mouvement
- Danse contemporaine
- Sophrologie
- Sophrologie
- Hatha Yoga (avancés)
- Pilates
- Pilates
- Club marche nordique
- Cardio Training

Mardi

- Modern Jazz 4-5 ans
- Vo Vietnam
- Vo Vietnam
- Mini Fit dance
- Renforcement musculaire
- Mémo'quilibre
- Mémo'quilibre
- Loisirs créatifs Fil & Patch
- Couture créative 8-12 ans
- Couture créative
- Rando bien-être
- Théâtre d'impro 9-12 ans
- Théâtre d'impro 13-17 ans
- Théâtre d'impro
- Qi-gong
- Zumba
- Fit dance dès 13 ans
- Pilates & Streching
- Yogathérapie
- Anglais intermédiaires
- Anglais débutants
- Streching
- Pilates
- Pilates
- Pilates
- Pilates
- Modern Jazz inter avancés
- Danse Impro
- Strong by Zumba
- Streching
- Menuiserie
- Top Form Step

Mercredi

- Marché solidaire
- Ateliers Cran d'Ache
- Ludo cirque 4-5 ans
- Ludo cirque 4-5 ans
- Initiation cirque 7-9 ans
- Circo-motricité
- Baby Roller 4-5 ans
- Baby Roller 5-6 ans
- Danse 9-12 ans
- Tai chi chan débutants
- Eveil reflexologie
- Gym 3-4 ans
- Gym 5-6 ans
- Eveil à l'anglais
- Anglais 3-5 ans
- Anglais 6-9 ans
- Roller 6-12 ans
- Menuiserie
- Ludothèque
- Ludothèque
- Renforcement musculaire
- Sangles de suspension
- Body Sculpt
- Pilates
- Pilates
- Pilates débutants
- Pilates et Streching
- Pilates
- Eveil à la danse 4-6 ans
- Atelier danse 7-9 ans
- Danse contemporaine
- Marche nordique
- Cardio Training
- Zumba
- Yoga Parents-Enfants 3-5 ans
- Yoga
- HathaYoga
- Yoga
- Yoga

Jeudi

- Ludothèque : jeudi des petits (1/mois)
- Papot'âge
- Yoga
- Modern Jazz 12-15 ans
- Théâtre
- Modern Jazz 8-9 ans
- Yoga
- Modern Jazz Inter 2
- Activités équilibre seniors
- Sculpture Modelage
- Zumba
- Qi-gong
- Théâtre
- Vo Vietnam
- Strong by Zumba
- Streching
- Espagnol
- Matin zen
- Taiji Qi-gong
- Taiji Qi-gong
- Mémo'quilibre
- Tai Chi Chuan Avancés
- Pilates & post-thérapie
- Streching
- Pilates
- Pilates
- Pilates
- Tango débutants
- Tango Avancés

Vendredi

- Loisirs créatifs Fil & Patch
- Atelier Photo
- Activités équilibre seniors
- Modern Jazz 6-7 ans
- Modern Jazz inter avancés
- Modern Jazz inter 1
- Qi-gong de la femme
- Pilates
- Yoga
- Stage Yoga Nidra
- Renforcement musculaire
- Fit dance 9-12 ans
- Top form Step
- Fit dance comédie musicale dès 13 ans
- Café habitants
- Ludothèque

Samedi

- Baby Gym
- Baby Gym
- Grandir avec le yoga
- Gym 4-6 ans
- Gym parent enfant
- Repair café (1/mois)
- Club marche nordique
- Circuit Training
- Ludothèque à la Turbine
- Stages ponctuels
- Stages ponctuels

Dimanche

- Rando et raquettes (1 fois/mois)

Eveil | Enfants | Ados | Adultes | Stages adultes | Vie de quartier

INFOS GÉNÉRALES

Inscription aux activités > Samedi 9 septembre 2023
Début des activités > la semaine du 18 septembre 2023
Fin des activités > la semaine du 10 juin 2024

ADHÉSION

Les personnes qui veulent participer à une activité organisée par CGA ou s'engager bénévolement dans son administration doivent obligatoirement prendre une adhésion annuelle.
Elle est valable du 1er septembre 2023 au 31 août 2024.
TARIF 5 €, adhésion individuelle.
L'adhésion n'est jamais remboursée.

