

CRAN-GEVRIER ANIMATION

CENTRE SOCIAL

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



ÉDITO

Nous sommes heureux de vous présenter la nouvelle saison 2025-2026...

Toujours en recherche pour répondre aux envies et aux besoins des habitants, toute l'équipe du centre social s'engage à instaurer un véritable état d'esprit de solidarité et de coopération sur son périmètre d'action.

Elle encourage les habitants à participer activement, non seulement en tant que bénéficiaires, mais aussi en tant qu'acteurs de la vie sociale. L'objectif est de créer un environnement où l'entraide, le partage et la solidarité sont au cœur des projets, permettant ainsi à chacun de se sentir impliqué dans le bien-être collectif et le développement du centre social.

Comme la baleine, notre structure avance avec force et sérénité, portée par une mémoire collective riche et une capacité d'adaptation face aux courants du temps. Elle incarne la solidarité, l'intelligence collective et le lien durable avec son environnement — des valeurs qui résonnent pleinement avec l'histoire et l'engagement de notre association.

L'année 2025 est marquée par les 35 ans de notre association et les 20 ans de notre siège social LA SERRE



SOMMAIRE



Assemblée générale :
Samedi 4 avril
2026
en matinée

CGA, une histoire de liens	4
Parentalité	6
Vie de quartier/Seniors	7
... et avenir durable	8
Le Green Festival	9
Culture.....	10

Accompagnement scolaire	12
Actions jeunesse	14
Accueil de loisirs	16

Activités - modalités d'inscriptions et infos générales	18
Activités parents/enfants	20
Activités enfants/jeunes	21
Activités adultes	24
Stages adultes	33
Conférences	38

Infos générales	39
-----------------------	----

CGA, UNE HISTOIRE DE LIENS

2025 marquera deux anniversaires importants pour CGA : **35 ans d'existence pour l'association et 20 ans pour notre bâtiment, la Serre**, devenu un lieu incontournable de rencontres, de projets, d'activités, de liens.

Ces chiffres racontent bien plus qu'un nombre d'années : ils témoignent d'une aventure collective, tissée avec les habitants, les familles, les enfants, les partenaires. Depuis ses débuts, Cran-Gevrier Animation s'est construite autour de valeurs fortes : l'éducation populaire, le lien social, la participation citoyenne et la solidarité.

Depuis 2013, l'agrément «centre social» délivré par la CAF est venu reconnaître cette démarche, en valorisant une partie moins visible de notre action : le soutien aux dynamiques locales, l'accompagnement des envies d'habitants, la co-construction de projets qui répondent aux réalités du territoire. Ce ne sont pas les projets de CGA, ce sont les vôtres — et nous sommes là pour les faire grandir ensemble.

« Cran-Gevrier Animation s'est construit autour de valeurs fortes : l'éducation populaire, le lien social, la participation citoyenne et la solidarité »



« Un centre social, c'est bien plus qu'un lieu d'activités : c'est un espace de rencontres, d'échanges et d'engagement collectif. »



C'est :

- **Accueillir, écouter, dialoguer**
- **Donner l'impulsion à des idées locales, petites ou grandes**
- **Favoriser les rencontres, les passerelles entre générations, cultures et quartiers**
- **Soutenir les familles dans leur quotidien**
- **Cultiver une citoyenneté active et une transition écologique solidaire**

À CGA, nous croyons que chacun·e a quelque chose à partager. Que ce soit autour d'un café, d'un atelier, d'une activité régulière, d'un chantier partagé ou d'une sortie culturelle, nous continuons d'inventer avec vous un territoire plus juste, plus vivant, plus humain.

35 ans d'histoire...
et toujours l'envie d'avancer ensemble !
**Nous vous donnons rendez-vous
le 4 octobre 2025 pour fêter ENSEMBLE
cet anniversaire !**



BIEN VIVRE ENSEMBLE

UN NOUVEL ESPACE POUR SE RETROUVER

Un lieu d'accueil ouvert aux habitants et aux familles, au cœur du quartier. Vous y êtes les bienvenus pour un moment de détente autour d'une boisson chaude, de jeux, de livres ou d'une pause dans l'espace snoezelen, en compagnie des animateurs et bénévoles de CGA.
Mercredis de 14h30 à 17h30 et vendredis de 8h30 à 11h30
À l'Espace Jean Moulin
À partir du 17 septembre jusqu'en juin (hors vacances scolaires)



Contact : Référente famille 07 49 61 92 14

PARENTALITÉ



> DES ATELIERS PARENTS-ENFANTS & DES SORTIES

Pendant les vacances et certains mercredis, venez partager des temps avec vos enfants sur des supports ludiques et variés, toujours dans le respect de l'environnement. Retrouvez-nous aussi pour des sorties nature/culture 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) « A CHACUN SON RYTHME »

Un lieu ressource dédié aux familles d'enfants en situation de handicap et/ou à besoins spécifiques, dans lequel on respecte le rythme et les besoins de chacun. Un lieu pour souffler, pour échanger des conseils et des expériences qui évoluent en fonction de vos besoins. Espace adapté à la socialisation et à l'éveil de l'enfant avec des jeux à disposition ainsi que du matériel snoezelen.

> ÊTRE PARENT ET PRENDRE SOIN DE SOI

Des temps pour favoriser le bien-être des parents et des échanges entre eux. Différentes thématiques seront abordées tout au long de l'année afin de partager des expériences communes.

Découvrez également le Projet Parentalité et adolescence, page 15.



Ouverture un jeudi sur deux à partir du jeudi 11 septembre de 8h30 à 12h et tous les jeudis des vacances scolaires.
Espace Jean Moulin de CGA - Entrée libre

VIE DE QUARTIER

> SOIRÉE SANS ECRANS

Des soirées conviviales loin des écrans pour se reconnecter autrement. Rejoignez-nous pour un moment chaleureux où tout est débranché... sauf la bonne humeur ! Des jeux de société et une cuisine participative pour partager le repas ensemble.

Vendredis de 17h à 22h à l'Espace Jean Moulin
24 octobre, 13 février, 10 avril.

> JARDIN

Le jardin de la Serre est à disposition des usagers. C'est un lieu ressource pour venir cultiver des plantes et rencontrer des jardiniers en herbe ou plus experts. Nous organisons des apéros partagés du printemps à l'automne.

> REPAS HABITANTS

Un moment convivial autour d'un repas de midi préparé par des bénévoles, pour partager des spécialités et rencontrer les habitants du quartier.

3 octobre, 7 novembre, 5 décembre, 9 janvier, 6 février, 6 mars, 3 avril, 29 mai, 5 juin
Sur inscription auprès d'Emilie : 07 82 56 10 52

SENIORS

> LE CYCLE « GYM DES NEURONES »

3 intervenantes vous proposent 3 activités complémentaires pour stimuler les fonctions cognitives de votre cerveau, vous (re)donner confiance en vous et renforcer le lien social grâce à la gym des neurones, aux jeux de société et au Brain Ball.

Les vendredis de 9h30 à 11h à la Serre
Du 26 septembre au 20 mars 2026 (20 séances).

Engagement obligatoire sur les 20 séances.
Adhésion obligatoire.
Inscriptions auprès de la référente famille.



> PAPOT'ÂGE

Partager des moments de vie ensemble, rencontrer de nouvelles personnes et sortir de la solitude. Autour de discussions, des jeux, des activités manuelles, des repas, des sorties mais surtout de vos envies.

Les jeudis de 14h à 16h30 à la Serre



> LES ATELIERS INTERGÉNÉRATIONNELS

Jeunes et aînés se réunissent tous les 3^{ème} mercredis du mois de 14h30 à 16h30 à l'accueil de loisirs Renoir. L'idée est de permettre une rencontre entre les générations : l'opportunité de mieux se comprendre, de favoriser la transmission des savoirs et d'histoires et surtout de partager un moment hautement enrichissant.

> DES TEMPS DE PRÉVENTION

Différents sujets sont abordés au sein du centre social, comme la fin de vie avec des cafés mortels organisés ponctuellement. Si vous avez envie d'aborder des thèmes en particulier n'hésitez pas à nous contacter.

BIEN VIVRE ENSEMBLE

AVENIR DURABLE

CONTACT : Emilie 07 82 44 68 71

PARTAGE ET ÉCHANGE DE SAVOIR-FAIRE POUR TOUS LES ÂGES

> VENDREDIY (DO IT YOURSELF)

Les vendredis de 18h à 21h au Petit Vernay selon calendrier :

12/09	12/12	10/04	14/08
10/10	09/01	12/06	
14/11	13/02	10/07	



Pour échanger des savoirs faire (couture, créations, recettes, lowtech,...) autour d'un apéro partagé.

> SORTIES/ SPECTACLES

Des sorties sont régulièrement proposées pour partir en balade, récolter des plantes ou fruits sauvages (châtaignes, ail des ours...), ou pour découvrir des visites culturelles locales.

PROJETS SOLIDAIRES

> LA PRÊTHÈQUE

Cette année nous développons un nouveau projet pour les adhérents basé sur le prêt d'objets du quotidien dont vous ne vous servez que rarement (appareil à raclette, machine à coudre, matériel de bricolage et tout ce que vous nous proposerez). CGA disposera d'un lieu de stockage pour que vous puissiez emprunter ces objets. N'hésitez pas à nous communiquer vos besoins pour que la prêtobibliothèque soit utile à tous.

