

SAISON 2023-2024

# MJC CENTRE SOCIAL VICTOR HUGO

Culture - Musique - Vie locale - Activités pour tous





# ÉDITO

Comme chaque année, nous avons le plaisir de vous présenter notre nouvelle plaquette. Cette saison 2023 /2024 est placée sous le signe du «Renouveau».

Bienvenue à la MJC Centre social Victor Hugo, lieu d'accueil, d'écoute, d'échanges et de liens sociaux. Ces valeurs constituent l'ensemble de nos actions.

Nous avons grand plaisir à vous retrouver, ce qui fait toute la richesse de notre maison. Avec un panel d'activités, favorisant des actions sociales, culturelles et citoyennes, des événements festifs ou culturels, qui rassemblent petits et grands, nous espérons que cette plaquette vous donnera envie de l'explorer et d'expérimenter nos propositions diverses et variées.

Nous pouvons effectivement compter sur l'investissement et l'expertise de notre jeune et dynamique équipe professionnelle pour vous accompagner dans vos projets, faire vivre pleinement notre projet social et poursuivre notre engagement citoyen et éducatif.

Accompagné par les compétences de nos bénévoles, leur savoir-faire et leurs implications avec le concours de nos partenaires associatifs et institutionnels, le Conseil d'Administration est omniprésent à vos côtés, afin d'encourager tous les projets.

Nous vous invitons à nous rejoindre pour les partager. Car c'est avec vos idées que nous allons nous enrichir. Nous sommes heureux de vous accueillir afin de partager de beaux moments conviviaux pour cette saison 2023/2024.

Bonne rentrée à tous !

«Tourne toi vers le soleil et l'ombre sera derrière toi» Petit proverbe Maori


Pour le Conseil d'Administration  
L'équipe professionnelle

Les co-présidents  
Danièle Morange et Stéphane Faraglia

# INFOS PRATIQUES

## NOS CONTACTS

 6, rue de l'Aérodrome Meythet - 74960 Annecy

 04.50.22.08.13

 [accueil@espacevictorhugo.org](mailto:accueil@espacevictorhugo.org)

 [www.mjc-centresocial-victorhugo.com](http://www.mjc-centresocial-victorhugo.com)

## NOS HORAIRES D'ACCUEIL

lundi, mardi et jeudi

fermé le matin

14h-18h30

mercredi et vendredi

9h-12h

14h-18h30

samedi (hors vacances scolaires)

9h-12h30

fermé l'après-midi

## NOS RÉSEAUX SOCIAUX



@mjccentresocialvictorhugo



Encore plus d'infos sur le site et les réseaux sociaux de la MJC !

## L'ACCÈS

Arrêt «Meythet Centre»



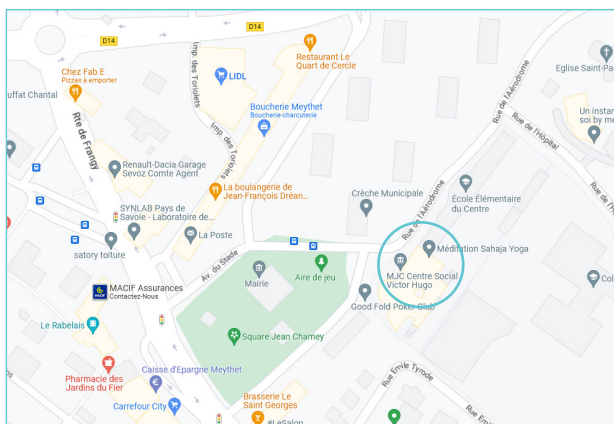
Arrêt «Meythet le Rabelais»



Arrêt «Meythet Hôtel de ville»



Parking gratuit face à la MJC



# INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Rentrée des activités : lundi 11 septembre 2023

Semaine d'essai : du 11 au 15 septembre 2023

## FONCTIONNEMENT

- Base de 30 cours annuels
- Nombre minimum de participants par activité
- Pas de cours pendant les vacances scolaires
- Respect des horaires de début de cours

## RÉDUCTIONS & AVANTAGES

- Chèque Loisirs : chèque de réduction pour les activités régulières, à récupérer auprès de votre mairie déléguée et à amener le jour de l'inscription (villes de la Commune Nouvelle)
- Le pass jeune Annecy pour les collégiens



## INSCRIPTIONS ACTIVITÉS

- Fiche d'inscription adulte ou enfant saison 2023-2024
- Dernière attestation quotient familial pour les moins de 18 ans
- Justificatif de domicile

## INSCRIPTIONS ACCUEIL DE LOISIRS

- Fiche d'inscription enfant de la saison 2023-2024
- Avis d'imposition 2023 sur les revenus 2022
- Carnet de santé et de vaccinations à jour
- Pour les allergies et PAI, certificat de protocole et d'allergologue exigé
- Bon vacances CAF (si éligibilité)

## L'ADHÉSION À LA MJC CENTRE SOCIAL

S'inscrire à la MJC Centre Social Victor Hugo, c'est adhérer.