INSCRIPTION ET CONDITIONS D'ANNULATION

Les activités hebdomadaires n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires et les jours fériés.
Possibilité d'une séance d'essai, si l'activité n'est pas complète.
L'association se réserve le droit de supprimer toute activité qui n'aurait pas suffisamment de participants. Dans ce cas, et pour toute annulation du fait de CGA, votre cotisation sera remboursée, déduction faite des séances suivies.
Arrêt d'une activité de votre part : Pas de remboursement, sauf cas exceptionnels, sur présentation d'une demande écrite, en fournissant un justificatif (certificat médical, attestation de déménagement lointain...), qui sera examinée par des membres du Conseil d'Administration. Une réponse vous sera alors donnée dans les six semaines suivant la réception de votre courrier. Le remboursement éventuel tiendra compte de la date de réception du courrier.
Des frais de dossier seront retenus par l'association.
Pour les activités de gym et bien-être, l'adhérent doit apporter son propre tapis.

COTISATION ET RÈGLEMENT

Le paiement de la cotisation d'activité se fait à l'inscription. 7 % de réduction à partir de la deuxième activité hebdomadaire à l'année dans la même famille.
Vous pouvez régler votre cotisation en plusieurs échéances mais tous les chèques devront être donnés le jour de l'inscription.
Moyens de paiement acceptés : espèces, virement, chèque(s), CB, chèques vacances, coupons sport ANCV.

AVANTAGES ET RÉDUCTIONS

La Ville d'Annecy propose une aide de 30 € ou 70 €, pour tous les habitants de la commune d'Annecy, sous conditions de ressources (quotient inférieur ou égal à 1200 €).
Les Chèques loisirs sont disponibles dans chacune des Mairies déléguées et au Bureau Information Jeunesse (BIJ) à Bonlieu.

HORAIRES D'ACCUEIL

> Lundi, mardi et jeudi : 9h-12h30
> Mercredi et vendredi : 14h-17h30

La Serre, 21 rue du Vernay, Cran-Gevrier, 74960 Annecy

PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES

04 50 67 33 75

> Lundi, Mardi et Jeudi : 14h-17h30
> Mercredi et vendredi : 9h-12h30

Pour toutes questions, préférez le mail :
contact@crangevrieranimation.com

COMPOSITION DU BUREAU

Présidente
> Caroline BRUNAND

Vice-présidentes
> Emmanuelle PLUCHON et Emeline REGENT

Trésorier
> Pierre BOZON

Secrétaire
> Daniel BRET

Membres
> Pascal EXCOFFIER et Franck MARTIN

Pour connaître toute notre actualité : Abonnez-vous à notre newsletter mensuelle !

www.crangevrieranimation.com

Retrouvez-nous aussi sur les réseaux sociaux
@crangevrieranimation

NOS LIEUX

LA SERRE
21 rue du Vernay

LE PETIT VERNAY
23 avenue Germain Pérreard

ACCUEIL DE LOISIRS RENOIR
10-12 avenue Auguste Renoir

LE NID
8 avenue Auguste Renoir

ESPACE JEAN MOULIN
6 place Jean Moulin

LUDOTHÈQUE DE CGA
Espace Jean Moulin
Entrée rue des Pervenches

PRÉPOULAIN
2 rue Prépoulain

ÉCOLE ARLEQUIN
8 rue Claudius Chappaz

ÉCOLE DU VALLON
3 rue des Pervenches

GYMNASE RENÉ CASSIN
21 avenue des Harmonies

GYMNASE SOUS ALÉRY / SALLE RENÉ HONNORÉ
5 rue Georges Brassens

ÉCOLE MATERNELLE DU VERNAY
25 avenue Germain Pérreard

ASSOCIATION D'ÉDUCATION POPULAIRE

CGA LA SERRE

21, rue du Vernay - Cran-Gevrier - 74960 Annecy
04 50 67 33 75
contact@crangevrieranimation.com
www.crangevrieranimation.com

CGA, association conventionnée,
subventionnée par la ville d'Annecy,
agréée Centre Social et financée
par la CAF de Haute-Savoie

Création graphique : www.chapka-design.com - Crédits photos : Shutterstock, Estelle Perdu, CGA.