Dans le local de Renoir à partir de septembre.

> LA GRAINOTHÈQUE

Nouvellement arrivée à la Serre, la Grainothèque est un espace de troc pour vos plantations et vos graines. Fleurs, légumes, boutures n'hésitez pas à venir déposer ce que vous avez en trop pour que d'autres puissent en profiter et que vous profitiez de celles des autres !



> REPAIR CAFÉ



Ne jetez plus, réparez ! Que ce soit du petit électroménager, une chaise en bois en passant par un ordinateur ou un jouet.

Réparer ensemble, c'est l'idée des Repairs Café 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 ...Plutôt que de jeter vos appareils en panne, réparez-les à **La Serre chaque 2^e samedi du mois de 8h30 à 12h** (sauf en juillet et août).

> PANIERS SOLIDAIRES

En partenariat avec la CAF et l'AMAP Le Petit Chaperon Vert, vous avez la possibilité de vous engager pour venir chercher un panier de légumes frais et local durant 1 année. Réservé aux personnes avec un quotient familial inférieur à 800€. Le coût du panier revient à 3€.



Le GREEN Festival vise à sensibiliser le public aux enjeux environnementaux actuels, en mettant en avant des solutions innovantes pour un avenir plus durable.

Le Green Festival de CGA est une occasion fantastique de rencontrer d'autres personnes passionnées et investies autour de la transition écologique sur notre territoire.

Que vous soyez étudiant, professionnel ou simplement curieux, en famille ou entre amis, cette journée s'adresse à tout le monde. Le Green Festival propose une multitude de stands et d'animations, avec un village associatif, un marché des créateurs engagés dans une démarche éco-responsable, des ateliers participatifs, des conférences, des projections mais aussi de quoi se restaurer et profiter de la journée en musique.



@greenfestivalcga

APPEL À BÉNÉVOLES

Plongez dans un monde de durabilité, de divertissement et de conscience environnementale. Le Green Festival de CGA vous attend.

Rejoignez-nous pour une journée pleine d'activités éducatives pour toute la famille. Des ateliers aux conférences inspirantes, en passant par des démonstrations de recyclage créatif, il y en a pour tous les goûts !

Alors, êtes-vous prêts à faire partie de cette célébration éco-responsable ?

Vous avez des connaissances sur le sujet large du développement durable et vous souhaitez les partager, vous œuvrez en tant qu'associations, créateurs, artistes plasticiens ?

Vous avez simplement envie d'aider parce que la cause vous touche ?

Rejoignez-nous au Green Festival, où chaque geste compte, chaque sourire résonne, et chaque moment est une célébration.

Pour tout renseignement sur l'évènement et l'aide que vous pouvez nous apporter, contactez-nous!
Contact : Raphaël Torres

EDITION 2026 - JUIN 2026



Un bon festival est un festival bien préparé !

→ EN SEPTEMBRE :

Mise en place de la cellule de réflexion pour l'édition 2026

→ À PARTIR DE JANVIER :

Ateliers collectifs pour la préparation de la décoration du festival

→ À PARTIR D'AVRIL :

tractage publicitaire pour une bonne visibilité de l'évènement

→ LE JOUR J :

manutention, aide aux ateliers DIY, soutien aux associations et créateurs participants, buvette... Chacun à son poste selon ses envies !

→ TOUT AU LONG DE L'ANNÉE :

Ateliers collectifs et sorties autour du développement durable pour sensibiliser le public et pourquoi pas se former pour proposer des ateliers le jour J

CULTURE

CGA soutient et propose de la culture car elle est un levier d'expression, d'émancipation et de lien social, accessible à tous et essentiel pour favoriser la participation et la citoyenneté.

LES MOMENTS SCÉNIQUES



Ce sont des instants de partage, de convivialité et de découverte, où la scène et des artistes venus de tous horizons sont mis en lumière à l'Espace Jean Moulin. Depuis de nombreuses années, Cran-Gevrier Animation soutient avec passion les talents artistiques, qu'ils soient amateurs ou professionnels. L'Espace Jean Moulin a vibré au rythme de spectacles et concerts variés : des spectacles pour enfants aux concerts de rock et pop, en passant par le théâtre, l'improvisation, le cirque, les bals traditionnels, les afterworks, la danse et différents orchestres. Pour la saison 2025-2026, préparez-vous à vivre des moments inoubliables !

CGA vous invite à des soirées festives régulières dans le magnifique Espace Jean Moulin. Restez à l'affût, car dès septembre 2025, le programme complet sera dévoilé.

Ne manquez pas ces rendez-vous exceptionnels qui promettent de marquer les esprits !

PARCOURS CULTUREL

Découvrez le Parcours Culturel de CGA : des spectacles à tarifs préférentiels pour explorer de nouveaux horizons artistiques !

Toute l'année, CGA vous invite à découvrir une sélection de spectacles et concerts à prix réduits,

soigneusement choisis parmi les lieux culturels emblématiques d'Annecy : Bonlieu Scène Nationale, le Théâtre des Collines, l'Auditorium de Seynod, le Brise Glace, et bien d'autres.

Que vous souhaitiez explorer de nouveaux univers artistiques, que vous soyez indécis face aux nombreuses propositions, ou que vous désiriez simplement redécouvrir les lieux culturels d'Annecy, le Parcours Culturel de votre centre social est fait pour vous.

Profitez de spectacles de qualité à des tarifs accessibles à tous !

Cran-Gevrier Animation s'engage à soutenir la culture populaire et à rendre les spectacles accessibles au plus grand nombre. Certains événements pourront également bénéficier de médiations par CGA ou ses partenaires, pour une expérience encore plus enrichissante.

LE THÉÂTRE D'IMPRO

L'improvisation théâtrale, ou « théâtre d'impro », est bien plus qu'un simple jeu d'acteur : c'est une aventure artistique spontanée et vivante, créée en direct devant le public. Sans texte préétabli, les comédiens se lancent dans des histoires uniques, guidés uniquement par des consignes brèves et leur imagination débordante.



Depuis plus de 20 ans, CGA porte fièrement cette pratique artistique, offrant à chacun l'opportunité de découvrir des spectacles uniques et inoubliables. Chaque représentation est une expérience singulière, où l'imprévu et la créativité règnent en maîtres. Venez vivre des moments forts, rire et vous émerveiller avec nous !

MUSIQUE À CGA

> LA BATUCADA BATUGETHER

Depuis trois ans, la Batucada Citoyenne de CGA met le feu aux événements du centre social et de Cran-Gevrier ! Carnaval, Green Festival, fêtes de quartier... aucun moment festif n'échappe à leurs rythmes endiablés !

Inspirée des percussions brésiliennes, cette troupe accueille tout le monde à bras ouverts.



Pas besoin d'être un pro de la musique ou de savoir lire une partition : le centre social vous prête les instruments, et Alexis vous guide pour maîtriser les rythmes enflammés de Rio de Janeiro. Venez vibrer avec nous !

Ouvert aux adultes et aux enfants à partir de 12 ans
Les vendredis de 18h à 19h30 à l'Espace Jean Moulin
— selon calendrier :

09/01	30/01	27/02	20/03
16/01	06/02	06/03	27/03
23/01	20/02	13/03	

> Participation prévue au Carnaval 2026

(date à confirmer)

> et au Green Festival (date en cours de définition)

Adhésion obligatoire

> LA CHORALE FAMILIALE

Une aventure musicale collective autour de

chansons engagées sur l'écologie, la biodiversité et le développement durable.

Répertoire construit ensemble, avec possibilité d'apporter ses propres idées.

Les mardis de 18h à 19h30, à la ludothèque de CGA dans l'Espace Jean Moulin.

21 avril	5 mai	19 mai	2 juin
28 avril	12 mai	26 mai	

Restitution publique prévue lors du Green Festival en juin 2026.

Adhésion obligatoire.



les mercredis en musique

Imaginez un mercredi par mois, un rendez-vous musical tout en douceur, spécialement conçu pour les petites oreilles curieuses de 3 à 6 ans, accompagnées de leurs parents.

Dans une ambiance calme et chaleureuse, venez partager des moments précieux où écoute, chansons et participation se mêlent harmonieusement au son de la guitare d'Alexis. Un instant de complicité à savourer en famille, où chaque note est une invitation à la détente et à l'émerveillement.

Ouvert aux enfants de 3 à 6 ans accompagnés de leurs parents. Gratuit avec participation à prix libre et consciente.

15/10
l'Alphabet

12/11
Halloween

17/12
La Nourriture

21/01
Les Berceuses

04/02
Les chansons à danser

04/03
Le Carnaval

01/04
Sur le thème du festival de Petit Patapon

13/05
Les Parents

10/06
La musique

**De 10h à 11h
À la ludothèque de CGA**

Espace Jean Moulin

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

POUR LES ENFANTS DES ÉCOLES ÉLÉMENTAIRES 6/12 ANS

CONTACT : Raphaël
raphael.torres@crangevriermanimation.com

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. Un temps de devoirs leur est proposé.

Ces ateliers d'une durée d'1h30, ont lieu en semaine scolaire, dans des locaux proches de l'école ; les animateur.trices référent.e.s 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 débiter 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.

Chaque enfant sera accueilli 2 fois par semaine, toute l'année scolaire obligatoirement.