- Enfants - de 18 ans : 7,50€
- + de 18 ans : 15€
- Famille : 30€
- Association partenaire : 40€

L'adhésion est obligatoire pour :

- pratiquer une activité
- bénéficier des avantages (ex : tarif réduit sur les spectacles des MJC et au Rabelais)
- être bénévole

Elle est renouvelable chaque année et valable dans toutes les MJC de la Commune Nouvelle d'Annecy.

Moyens de paiement : CB, ANCV, chèques, espèces, coupons sports.

Aucun remboursement ne sera effectué.

# SOMMAIRE

ÉDITO.....	3
INFOS PRATIQUES.....	4-5
VOTRE ASSOCIATION.....	8-9
ANIMATIONS LOCALES.....	10-11
ÊTRE BÉNÉVOLE.....	12-13
ENFANCE.....	14-15
JEUNESSE.....	16-17
FAMILLE.....	18-19
CULTURE.....	20-21
ÉCOLE DE MUSIQUE.....	22-29
ACTIVITÉS RÉGULIÈRES.....	30-39
STAGES.....	40

# SOMMAIRE DES ACTIVITÉS

## LES PETITS - DE 5 ANS

- Escalade [p.30](#)
- Massage bébé [p.31](#)
- Gym avec bébé [p.31](#)
- Zumba avec bébé [p.31](#)
- Yoga avec bébé [p.31](#)
- Grimpons ensemble [p.32](#)
- Jardin des sons [p.32](#)
- P'tit yogi [p.32](#)
- Baby gym [p.33](#)
- Baby et éveil découverte [p.33](#)
- Baby sophro [p.33](#)
- Éveil gymnique [p.34](#)
- Éveil danse [p.36](#)

## LES ENFANTS 5-12 ANS

- Escalade [p.30](#)
- Art floral [p.32](#)
- Éveil gymnique [p.34](#)
- Gym rythmique [p.34](#)
- Petits acrobates [p.34](#)
- Danse multi gym [p.36](#)
- Street afro dance [p.36](#)
- Danse K-pop [p.36](#)
- Hip-Hop [p.36](#)
- Boxe française savate [p.37](#)
- Capoeira [p.37](#)
- Kung Fu [p.37](#)
- Jiu Jitsu brésilien [p.37](#)
- Théâtre [p.38](#)
- Arts plastiques [p.38](#)
- Anglais [p.39](#)

## LES JEUNES 12-16 ANS

- Escalade [p.30](#)
- Gym rythmique [p.34](#)
- Petits acrobates [p.34](#)

- Hip-Hop [p.36](#)
- Danse K-pop [p.36](#)
- Boxe française savate [p.37](#)
- Programmation informatique [p.39](#)

## DÈS 16 ANS ET ADULTES

- Escalade [p.30](#)
- Yoga prénatal [p.31](#)
- Sophrologie prénatal [p.31](#)
- Gym fitness [p.34](#)
- Gym maintien [p.34](#)
- Stretching [p.34](#)
- Pilates [p.35](#)
- Qi gong [p.35](#)
- Yoga [p.35](#)
- Gyrokinesis [p.35](#)
- Danse libératrice [p.36](#)
- Street jazz [p.36](#)
- Danses folk et traditionnelles [p.36](#)
- Kung fu [p.37](#)
- Self défense féminin [p.37](#)
- Tai Ji Quan [p.37](#)
- Couture [p.38](#)
- Création bijoux d'art [p.38](#)
- Théâtre [p.38](#)
- Anglais [p.39](#)
- Astronomie [p.39](#)
- Conversation italienne [p.39](#)
- Atelier de français [p.39](#)
- Programmation informatique [p.39](#)
- Stages [p.40](#)

## LES SENIORS

- Yoga [p.35](#)
- Sophrologie [p.35](#)
- Pilates [p.35](#)

# VOTRE ASSOCIATION

La MJC Centre Social Victor Hugo, Association d'éducation populaire créée en 1971, est gérée par un Conseil d'Administration qui est composé de 14 membres élus par les adhérents à l'Assemblée Générale (3 membres de droit, 3 membres partenaires). Elle propose de multiples actions et services : école de musique, accueil de loisirs des 3/17 ans, programmation culturelle, actions en direction des familles, accompagnement social, maison des associations, animations locales, sociales et solidaires, activités de loisirs, culturelles, sportives, citoyennes, accompagnement à la scolarité...