L'année est principalement divisée en deux grandes périodes :

> **Du 22 septembre au 17 octobre 2025 :** Ateliers pour apprendre à se connaître, parents, enfants, enseignant.e.s, animateur.trices référent.e.s

> **Du 3 novembre au 20 juin 2026 :** 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.

INSCRIPTIONS POUR TOUS

- > **Lundi 15/09 à l'Espace Jean Moulin de 16h30 à 18h30**
- > **Mardi 16/09 à l'Espace Jean Moulin de 16h30 à 18h30**

Présence d'un parent indispensable
Début des séances la semaine du 22 septembre 2025
Adhésion CGA obligatoire



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

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

POUR LES COLLÉGIENS

CONTACT : Marie 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 3^{ème}, il sera proposé un accompagnement spécifique autour de la recherche de stage et de l'orientation.

L'accompagnement débute suite à 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 à l'Espace Jean Moulin, le mardi et le jeudi de 16h30 à 18h.



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.

ACTIONS JEUNESSE

CONTACT : Marie 06 52 15 34 58

SÉJOURS JEUNES 9-17 ANS / Des séjours de 3 à 6 jours :

OCTOBRE 2025



**RÉSEAU JEUNES
DES CENTRES SOCIAUX
Savoie ou Haute-Savoie
3 jours/2 nuits
Durant les vacances
scolaires d'automne 2025.**

Des jeunes âgés de 13 à 17 ans, venus de différents centres sociaux 73 et 74. Viens rencontrer d'autres jeunes dans une ambiance conviviale autour d'un sujet commun. Au programme : Ateliers, animations, débats, solidarité !
Thématique 2025 : La diversité culturelle au travers les cuisines du monde



PROJET CONSTRUCTION DE VOYAGE

Suite à un voyage à Paris en janvier 2025, un nouveau projet pour 2026 se construit. L'idée est de créer le séjour de A à Z. Alors viens partager tes envies, tes idées ou nous aider sur des actions pour le financer !

LA LUDOTHÈQUE AU COLLÈGE BEAUREGARD

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

ÉTÉ 2026

Des séjours de 5 jours avec un hébergement sous tente en pleine nature à dominante sportive. Participer à des activités, gérer la vie quotidienne, se retrouver entre jeunes, appréhender un nouvel environnement, découvrir la faune et la flore, voilà ce que vont vivre les jeunes. 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.

**Calendrier disponible fin mars 2026/3 tranches d'âge :
9-12 ans ; 12-14 ans ; 14-17 ans**



LES PERMANENCES DU LUNDI

Pour les jeunes de 14 à 25 ans

Tu as besoin d'accompagnement dans tes démarches personnelles administratives, d'aide pour rédiger tes courriers, de conseil pour ta formation ou ta recherche d'emploi : rejoins-nous chaque premier lundi du mois pour en échanger. Tu peux venir seul ou avec tes parents.

**Permanences tous les premiers lundis du mois :
(hors vacances scolaires) 17h-18h30
À l'Espace Jean Moulin : 03/11 - 05/01 - 02/03 - 04/05
À la Serre : 06/10 - 01/12 - 02/02 - 20/04 - 01/06**

LES JEUNES PARTICIPENT & S'ENGAGENT !

STAGES "MINI-BAFA", ET SI JE DEVENAIS ANIMATEUR ? 14-17 ANS

Tout comme le bafa (brevet d'aptitudes aux fonctions d'animateur), CGA propose aux jeunes 2 jours pour découvrir la vie du centre de loisirs en partageant des activités et en mangeant avec eux. Une mini partie théorique sera aussi proposée afin d'entrevoir le cursus bafa, le rôle d'animateur, le travail en équipe... Mais rassure-toi, tu es en observation et accompagné d'animateurs confirmés !

**Stages sur 2 jours complets de 9h à 17h,
5€ par étape + 5€ d'adhésion.**

- **Automne : Lundi 20 et mardi 21 octobre**
- **Fin d'année : Lundi 29 et Mardi 30 décembre**
- **Hiver : Jeudi 12 et vendredi 13 février**
- **Printemps : Jeudi 9 et vendredi 10 avril**
- **Été 2026 : 3 sessions sur juillet/août
(dates disponibles en juin)**

BÉNÉVOLES JUNIORS

TU AS ENVIE DE...

- **Agir** : pour des idées, pour des projets, pour la vie de l'Association
- **Créer** : des liens, du sens, de la proximité avec les habitants
- **Partager** : des instants avec les autres, des opinions, une réflexion
- **Décider** : en concertation, en réunion, avec des partenaires...
Rejoins la Commission Jeunesse



ACCOMPAGNEMENT COLLÉGIENS / LYCÉENS

Des ateliers ponctuels seront mis en place afin de permettre aux jeunes de faire leurs recherches de stage et préparer leurs examens : révisions/brevet/parcours sup/orientation.

CGA fait partie du dispositif les **PROMENEURS DU NET** pour assurer une présence éducative sur les espaces en ligne. Créer, maintenir le lien, écouter, conseiller, soutenir parents et jeunes dans leur utilisation numérique.



PARENTALITÉ ET ADOLESCENCE : RENCONTRE AU FIL DES SAISONS

- Apport de connaissances sur l'adolescence et la parentalité (via des intervenants, échanges, conférences ...)
- Favoriser les interactions entre adolescents et parents à travers des moments conviviaux et ludiques (sorties nature, culturelles, ateliers divers ...)
- Favoriser la mixité sociale et le lien
- Valoriser le rôle des parents en s'appuyant sur leur capacité à faire et leurs ressources

ACCUEIL DE LOISIRS



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)

ACCUEIL DE LOISIRS RENOIR

10-12 avenue Auguste Renoir, Cran-Gevrier, 74960 Anney - tel : 04 50 67 05 07
accueildeloisirs@crangevriermanimation.com

QUE SE PASSE-T-IL À RENOIR ?

Toujours guidés par les valeurs de l'éducation populaire, nous avons à cœur de favoriser l'écoute, la bienveillance et la tolérance entre tous. L'implication des enfants dans la vie du centre est essentielle : ils doivent s'y sentir en sécurité afin de développer pleinement leur autonomie.

Chaque enfant doit pouvoir s'épanouir à travers ses projets, et trouver dans ce lieu un véritable plaisir à participer à des activités qui lui ressemblent.

L'accueil de loisirs propose une large palette d'activités sportives, manuelles, artistiques et scientifiques (street-art, jardinage, bricolage, réveil musculaire, lecture, rencontres intergénérationnelles, jeux sportifs et musicaux...). Ces temps sont également l'occasion de sensibiliser les enfants aux gestes éco-responsables et à la protection de la nature.

DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE

8h-9h30	Accueil des familles
9h30-10h	Lancement de la journée
10h-11h30	Projets/activités /sorties
11h30-14h30	Repas /temps calme
14h30-16h30	Projets /activités /sorties
16h30-17h	Goûter
17h-18h	Accueil des familles



DOSSIER ADMINISTRATIF

- Fiche d'inscription remplie et signée
- Photocopie Vaccins (DT Polio à jour)
- Avis d'imposition 2025 sur revenus 2024
- Bons CAF (vacances)

Les inscriptions auront lieu via l'Espace famille ou à La Serre pendant les horaires d'ouverture de l'accueil administratif.

L'adhésion de 5 € individuelle est obligatoire pour toute inscription à l'accueil de loisirs.

Si c'est une première inscription à l'accueil de loisirs : envoyez votre dossier administratif à inscriptions@crangevriermanimation.com pour recevoir vos identifiants pour vous connecter à votre Espace famille.



DATES

Période	Dépôt dossiers administratifs	Réservation journées
Mercredis	26/05/25	16/06/25
Toussaint	08/09/25	15/09/25
Noël	03/11/25	10/11/25
Hiver	05/01/26	12/01/26
Printemps	02/03/26	09/03/26
Été	04/05/26	11/05/26

TARIFS SELON QUOTIENT FAMILIAL

	QF 0-800	Entre 801 et 1199	1200 et plus
Journée (sans repas)	14.70 €	De 14.70 € à 22.00 €	22.00 €
Demi-journée (sans repas)	9.50 €	De 9.50 € à 14.25 €	14.25 €
Repas (Habitants d'Annecy)	De 1 € à 8.50 € selon QF *		
Repas (extérieurs)	8.50 € *		

*tarif 24/25 (soumis à décision de la ville)

AVANTAGES

En cas de réservation de plus de 33 mercredis, une réduction de 20% sera appliquée sur le tarif de la journée ou demi-journée.

CONDITIONS D'ANNULATION

Aucune modification n'est possible sur l'Espace famille. En cas de problème avec vos réservations, contactez-nous : contact@crangevriermanimation.com ou sur l'onglet « Contacter la structure » depuis votre Espace famille.



Important !

Un acompte de 20% sera demandé à la réservation. L'acompte n'est jamais remboursé. **Aucune ANNULATION sans justification valable** : Preuve de déménagement ou Certificat maladie. Des frais de dossiers (25€) seront appliqués pour toute annulation autre que maladie.

Si vous avez bénéficié de la réduction annuelle et que les termes n'en sont plus respectés (moins de 33 mercredis), celle-ci sera déduite de l'annulation.

ACTIVITÉS



Espace Famille

L'Espace famille est accessible en ligne après la création de votre dossier auprès de notre service administratif.

J'étais adhérent en 2024/25

Je m'inscris via l'Espace Famille :

- **À partir du 2 juin** : à la même activité, même créneau (même jour, même horaire)
- **A partir du 1^{er} juillet** : à toutes les activités (pour moi et pour les membres de mon foyer)

Besoin d'aide ? Notre équipe administrative est à votre disposition pour vous aider dans vos démarches via l'Espace famille lors des permanences d'accueil à la Serre.

Je n'étais pas adhérent en 2024/25

NOUVEAUTÉ !

Je m'inscris à partir du 1^{er} juillet à partir de 9h.

Je remplis dès maintenant ma fiche de renseignements (disponible sur le site de CGA) afin de recevoir mes identifiants et m'inscrire en ligne.

Je peux également venir à La Serre, tout au long du mois de juillet, pendant les horaires d'ouverture de l'accueil administratif, pour faire mon inscription sur place.

- **Les inscriptions seront également possibles à partir de la rentrée, en fonction des places disponibles.**
- **Fermeture administrative en août : le centre sera fermé tout le mois pour congés d'été.**



Inscription aux activités pour tous > mardi 1^{er} juillet 2025
Début des activités > la semaine du 15 septembre 2025
Fin des activités > la semaine du 8 juin 2026

ADHÉSION

Les personnes souhaitant participer à une activité organisée par CGA ou s'engager bénévolement dans son fonctionnement doivent obligatoirement souscrire une adhésion annuelle, valable du 1^{er} septembre 2025 au 31 août 2026.

Tarif : 5 € - adhésion individuelle.

L'adhésion n'est jamais remboursée.



la Gentiane

En partenariat avec **la Gentiane**, il est possible de régler l'adhésion en monnaie locale.

INSCRIPTION ET CONDITIONS D'ANNULATION

Les activités hebdomadaires n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires ni les jours fériés.

- **Une séance d'essai est possible** si l'activité n'est pas complète.
- **L'association se réserve le droit de supprimer une activité** en cas d'effectif insuffisant. Dans ce cas, elle sera remboursée au prorata des séances effectuées.
- **En cas d'arrêt de votre part, aucun remboursement** ne sera accordé, sauf cas exceptionnels (certificat médical, déménagement...) sur présentation d'un justificatif, étudié par des membres du Conseil d'Administration.

Tout remboursement éventuel tiendra compte de la date de la demande. **Des frais de dossier de 25 € seront déduits.**

NOS LIEUX

LA SERRE

21 rue du Vernay

LE PETIT VERNAY

23 avenue Germain Pérreard

SALLE DE DANSE DU VERNAY

22 bis avenue Germain Pérreard

ÉCOLE MATERNELLE

DU VERNAY

25 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

GYMNASSE RENÉ CASSIN

21 avenue des Harmonies

GYMNASSE SOUS ALÉRY / SALLE RENÉ HONNORÉ

5 rue Georges Brassens

COTISATION ET RÈGLEMENT

Le règlement est à effectuer au moment de l'inscription.

Moyens de paiement acceptés : espèces, virement, chèque(s), CB, chèques vacances, coupons sport ANCV.

Paiement fractionné possible uniquement par chèque(s).

AVANTAGES ET RÉDUCTIONS

7% de réduction à partir de la 2^{ème} activité hebdomadaire annuelle au sein de la même famille.

Les chèques loisirs de la ville d'Anncy, Pass'Jeunes Anncy et Pass'Région Auvergne-Rhône-Alpes sont acceptés.



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.

Merci de :

- Accompagner vos enfants jusqu'au lieu d'activité,
- Vous assurer que l'animateur soit présent,
- Être à l'heure pour les récupérer,
- Leur demander de vous attendre sur place à la fin de l'activité.

ÉVEIL À L'ANGLAIS



Avec Karen Binder

Des cycles en anglais pour les tout-petits (18 mois à 3 ans), accompagnés d'un parent.

Au programme : découverte sensorielle, jeux de matières, manipulations douces (patouiller, verser, malaxer...) et petites créations. Une immersion joyeuse dans l'univers de la langue anglaise, à travers le jeu, les gestes et les sensations. *Let's play, touch, feel... and speak English!*

18 mois à 3 ans - Mercredi - 9h-10h - La Serre

> Du 24 septembre au 15 octobre (4 séances)

« L'eau dans tous ses états !

> Du 05 au 26 novembre « Tea Time » (4 séances)

> Du 3 au 17 décembre « Créations givrées » (3 séances)

> Du 07 au 28 janvier « Couleurs et matières » (4 séances)

> Du 04 mars au 1^{er} avril (5 séances)

« Land Art et Petite chimie sympathique »

178€ l'année du 24 septembre au 1^{er} avril

(pas de cours en février)

29€ le cycle de 3 séances

38€ le cycle de 4 séances

48€ le cycle de 5 séances

ANGLAIS PARENTS-ENFANTS

Avec Karen Binder

Chansons, jeux à thème, gym et créations manuelles, tout en anglais, pour apprendre en s'amusant !

3-5 ans - Mercredi - 10h-11h - La Serre

209€ l'année

ART IN ENGLISH

CRÉER, S'AMUSER... EN ANGLAIS !

Avec Karen Binder

Un atelier créatif pour découvrir l'anglais en manipulant, dessinant, découpant, collant...

Les enfants expérimentent des techniques artistiques variées à travers des activités simples, ludiques et souvent recyclées : objets déco, créations imaginaires, bricolages de saison...

Une manière vivante et naturelle de se familiariser avec la langue anglaise, tout en laissant libre cours à son imagination. *Let's create and speak English together!*

5-8 ans - Les mercredis du 4 au 25 mars

14h-15h15 - La Serre

46€ le cycle de 4 séances

RÉFLEXOLOGIE

MAINS ET PIEDS EN DOUCEUR :

LA RÉFLEXOLOGIE POUR APAISER

VOTRE ENFANT

Avec Danièle Perinel

Atelier réflexologie parent - enfant, qui vous permet de mieux gérer les petits maux du quotidien et les gestes relaxants sur le pied et la main. Améliorer le sommeil, atténuer les problèmes du stress, d'inquiétude également en période d'examen, soulager les allergies et les infections, les digestions difficiles, etc...

6-12 ans - Samedi 6 décembre

de 10h à 12h à La Serre

16€



AQUARELLE EN DUO

EXPÉRIMENTER ET CRÉER ENSEMBLE

Avec Nelly Bagueux

Un moment de découverte et de partage autour de l'aquarelle. Exploration du matériel, mise en page et dessin, avant de s'initier aux différentes étapes de la peinture à l'aquarelle. Un atelier pour tester, imaginer et créer.

A partir de 8 ans - Samedi 28 mars
de 9h30 à 12h à La Serre

26€

ANGLAIS



avec Karen Binder

Basé sur l'oral et le jeu : jeux de ballon, de société, théâtre, énigmes, activités créatives, et des histoires pour mieux comprendre...

6-10 ans - Mercredi - 11h-12h - La Serre

209€ l'année

> Little Chef

Atelier cuisine en anglais. Expérimenter la nourriture en anglais, assimiler le vocabulaire et les expressions liés à l'univers de la cuisine, tout en mettant les mains dans la pâte !

8-12 ans - Les mercredis du 4 au 26 novembre

14h-15h30 - La Serre

56€ le cycle de 4 séances

> Halloween in English

Bricolages, jeux et vocabulaire... en anglais et aux couleurs d'Halloween !

8-12 ans - Les mercredis 8 et 15 octobre

14h-15h30 - La Serre

24€ le cycle de 2 séances



THÉÂTRE

avec Agata Kazmierska -

Compagnie Les Éternels Errants

à La Serre

9-15 ans - Lundi - 17h30-19h

243€ l'année



THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Avec Julie Despriet

à La Serre

> Cran'Mignons 9-12 ans - Mardi - 17h30-18h30

> Cran'Magnons 13-17 ans - Mardi - 18h30-19h30

216€ l'année



VO VIETNAM

avec Yannick Allaire

7-14 ans - Mardi - 18h-19h20

Gymnase René Honoré

211€ l'année

DANSE CONTEMPORAINE

avec *Stéphanie Donnet*
à l'École maternelle du Vernay
> **Eveil - 4-5 ans - Mercredi - 10h-11h**
> **5-7 ans - Mercredi - 11h-12h**
> **7-10 ans - Mercredi - 17h-18h**
188€ l'année



MODERN' JAZZ

avec *Solène Menetrey*
à la Serre
> **4-5 ans - Mardi - 17h-17h45**
145€ l'année
> **6-7 ans - Vendredi - 17h-18h**
> **8-9 ans - Jeudi - 16h55-17h55**
> **10-11 ans - Lundi - 17h-18h**
188€ l'année
> **12-15 ans - Lundi - 18h15-19h15**
> **14-17 ans - Jeudi - 17h55-18h55**
205€ l'année

FIT DANCE

avec *Cathy Dufournet*
> **Mini fit - Mardi - 5-8 ans - 17h-17h45**
à la salle de danse du Vernay
141€ l'année
> **8-12 ans - Vendredi - 17h-18h15**
à La Serre
211€ l'année
> **Dès 13 ans - Mardi - 17h45-18h45**
à la salle de danse du Vernay
198€ l'année

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 7 janvier au 25 mars - La Serre
> **4-5 ans - 15h10-16h10 / 4 ans révolus**
> **5-6 ans - 16h15-17h15 / 5 ans révolus**
86€ le cycle de 10 séances