C'est un lieu de convivialité et de pratiques, une structure de proximité développant un projet pour tous.

## LA VIE ASSOCIATIVE

Les associations rassemblent un groupe de personnes autour d'un centre d'intérêt ou d'une préoccupation. L'objectif est d'apporter une réponse à un besoin collectif et de cultiver le lien social.

## COMMENT FONCTIONNE-T-ELLE ?

Un Conseil d'Administration, une équipe professionnelle et une équipe de bénévoles font vivre et animent la vie associative de la MJC Centre Social Victor Hugo au service des adhérents et habitants. Commissions, groupes de projets, comités de pilotage sont autant d'espaces ouverts pour alimenter les réflexions et les actions. La mission de la Maison des associations continue de s'exercer tant dans la mise en place de soutien et de formation que dans l'organisation d'événements partagés.

### Commissions

Activités régulières,  
Communication, Culture,  
Personnel, Mixte,  
Financière

### Comité de pilotage

Carnaval, Casse Ta  
Carapace, Fête de la  
musique, l'été

### Accompagnement

Aide à la création  
d'association,  
hébergement de siège  
social, mise à disposition  
de salles...

## LES DONATIONS

La MJC Centre Social Victor Hugo est habilitée à recevoir des dons pour lesquels nous vous fournissons un reçu fiscal qui vous permettra de bénéficier de la réduction d'impôt prévue par la loi.



## LE PROJET SOCIAL 21-24

Développement du pouvoir d'agir dans une dynamique transversale

Adaptation du projet aux nouveaux enjeux de notre territoire

Partager en famille

Le projet social complet ici !



## LA MAISON DES ASSOCIATIONS

La MJC Centre Social Victor Hugo est Maison des Associations. En tant qu'association adhérente, vous bénéficierez :

- d'un accueil et d'une aide administrative,
- de temps de rencontres et de projets partagés,
- d'une aide technique et logistique,
- de prêt de matériel et la mise à disposition de salles,
- d'une aide à la communication,
- d'une participation active aux actions et événements.

**La cotisation pour adhérer à la maison des associations s'élève à 40€ / an.**

## NOS PARTENAIRES

La Ville d'Annecy, le Conseil Départemental de la Haute-Savoie, la CAF, les MJC et Centres Sociaux, le collège Jacques Prévert, l'association Passage, le REAAP, les services de Police, le Comité de quartier de Meythet, Haute-savoie Habitat, Halpades, la Turbine, le Théâtre des Collines, Bonlieu Scène Nationale, le Brise-Glace, Unis-Cités, la Mission Locale Jeunes du Bassin Annécien, l'ADIMC74 le Goéland, l'APEM, Canopé, les commerçants de Meythet, le Crédit Mutuel, le CRR d'Annecy, la DDCS, l'EPE 74, la FCPE, le Grand Annecy, MGHandisport, les Médiathèques d'Annecy, ODS radio, le Dauphiné Libéré, la Sibra, la compagnie ThéArt and Co, l'Auditorium de Seynod, La Cave.MP3, l'UDAF, la Passerelle.....

# ANIMATIONS LOCALES



**CASSE TA CARAPACE**

**JANVIER 2024**

Un festival citoyen sur un thème d'actualité et de citoyenneté. En plein coeur de vos quartiers, avec des animations, conférences, spectacles, rencontres..

**CARNAVAL**

**MARS 2024**

Rejoignez le cortège joyeux, sonore et multicolore qui serpente dans les rues de Meythet jusqu'à M. Carnaval ! Vous êtes un particulier et/ou une association et vous souhaitez participer à cette nouvelle édition, contactez-nous !

**JOURNÉE FESTIVE**

**TRIMESTRIEL**

Une journée d'animation par trimestre afin de favoriser les rencontres entre habitants, et la MJC Centre Social Victor Hugo. La journée est constituée de diverses animations (jeux de société, de piste...), d'un temps fort «surprise» et d'un temps de repas partagé.

**FÊTE DE LA MUSIQUE**

**JUIN 2024**

Soirée musicale avec des groupes amateurs et professionnels du bassin annécien au square de l'Hôtel de ville de Meythet. Un événement co-organisé avec la ville d'Annecy et l'école de musique de la MJC Centre Social Victor Hugo.