ROLLER

avec *David Parent*
Découverte des techniques de roller par des jeux et des parcours.
6-12 ans - Les mercredis du 6 mai au 10 juin
16h30-18h - Cour de l'école Renoir
73€ le cycle de 6 séances

Pour les enfants ayant déjà une première expérience du roller : progression technique, jeux et parcours pour gagner en aisance et en confiance. Débutants ? Contactez-nous
8-12 ans - Les mercredis du 1^{er} octobre au 19 nov.
10h-11h30
73€ le cycle de 6 séances

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

CIRQUE

avec *l'École de cirque du Parmelan*
Au Gymnase René Cassin
> **Ludo-cirque 4-5 ans**
Mercredi 9h-9h45
Mercredi 9h45-10h30
> **Circo-motricité 5-6 ans**
Mercredi 13h30-14h30
196€ l'année
> **Initiation Cirque 7-9 ans**
Mercredi 10h45-12h15
> **Initiation Cirque 9-13 ans**
Mardi 18h30-20h
243€ 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
242€ l'année



DESSIN

avec *David Penneau*
Découverte des bases du dessin à travers divers techniques et exercices originaux. Personnages, animaux, paysages.... De nombreux sujets pour exprimer sa créativité d'artiste en herbe !
11 - 15 ans - Mercredi de 14h30-16h - La Serre
195€ l'année

POTERIE

avec *Marie Delestre*
7-12 ans - Mercredi - 10h-11h30
Atelier Prépoulain
215€ l'année



DÉCOUVERTE DE LA POTERIE

Cinq matinées pour découvrir le travail de la terre et expérimenter différentes techniques de façonnage. L'occasion de créer des objets uniques, d'explorer les gestes et de ressentir leur impact sur l'argile, en prenant le temps de laisser libre cours à l'imagination.
> **7-12 ans - Du lundi 20 au vendredi 24 octobre**
10h-12h - Prépoulain
68€ le cycle de 5 séances

ACTIVITÉS

ADULTES

ANGLAIS

Avec Karen Binder

> Débutants/Faux débutants

Mercredi - 12h15-13h15

La Serre **NOUVEAU**

181€ l'année

> Intermédiaires - Mardi - 18h45-20h15

La Serre

270€ l'année

MENUISERIE

Prépoulain

Avec Catherine Antoine

Mardi - 17h45-20h

Avec Loïc Garcia et Benoît Lepy

Mercredi - 19h-21h

251€ l'année



SELF DÉFENSE

Avec Yannick Allaire

Lundi - 12h15-13h15 - La Serre

168€ l'année



VO VIETNAM

Avec Yannick Allaire

Gymnase de Sous-Aléry / Salle René Honoré

Ados à partir de 14 ans et tout niveau

Mardi et jeudi - 19h30-21h

251€ l'année

THÉÂTRE

Avec Agata Kazmierska

Compagnie Les Éternels Errants

Lundi - 19h-20h30 à La Serre

243€ l'année



THÉÂTRE D'IMPROVISATION

"LES CRAN'TOTAL"

Avec Julie Despriet

Mardi - 19h30-21h - La Serre

267€ l'année



ACTIVITÉS

ADULTES

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).

108€ l'année



ATELIER PHOTO ET PETITE VIDÉO

Avec Gilles Piel - photographe professionnel

La Serre

Affûtez votre regard, libérez votre créativité et partagez votre passion de l'image, que vous utilisiez un appareil photo ou un smartphone.

Sorties thématiques, échanges, conseils d'un pro : progressez en photo comme en vidéo, dans une ambiance conviviale.

Vendredi - 20h-22h

267€ l'année

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

COUTURE CRÉATIVE

Avec Sophie Perret

La Serre

Mardi - 18h30-20h30

329€ l'année

DESSIN

Avec David Penneau

La Serre

Un atelier ouvert à toutes et tous qui vous permettra de revoir ou de découvrir les bases du dessin. Des exercices d'observation, de reproduction et d'imagination accompagneront divers outils et techniques.

Mardi - 9h30-11h

216€ l'année

LOISIRS CRÉATIFS FIL & PATCH

La Serre

Créer et réaliser en autonomie : patch, tricot, broderie, sac, doudou...

Mardi - 14h-16h30

Vendredi - 9h30-16h30

73€ l'année



POTERIE

Avec Juliette Comar

Prépoulain

NOUVEAU

Lundi - 16h30-18h30

Lundi - 18h30-20h30

2 lundis par mois selon calendrier :

22/09	15/12	20/04
29/09	05/01	27/04
06/10	19/01	04/05
13/10	02/02	18/05
03/11	23/02	01/06
17/11	09/03	15/06
01/12	23/03	

341€ l'année - Terre fournie

SCULPTURE MODELAGE

Avec Christine Moullet et Marie Delestre

Prépoulain

Jeudi - 18h30-20h30

Présence de la sculptrice 1 jeudi sur 2

198€ l'année

QI GONG & YOGA — ADULTES

QI GONG

Mouvements lents et doux pour faire circuler l'énergie, assouplir le corps, apaiser l'esprit et améliorer concentration et respiration.

QI GONG DE LA FEMME

Pratique douce et méditative pour rééquilibrer l'énergie féminine, apaiser les émotions et se reconnecter à soi.

TAIJI QI GONG

Un temps pour ralentir, retrouver souffle, fluidité et calme intérieur grâce à une gestuelle harmonieuse et centrée.

LES QI-GONG

JOUR	HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	ANIMATEUR
Lundi	8h30-10h	Qi Gong	La Serre	327 €	Frederic Gandy
mardi	8h10-9h25	Qi Gong	La Serre	277 €	Frederic Gandy
mercredi	18h-19h	Qi Gong	La Serre	201 €	Marie Labat-Legras NOUVEAU
jeudi	8h25-10h15	Qi Gong	Salle de danse du vernay	327 €	Frederic Gandy
Jeudi	9h30-10h30	Qi Gong	La Serre	201 €	Celine Trouve NOUVEAU
Jeudi	12h15 - 13h15	Taiji Qi Gong	La Serre	201 €	Celine Trouve NOUVEAU
Jeudi	19h-20h15	Qi Gong	Arlequin	244 €	Marie Labat-Legras NOUVEAU
Vendredi	10h30-11h45	Qi Gong de la femme	La Serre	277 €	Anne-Laure Gandy
Vendredi	12h15 - 13h15	Taiji Qi Gong	La Serre	201 €	Celine Trouve NOUVEAU



YOGA DOUX AVEC ANNICK

Un yoga axé sur la conscience corporelle, permettant de retrouver équilibre, santé et bien-être en douceur.

HATHA YOGA AVEC FRANCIS

Un yoga traditionnel qui harmonise le corps et l'esprit, apportant équilibre physique et sérénité intérieure.

YOGA AVEC ALICE

Un yoga dynamique combinant exercices de respiration, salutations au soleil, et un enchaînement évolutif propre à chaque séance, avant une relaxation finale. Adapté à tous, avec des variations selon les capacités de chacun.

YOGA AVEC BASIA

Un yoga postural où chaque posture est maintenue plusieurs respirations pour en ressentir les bienfaits, pour faire du yoga un véritable outil de bien-être.

Au programme : Pranayama, salutations au soleil, asanas, méditation et relaxation.

YOGA AVEC CHRISTOPHE

Une pratique fluide et dynamique qui synchronise mouvements et respiration, avec une attention particulière aux transitions entre les postures pour renforcer le corps et l'esprit. C'est le yoga qui s'adapte à la personne et non l'inverse. Ce cours explore également l'enseignement des textes anciens sanskrits.

YOGA REVEIL MUSCULAIRE AVEC CELINE

Un yoga matinal pour réveiller le corps en douceur: étirements, respiration, renforcement musculaire léger et mouvements fluides pour commencer la journée avec énergie, tonus et sérénité.

LES YOGAS

JOUR	HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	ANIMATEUR
Lundi	10h15-11h30	Yoga Doux	La Serre	219 €	Annick Levionnois
	18h45-20h	Yoga	Renoir	219 €	Basia Hans
	20h-21h	Yoga	Renoir	181 €	Basia Hans
Mardi	12h15-13h15	Yoga	La Serre	181 €	Christophe Droz-Bartholet
Mercredi	11h05-12h05	Yoga	La Serre	181 €	Christophe Droz-Bartholet
	12h15 - 13h30	Hatha Yoga	La Serre	219 €	Francis Perozziello
	18h30-19h30	Yoga	Renoir	181 €	Christophe Droz-Bartholet
Jeudi	19h30-20h45	Yoga	Renoir	219 €	Christophe Droz-Bartholet
	8h30-9h30	Yoga Réveil Musculaire	La Serre	181 €	Celine Bortolotti NOUVEAU
	18h - 19h	Yoga	La Serre	181 €	Christophe Droz-Bartholet
Vendredi	9h-10h15	Yoga	La Serre	219 €	Christophe Droz-Bartholet
	12h15-13h15	Yoga Vinyasa	La Serre	181 €	Alice Pignarre NOUVEAU

...et aussi des stages bien-être et un Cycle Yoga nidra (pages 34-35 stages)

ACTIVITÉS

ADULTES

ACTIVITÉS SANTÉ

PILATES ET POST-THÉRAPIE / ROSE PILATES

Avec **Solène Menetrey**
La Serre - **Jeudi - 9h-10h**
214€ l'année

PILATES DÉBUTANTS

Avec **Francis Perozziello**
La Serre - **Mercredi - 14h-15h**
214€ l'année

ACTIVITÉS SENIORS

Des activités adaptées pour prendre soin de soi.
181€ l'année

GYM DOUCE

Avec Laurence Menard
Jeudi - 15h30-16h30
La Serre

MÉMO'QUILIBRE

Espace Jean Moulin
Avec Francis Perozziello
Mardi - 9h30-10h30
Mardi - 10h30-11h30

GYM ÉQUILIBRE

Laurence Menard
Jeudi - 14h15-15h15

ACTIVITÉ ÉQUILIBRE SÉNIORS

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 - La Serre

Vendredi - 9h30-11h - Espace Jean Moulin

Inscriptions et renseignements :

04 56 49 77 84 (de juin à septembre). Adhésion à CGA



haute savoie
le Département

ATELIERS

INFORMATIQUE

Pour se familiariser avec l'informatique, 2 groupes de 12 séances chacun vous seront proposés dès la fin septembre 2025. Pour vous permettre de vous entraîner et de progresser, un créneau d'accès libre sera ouvert dès janvier 2026.

Tarif adhésion CGA 5€

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

Inscription possible dès septembre 2025

Carsat
Retraite & Santé au travail
Rhône-Alpes

ACTIVITÉS SPORTIVES

MARCHE NORDIQUE

Avec **Frédérique Loisel**
Mercredi - 17h15-18h45

59€ le cycle de 5 séances

> 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.

Du 17 septembre au 15 octobre

> Tous niveaux

Entre rythme, respiration et bonne humeur, un cycle pour entretenir sa forme, affiner sa technique et (re) découvrir son environnement à travers des parcours variés. Prêt de bâtons possible. **Du 3 au 31 mars**

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 lundi soit pour le samedi.

Lundi - 13h30-16h

Samedi - 8h45-11h15

1^{er} cycle du 8 septembre au 18 octobre

2^e cycle du 3 novembre au 20 décembre

3^e cycle du 5 janvier au 7 février

4^e cycle du 23 février au 4 avril

5^e cycle du 20 avril au 6 juin

15€ le cycle ou 55€ à l'année

ACTIVITÉS

ADULTES

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'étirement.

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

Deux rendez-vous par mois !

Mardis

23/09 - 15/10 - 26/11 - 17/12

Jeudis

10/10 - 07/11 - 12/12

Départ de La Serre. 17€ la sortie. Transport inclus.



MARCHE BIEN-ÊTRE NOUVEAU

Avec **Isabelle Baudry**

En pleine conscience, laissez votre respiration rythmer vos pas, tout en éveillant vos cinq sens.

La sortie vous invite également à contempler les paysages naturels et culturels qui vous entourent.

Les bienfaits :

- S'oxygéner et améliorer la capacité respiratoire
 - Retrouver amplitude et souplesse en mobilisant les articulations
 - Harmoniser mouvements et respiration
 - Renforcer l'équilibre
 - Se détendre et se recentrer
- Laissez-vous guider et offrez-vous un véritable moment de ressourcement !

Lundi de 9h30 à 11h

22/09 - 6/10 - 20/10

3/11 - 7/11 - 01/12

Rdv à La Serre

9€ la sortie. Inscription à la sortie.

En cas de mauvais temps, une autre date sera proposée.



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.

1 randonnée par mois à la journée

Dimanche - de 8h30 à 17h30. 27€ la sortie. Transport inclus.

Niveau 1 : randonnée facile

sur du bon sentier. Moins de 500 m de dénivelé positif. Moins de 8 km.

14/09 - 19/10 - 16/11 - 14/12

Niveau 2 : Randonnée de niveau

moyen, terrain plus escarpé, davantage de hors sentier. Entre 500 et 800 m de dénivelé positif. Entre 8 et 12 km.

05/10 - 02/11 - 30/11 (ou 07/12)

Planning pouvant être modifié suivant la météo.

Un report pourrait être proposé. Le programme de janvier à juin 2026 sera communiqué ultérieurement.

LES GYMS

— ADULTES

LEXIQUE

BODY SCULPT

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

CARDIO TRAINING

Entraînement combinant une phase cardio-vasculaire et une phase de renforcement musculaire, avec ou sans matériel.

CIRCUIT TRAINING

Méthode d'entraînement consistant à enchaîner plusieurs exercices, avec ou sans temps de récupération. Elle peut inclure une partie cardio et une partie renforcement musculaire.

PILATES

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

PILATES ET STRETCHING

Le Pilates améliore la posture, soulage les douleurs musculaires et dorsales, et renforce les articulations. Le stretching favorise les étirements musculaires et améliore la souplesse.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

L'objectif est de se renforcer, de s'assouplir, de tonifier et de modeler sa silhouette. Grâce à des exercices non contraignants, ce cours contribue à un meilleur équilibre dorsal et un mieux-être global.

SANGLES DE SUSPENSION

Forme de musculation utilisant le poids du corps. Cet entraînement varié permet de développer simultanément la force, l'équilibre, la flexibilité et la stabilité articulaire, à travers des mouvements fonctionnels et dynamiques.

STRETCHING

Ce cours vise, par un travail d'étirement, à gagner en souplesse, favoriser le bien-être et préserver la forme.

TOP FORM STEP

Après une heure de step en musique, 30 minutes de renforcement musculaire, de raffermissement du corps et de stretching.

TOP FORME **NOUVEAU** RENFORCEMENT MUSCULAIRE & FIT DANSE (débutant)

Un cours en deux temps : 45 minutes de renforcement musculaire pour tonifier l'ensemble du corps, suivies de 45 minutes de danse accessible à tous pour se défouler en musique. Une alliance parfaite pour entretenir sa forme physique, gagner en énergie et relâcher les tensions.

ZUMBA

Le programme ZUMBA® est un cours de danse inspiré des rythmes latins. Il associe musique entraînante et mouvements dynamiques pour un entraînement complet et ludique.



JOUR	HEURE	ACTIVITÉ	LIEU	TARIF	ANIMATEUR
Lundi	9h-10h	Renforcement musculaire	La Serre	214 €	Didier S.
	12h30-13h30	Pilates	La Serre	214 €	Frédérique L.
	17h15-18h15	Pilates	La Serre	214 €	Frédérique L.
	18h30-19h45	Pilates & Relaxation	Jean Moulin	267 €	Ewa S.
	19h-20h	Cardio Training	Arlequin	214 €	Didier S.
	19h45-20h45	Pilates	Jean Moulin	214 €	Ewa S.
Mardi	9h30-10h30	Stretching	La Serre	214 €	Solène M.
	10h30-11h30	Pilates	La Serre	214 €	Solène M.
	12h15-13h15	Pilates	La Serre	214 €	Frédérique L.
	12h30-13h15	Zumba	La Serre	173 €	Solène M.
	17h15-18h15	Stretching	La Serre	214 €	Frédérique L.
	18h20-19h20	Renforcement musculaire	La Serre	214 €	Solène M.
	18h30-19h30	Pilates	Jean Moulin	214 €	Laurence M.
	19h10-20h40	Top form Step	Renoir	308 €	Cathy D.
	19h25-20h25	Pilates	La Serre	214 €	Solène M.
19h35-20h35	Pilates et Stretching	Jean Moulin	214 €	Laurence M.	
Mercredi	9h-10h	Pilates	La Serre	214 €	Frédérique L.
	9h-10h	Renforcement musculaire doux	La Serre	214 €	Didier S. NOUVEAU
	10h-11h	Pilates	La Serre	214 €	Frédérique L.
	10h-11h	Circuit Training	La Serre	214 €	Didier S. NOUVEAU
	12h15-13h15	Pilates	La Serre	214 €	Frédérique L. NOUVEAU
	18h-19h30	Pilates et Stretching	Vallon	308 €	Laurence M.
	18h15-19h15	Cardio Training	La Serre	214 €	Didier S.
	18h30-19h30	Renforcement musculaire	Jean Moulin	214 €	Odelia T.
	19h15-20h15	Sangles de Suspension	La Serre	214 €	Didier S.
	19h35-20h35	Zumba	Jean Moulin	214 €	Odelia T.
	19h35-20h35	Pilates	Vallon	214 €	Laurence M.
	20h15-21h15	Body Sculpt	La Serre	214 €	Didier S.
Jeudi	10h15-11h15	Stretching	La Serre	214 €	Solène M.
	11h20-12h20	Pilates	La Serre	214 €	Solène M.
	12h25-13h25	Pilates	La Serre	214 €	Solène M.
	18h30-19h30	Body Sculpt	Jean Moulin	214 €	Odelia T.
	19h10-19h55	Zumba	René Cassin	173 €	Solène M.
	19h30-20h30	Stretching	Jean Moulin	214 €	Odelia T.
	18h45-20h15	Top forme Renforcement Musculaire et Fit Dance débutant	Renoir	308 €	Cathy D. NOUVEAU
Vendredi	9h-10h	Stretching	La Serre	214 €	Frédérique L.
	12h25-13h25	Renforcement musculaire	La Serre	214 €	Solène M.
	14h30-15h30	Pilates	La Serre	214 €	Solène M.
	18h45-20h	Top form Step	Renoir	284 €	Cathy D.
Samedi*	9h-10h	Circuit Training	La Serre	214 €	Didier S.
	10h-11h	Cardio Training	La Serre	214 €	Didier S.