**ÉTÉ MEYTHET**

**JUILLET/AOÛT 2024**

Concerts, spectacles, animations tout public...seront au rendez-vous pendant les mois de juillet et d'août 2024 ! Restez connecté pour découvrir notre programmation estivale !



# ÊTRE BÉNÉVOLE

Être bénévole à la MJC Centre Social Victor Hugo c'est réussir ensemble !

Les occasions de participer à la vie de la MJC Centre Social Victor Hugo sont nombreuses et toutes aussi variées. Pousser la porte du bénévolat en est une et ouvre de multiples possibilités d'exprimer ses talents, ses envies de découvrir, de partager... Événements culturels, sportifs, activités, vie locale et citoyenne... sont des missions auxquelles vous pouvez participer activement.

«Je suis bénévole, je donne de mon temps mais je prends du bon temps».

Mon engagement est libre, Mes nouvelles expériences sont enthousiasmantes, Mon cercle relationnel s'est agrandi, Mon implication est reconnue. Bref ! Vous avez deviné, je suis bénévole à la MJC Centre Social Victor Hugo.

**J'ai tenté, j'ai aimé, je suis restée**

**Joëlle**



Ce que j'apprécie à la MJC c'est qu'on peut être bénévole à la hauteur du temps dont on dispose sans jugement et qu'on peut apporter notre petit pierre à l'édifice.

**Valérie**



De nombreux bénévoles sont présent(e)s aux cotés des salariés pour la mise en œuvre de tous les projets. C'est l'occasion de rencontres, d'échanges riches aussi bien avec l'équipe qu'avec tous ceux qui fréquentent la MJC. Il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences particulières. Il suffit juste de donner un peu de son temps et d'aimer partager.

**Bernadette**





## POUR LES ENFANTS DE 3 À 12 ANS

Le secteur enfance accueille des enfants de 3 à 12 ans sur le centre de loisirs les mercredis et les vacances, l'aide aux devoirs et sur les projets festifs du territoire. L'équipe d'animation s'engage à développer le relationnel avec les familles à travers des temps de partage. Elle se retrouve autour des valeurs de l'éducation populaire et se fixe comme objectifs pédagogiques :

- La socialisation de l'enfant en lui permettant de se découvrir et de trouver une place au sein du groupe. Cela passe par la prise de conscience de l'intérêt collectif, la prise en compte de l'Autre, le développement de l'autonomie dans la vie quotidienne et la prise de décisions.
- L'apprentissage du respect de la différence et de l'environnement, à travers la bienveillance et la négociation pour régler les conflits.
- L'épanouissement de l'enfant en favorisant la création et l'expression à travers des activités de loisirs, artistiques, culturelles ou sportives.

A l'accueil de loisirs, chacun doit avoir l'occasion de se découvrir un talent ou une passion et d'être valorisé en tant qu'individu.

## FONCTIONNEMENT

Rentrée des mercredis : le 6 septembre 2023

### LES MERCREDIS

- Inscription au trimestre
- 1/2 journée avec ou sans repas ou à la journée complète
- **Accueil : 7h30-9h / 17h-18h15**
- **Matin : 9h-12h**
- **Repas : 12h-13h30**
- **Après-midi : 13h30-17h**

Au cours de l'année, des stages et des mini-camps sont proposés pour se retrouver en petits groupes et s'essayer à d'autres activités.

### LES VACANCES

- Inscription 1 mois avant
- À la journée complète
- **Accueil :**
  - du matin 7h30-9h
  - du soir 17h-18h15



## TARIFS DE L'ACCUEIL DE LOISIRS : LES VACANCES ET MERCREDIS

	Quotient familial	Commune Nouvelle	Extérieur	Repas
1/2 journée	de 0 à 800	7,90€	9,50€	Prix selon le quotient familial sur les revenus
	de 801 à 1200	7,90€ à 12,60€	9,50€ à 14,20€	
	Dès 1201	12,60€	14,20€	
Journée	de 0 à 800	12,60€	14,20€	
	de 801 à 1200	12,60€ à 19,70€	14,20€ à 21,30€	
	Dès 1201	19,70€	21,30€	

### CLAS

L'aide aux devoirs est proposée pour les enfants du CP au CM2 souhaitant se faire accompagner pour les devoirs ou aller plus loin dans leurs apprentissages.

**En période scolaire :**

- Les lundis et jeudis de 16h30 à 18h
- Les samedis de 9h30 à 10h30 ou 10h30 à 11h30 selon groupes définis

**GRATUIT - SUR INSCRIPTION SELON CAPACITÉ D'ACCUEIL**



Si vous souhaitez  
rejoindre la  
commission,  
contactez-nous !