Et aussi stages découverte Pilates (page 34 stages)

DANSE ET EXPRESSION CORPORELLE

DANSE CONTEMPORAINE

Avec **Stéphanie Donnet**

> Initiation – Salle de danse du Vernay

Lundi – 17h45-18h45

219€ l'année

> Débutants/Inter – Ecole maternelle du Vernay

Mercredi – 12h15-13h15 – NOUVEAU

219€ l'année

> Inter/Avancés - Ecole maternelle du Vernay

Lundi – 19h-20h30

Mercredi – 18h15-19h45

297€ l'année

DANSE IMPRO

Avec **Stéphanie Donnet**

Tous niveaux de 9 à 99 ans

Ecole maternelle du Vernay

Mardi – 18h30-20h

Du 16 septembre au 31 mars ou 26 mai

240€ à l'année

Possibilité de s'inscrire par cycle:

> **1° cycle : du 16/09 au 15/10** (5 séances)

59€ le cycle

> **2° cycle : du 04/11 au 16/12** (6 séances)

71€ le cycle

> **3° cycle : du 06/01 au 03/02** (5 séances)

59€ le cycle

> **4° cycle : du 24/02 au 31/03** (6 séances)

71€ le cycle



FIT DANCE COMÉDIE MUSICALE

Avec **Cathy Dufournet**

Renoir

Ados à partir de 13 ans / Adultes

Niveau Avancé

Vendredi – 20h-21h30

273€ 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**

220€ l'année

> **Avancés – La Serre – Vendredi – 18h15-19h30**

262€ l'année

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

252€ l'année

Avec **Christine et Jean-Michel Birck** **NOUVEAU**

Nous découvrirons la manière de se déplacer seul et à deux, les mouvements fondamentaux et les premières figures. Cette découverte se fera au rythme des tangos, valse et milongas qui constituent les trois facettes du tango argentin.

24 cours dans l'année – La Serre

Initiation

Lundi 20h45-22h

198€ l'année

STAGES ARTISTIQUES

POTERIE

avec **Juliette Comar**

Une journée pour découvrir ou approfondir les techniques de façonnage de la terre, laisser parler sa créativité et réaliser ses propres objets en céramique. Un moment convivial et créatif, ponctué d'un repas partagé.

Samedi de 10h à 18h à l'Atelier Prépoulain

04/10 06/12 21/02 25/04 13/06

15/11 17/01 14/03 30/05

68€ la séance – Terre fournie

« LES EXPLORATEURS URBAINS : CRÉER, FILMER, PARTAGER »

Stage Vidéo Intergénérationnel

Avec **Gilles Piel**

Exploration de son quartier et ses environs à travers l'objectif d'une caméra.



Des stages qui initient les jeunes et moins jeunes

à la création vidéo, mêlant exploration locale, interviews et montage créatif. Une expérience pour découvrir notre environnement proche tout en produisant un **clip vidéo original**. Mais aussi apprendre l'utilisation de l'IA pour créer la musique et les paroles du clip. Les participants peuvent venir avec leur smartphone, caméra ou appareil photo : du matériel peut aussi être prêté si besoin. Une expérience collective entre exploration locale et création numérique. Dès 14 ans.

Vendredi 24 et Samedi 25 octobre

Vendredi 17 et Samedi 18 avril

De 9h à 12h et de 14h à 18h

Rdv à La Serre

96€ le stage de 2 jours



AQUARELLE : DÉCOUVERTE ET INITIATION

Avec **Nelly Bagneux**

Une journée pour explorer l'aquarelle : prise en main du matériel, bases du dessin et de la mise en page, puis initiation aux différentes étapes de la peinture. Matériel fourni. Tous niveaux.

Samedi 29 novembre de 9h30 à 12h à La Serre

26€ la séance – Matériel fourni

MOSAÏQUE

Avec **Severine Demillier**

Initiez-vous à la mosaïque en 3h en découvrant la technique de l'opus Palladianum, avec ou sans motifs. Créez une œuvre unique mêlant éclats de matière et sens du détail.

Support à amener : plat, d'environ 15 x 15 cm (cadre, dessous de plat...).

Samedi 6 décembre de 9h30 à 12h30

Samedi 14 mars de 14h30 à 17h30

34€ la séance – Matériel compris – prévoir votre support de création.

STAGES BIEN-ÊTRE

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.

Vendredi de 10h30 à 11h30 à La Serre
 > 1^{er} cycle du 19 septembre au 17 octobre
 > 2^e cycle du 7 novembre au 5 décembre
 > 3^e cycle du 9 janvier au 6 février
 > 4^e cycle du 27 février au 27 mars
 45€ le cycle de 5 séances

PILATES

Avec Romane Planas

Des temps de pratique autour de thématiques variées : une parenthèse pour explorer le Pilates autrement, dans le respect du rythme de chacun.

> Dos & Posture

Un travail en profondeur pour renforcer le dos et améliorer l'alignement

Samedi 20 septembre de 11h à 12h à La Serre

> Dynamique

Une séance plus rythmée pour tonifier l'ensemble du corps

Samedi 27 septembre de 11h à 12h à La Serre

> Flow & Mobilité

Des enchaînements fluides pour délier les articulations et améliorer la souplesse.

Samedi 8 novembre de 11h à 12h à La Serre

> Renforcement du Centre

Renforcer le gainage et la stabilité du corps

Samedi 22 novembre de 11h à 12h à La Serre

8€ la séance

WARRIOR YOGA

Avec Celine Bortolotti

Un yoga dynamique et complet, à la croisée du yoga traditionnel et du fitness. Il tonifie, renforce et engage le corps en profondeur, tout en cultivant énergie et concentration. Accessible à tous, il propose un vrai défi physique et mental.

Deux samedis par mois de 9h à 10h à La Serre :

11/10	06/12	07/02	25/04
18/10	20/12	28/02	09/05
08/11	10/01	14/03	30/05
22/11	24/01	28/03	13/06

118€ le cycle

YIN YANG YOGA

Avec Celine Bortolotti

Une pratique qui alterne mouvements dynamiques et postures tenues en douceur, pour un équilibre entre énergie et lâcher-prise. Elle agit en profondeur sur les tissus conjonctifs, relâche les tensions et favorise un recentrage global. Un moment pour réchauffer le corps, apaiser l'esprit et retrouver l'harmonie.

Deux samedis par mois de 10h à 11h à La Serre :

11/10	06/12	07/02	25/04
18/10	20/12	28/02	09/05
08/11	10/01	14/03	30/05
22/11	24/01	28/03	13/06

118€ le cycle

MÉDITATION ACTIVE

Avec Elodie Vallet

Un temps en mouvement pour relâcher les tensions (respiration, danse, sons...), suivi d'un moment de calme, assis ou allongé. Une première partie dynamique en musique, puis un retour au calme en silence ou avec une musique douce. Accessible à tous, même sans expérience.

Samedi 4 octobre de 14h30 à 16h30 à La Serre

18€ la séance

STAGES BIEN-ÊTRE

PAUSE BIEN-ÊTRE PENDANT LES VACANCES D'AUTOMNE

Prenez soin de vous pendant les vacances avec un programme varié de pratiques douces, accessibles à toutes et tous.

Lundi 20/10	Mardi 21/10	Mercredi 22/10	Jeudi 23/10
Marche Bien-Être 9h30-11h Isabelle Baudry 9€		Do-In, automassage et relaxation Isabelle Baudry 9h30-11h 12€	Yoga sur Chaise Isabelle Baudry 9h30-11h 12€
Pilates Doux 12h30-13h30 Romane Planas 8€	Pilates «Dos & Posture» 12h30-13h30 Romane Planas 8€		Pilates Tonique 12h30-13h30 Romane Planas 8€
Techniques respiratoires pour un lâcher prise Isabelle Baudry 14h30-16h30 16€	Marche Bien-Être et culturelle Isabelle Baudry 14h30-16h30 12€	Yoga Nidra Isabelle Baudry 14h30-16h 12€	

*Inscription à la séance (réduction à partir de 3 séances)

Do-In, automassage & relaxation : un moment pour découvrir des gestes simples d'automassage, relâcher les tensions, stimuler l'énergie et retrouver une sensation de bien-être global. Cet atelier propose des techniques accessibles pour prendre soin de soi, améliorer la respiration, et se reconnecter à ses sensations dans l'instant présent.

Marche bien-être (et culturelle) : une balade pour harmoniser respiration et mouvements, tout en découvrant les œuvres du parcours Annecy Paysages. Une pause oxygénante et inspirante pour le corps et l'esprit.

Pilates Doux : une pratique lente et apaisante pour relâcher les tensions.

Pilates Dos & Posture : une approche préventive pour prendre soin de sa colonne vertébrale.

Pilates Tonique : une séance dynamique pour se renforcer en douceur sur la pause de midi.

Techniques respiratoires & lâcher-prise : des exercices simples pour apaiser le mental, mieux gérer le stress et retrouver de l'énergie. Une initiation à différentes techniques respiratoires, dont la cohérence cardiaque.

Yoga Nidra : un voyage entre veille et sommeil pour un profond lâcher-prise. Cette technique de relaxation guidée apaise le stress, améliore le sommeil et cultive la sérénité.

Yoga sur chaise : une pratique accessible à tous pour renforcer le corps, améliorer la souplesse articulaire et apaiser le mental.

Pilates Tonique : une séance dynamique pour se renforcer en douceur sur la pause de midi.

STAGES BIEN-ÊTRE

DÉCOUVERTE ET INITIATION AU MASSAGE SHIATSU BIEN-ÊTRE

Avec **Isabelle Baudry**

Un atelier pour découvrir les bases de cette technique manuelle japonaise, à travers des pressions douces le long des méridiens. Vous apprendrez des gestes simples à pratiquer dans un cadre familial, pour favoriser la détente et l'harmonie corporelle. La séance se clôture par un moment de relaxation guidée.

Samedi 22 novembre de 9h à 12h à La Serre

36€ la séance



MASSAGE SHIATSU - APPROFONDISSEMENT :

ALLER PLUS LOIN DANS LA PRATIQUE

Avec **Isabelle Baudry**

Pour celles et ceux ayant suivi le stage «Découverte et initiation», cette journée permet d'aller plus loin dans la pratique du Shiatsu. Approfondissement des gestes, meilleure écoute du corps, affinement du toucher : une immersion bienveillante dans la continuité de l'apprentissage. Possibilité de rester sur place pour un repas partagé à midi.

Samedi 22 novembre de 13h30 à 16h30 à La Serre

36€ la séance

Un tarif doux est proposé pour celles et ceux qui s'inscrivent aux deux stages.

POSER LE CORPS, POSER L'ESPRIT

Avec **Marie Labat-Legras**

28€ la séance

Partir du corps et y revenir pour retrouver calme, stabilité et détente, apaiser notre rapport à l'autre et au monde. Le lien corps-souffle-esprit et la conscience du mouvement seront notre fil conducteur. Un temps de méditation et une séance de relaxation couchée compléteront la proposition.

> S'enraciner, se centrer, chercher l'équilibre

En alliant observation, mouvement et respiration, nous travaillerons la verticalité, l'équilibre et l'harmonisation des énergies en explorant les six directions.

Samedi 11 octobre de 14h30 à 17h

> Renforcer l'énergie au cœur de l'hiver

Un atelier pour installer la confiance, nourrir le calme intérieur et renforcer son énergie. Nous inviterons la chaleur et la stabilité, tout en activant nos ressources profondes.

Samedi 24 janvier de 14h30 à 17h

> De l'hiver au printemps : laisser partir l'ancien et accueillir le nouveau

Un atelier pour faire le ménage intérieur, équilibrer les énergies et réactiver la vitalité. À travers détente et ancrage, nous préparerons notre corps et notre esprit à accueillir le renouveau du printemps.

Samedi 21 mars de 14h30 à 17h



STAGES BIEN-ÊTRE

YIN YANG YOGA

Avec **Celine Bortolotti**

Un stage pour détendre le corps et apaiser l'esprit grâce à des postures YIN favorisant relaxation et souplesse, associées à des exercices de respiration pour calmer le système nerveux et améliorer la qualité du sommeil.

Samedi 10 janvier de 14h30 à 16h30 à La Serre

23€ la séance

YOGA DU RIRE

Avec **Elodie Vallet**

Le yoga du rire est une pratique qui aide à se reconnecter à sa joie intérieure, à son rythme. Fondée notamment sur les principes de la psychologie positive, elle invite à cultiver un état d'esprit positif au quotidien. Une approche accessible pour développer bien-être et sérénité.

Samedi 17 janvier de 14h30 à 16h30 à La Serre

18€ la séance

YOGA: PRÉPARER LE PRINTEMPS SEREINEMENT

Avec **Celine Bortolotti**

Un yoga doux et dynamique autour des torsions, pour détoxifier le système digestif et libérer les toxines. Ce stage propose également conseils et astuces pour prendre soin du foie, organe central du printemps selon la médecine traditionnelle chinoise.

Samedi 14 mars de 14h30 à 16h30 à La Serre

23€ la séance



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 27 septembre de 9h30 à 12h à La Serre

24€ 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 11 octobre de 14h à 16h à La Serre

18€ la séance

DÉCOUVERTE DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE DES SPORTIFS

Préparation et récupération physique, douleurs articulaires, problèmes respiratoires...

Samedi 15 novembre de 9h30 à 11h30 à La Serre

18€ la séance

APPROFONDISSEMENT RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Cet atelier permet de renforcer la pratique et d'approfondir les connaissances, notamment sur la gestion du stress, les douleurs lombaires ou les migraines.

Samedi 7 mars de 9h30 à 11h30 à La Serre

18€ la séance

APPROFONDISSEMENT RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Un après-midi pour perfectionner sa pratique de la réflexologie des mains, et explorer ses effets sur le stress, les tensions du dos ou les maux de tête.

Samedi 7 mars de 14h à 16h à La Serre

18€ la séance

CONFÉRENCES

ADULTES

Sur inscription > 5€ pour les non adhérents CGA
L'adhésion à CGA (5€) vous permet d'accéder
gratuitement à toutes les conférences

MÉMOIRE & NUTRITION PRÉSERVER ET SOUTENIR NOS CAPACITÉS COGNITIVES

Avec Christine Ginger

Notre mémoire est la gardienne de notre histoire, de nos apprentissages et de nos liens aux autres. Comment la préserver, la stimuler et l'entretenir au fil du temps ? Cette conférence aborde les liens entre alimentation et fonctions cognitives, pour mieux comprendre comment nourrir sa mémoire... à tout âge. Un éclairage utile aussi bien pour les adultes que pour les parents soucieux de soutenir la concentration et la mémoire de leurs enfants.

Mercredi 24 septembre à 18h à La Serre

LA COHÉRENCE CARDIAQUE : RESPIRER POUR S'APaiser

Avec Isabelle Baudry

Une respiration maîtrisée, un esprit apaisé. Découvrez cette méthode simple pour réguler le stress et retrouver sérénité au quotidien.

Mercredi 15 octobre à 18h à La Serre

CES ÉMOTIONS QUI NOUS GOUVERNENT

Avec Catherine Chatelain

Nos émotions influencent en profondeur nos comportements. Quand le cerveau s'emballe, elles prennent les commandes, parfois au détriment de notre discernement.

Que révèlent-elles de nous ? Quel impact ont-elles sur notre santé et notre bien-être ? Cette conférence propose de mieux comprendre nos émotions, d'apprendre à les repérer et à ajuster notre « thermostat émotionnel » pour mieux vivre avec soi-même et avec les autres.

Mercredi 12 novembre à 18h à La Serre

BIEN MANGER POUR VIEILLIR JEUNE

Avec Christine Ginger

Bien vieillir... ça s'apprend ! Cette conférence propose des clés pour préserver nos capacités physiques, intellectuelles et émotionnelles, et rester acteur de notre vitalité à chaque étape de la vie. Des conseils concrets pour vivre pleinement et en santé, aussi longtemps que possible.

Mercredi 10 décembre à 18h à La Serre

TOXIQUES ET POISONS ALIMENTAIRES COMPRENDRE POUR MIEUX CHOISIR

Avec Christine Ginger

Additifs, pesticides, plastiques, métaux lourds... Ces substances indésirables s'invitent parfois dans nos assiettes, notamment à travers certains poisons. Cette conférence propose un décryptage des risques pour notre santé et des pistes concrètes pour faire des choix plus éclairés et préserver notre capital santé au quotidien.

Mercredi 14 janvier à 18h à La Serre

MA MÈRE, MON MIROIR ?

Avec Catherine Chatelain

Entre amour profond et défis parfois complexes, la relation mère-fille n'est jamais totalement simple. Absence, rivalité, complicité... Comment mieux comprendre ce lien si particulier, poser des limites, communiquer plus sereinement et renforcer la confiance ? Une conférence pour explorer des pistes de réflexion et d'action autour de cette relation essentielle.

Mercredi 11 mars à 18h à La Serre

NUTRITION ET TROUBLES DE L'ATTENTION

Un soutien pour les enfants et leurs familles

Avec Christine Ginger

Troubles de l'attention, difficultés d'apprentissage, anxiété, troubles du comportement... Ces situations impactent profondément le quotidien des enfants comme des parents. La nutrition, en complément d'autres approches, peut devenir un véritable allié pour mieux traverser ces périodes éprouvantes et soutenir l'équilibre de toute la famille.

Mercredi 25 mars à 18h à La Serre

INFOS GÉNÉRALES

PERMANENCES D'ACCUEIL ADMINISTRATIF

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@crangevriermanimation.com

www.crangevriermanimation.com



POUR CONNAÎTRE TOUTE NOTRE ACTUALITÉ :

Abonnez-vous à notre newsletter mensuelle !

Retrouvez-nous aussi sur les réseaux sociaux

Facebook : @crangevriermanimation

Instagram : @cran_gevrier_animation



NOS ESPACES D'ACCUEIL

→ **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

→ **LUOTHÈQUE DE CGA** 6 place Jean Moulin

COMPOSITION DU BUREAU

Présidente

> Véronique RAMAT

Trésorier

> Daniel BRET

Membres

> Eric BERNARD, Céline DEVADDER, Eric EMIN,
Pascal EXCOFFIER, Franck MARTIN



CGA LA SERRE

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

CGA LA SERRE

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

04 50 67 33 75

contact@crangevriermanimation.com

www.crangevriermanimation.com