Encore plus d'infos !



**Direction accueil de loisirs :**

06.72.88.78.21

enfancejeunesse@espacevictorhugo.org

# JEUNESSE



Le secteur jeunes est mis en place pour accompagner des jeunes de 11 à 17 ans. C'est un lieu d'apprentissage, de sociabilisation et de partages. Ils peuvent se retrouver au local en fin de journée pour faire des activités, pendant les vacances mais aussi pour un accompagnement à la scolarité.

## L'ACCUEIL LIBRE

les mardis et jeudis de 16h à 18h30 : pratique d'activités en tout genre, jeux de société, babyfoot, ping pong, fléchettes... C'est un moment de détente et de partage entre jeunes.

### Horaires

- Mardi, jeudi et vendredi de 16h à 18h30



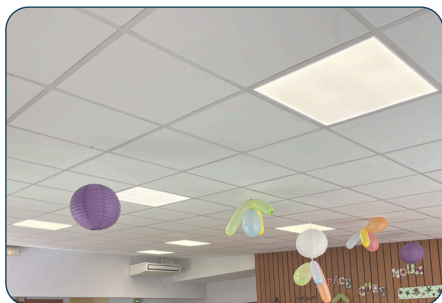
## LES PROJETS JEUNES

Plusieurs projets ont été menés par les jeunes qui sont partis à Paris à la Toussaint 2021. Ils prévoient de partir à Londres pendant l'été 2023.



## LES SAMEDIS ET VACANCES

Un programme d'activités varié (sportif, culturel, artistique...) élaboré par les jeunes et les animateurs de la MJC.





## AIDE AUX DEVOIRS

L'aide aux devoirs est proposée pour les jeunes dès la 6<sup>ème</sup> souhaitant se faire accompagner pour les devoirs ou aller plus loin dans leurs apprentissages.

### En période scolaire :

- Les mardis et jeudis de 16h45 à 18h15



## ATELIERS AU COLLEGE JACQUES PRÉVERT

Des ateliers ont lieu pendant les temps méridiens (jeux de société, activité manuelle, jeux sportifs).

Les jeudis et vendredis entre 12h et 14h



Encore plus d'infos !



**Coordinatrice jeunesse**

06.36.11.91.61 - [jeunes2@espacevictorhugo.org](mailto:jeunes2@espacevictorhugo.org)

**Animateur jeunesse**

07.71.25.26.58- [jeunes1@espacevictorhugo.org](mailto:jeunes1@espacevictorhugo.org)

Si vous souhaitez  
rejoindre la  
commission,  
contactez-nous !

# FAMILLE



À LA  
MJC

0-99 ans

Le secteur famille permet à tous les habitants de pouvoir se rencontrer, partager des idées, expérimenter ensemble au quotidien ou lors de temps forts. Vous y trouverez une écoute et des ressources pour vos questionnements et aussi vos envies.

Retrouvez nous dans les locaux de la MJC Centre Social ainsi que dans les différents quartiers.

## EN FAMILLE

### 1. LAEP : lieu d'accueil enfants/parents «Les Petites Bulles»

Lieu gratuit anonyme et confidentiel, cet espace est libre de fréquentation et sans jugement. Il vous permet de venir avec votre enfant de 0 à 6 ans pour rencontrer d'autres parents et d'autres enfants : c'est l'occasion de marquer une pause dans votre quotidien et d'échanger sur vos expériences.

**Jeudi entre 9h et 12h**

Sans condition d'adhésion



### 2. Activités parents/ados

Des activités et des sorties qui permettent aux parents et aux ados entre 11 et 17 ans de partager un moment privilégié et de se créer des souvenirs ensemble. Le programme sera disponible à la MJC.

Adhésion

### 3. Sorties et activités en famille

Participez tout au long de l'année à des sorties ou à des activités à partager en famille.

Adhésion



### 4. Conférence/débat

Durant la saison, il vous est proposé des moments de partage et d'échange autour de sujets familiaux.

Sans condition d'adhésion

# POUR TOUS

## 1. Café des habitants

Un lieu convivial ouvert à tous, pour rencontrer, échanger, partager autour d'une boisson. Ateliers proposés de manière ponctuelle. À vos envies !

Mardi de 15h à 17h30



## 2. Aide administrative : permanence d'écoute et d'accueil pour être conseillé et informé

- Mise à disposition d'informations : famille, santé, logement, consommation... (documentations disponibles).
- Accès informatique et internet.
- Accompagnement dans les démarches administratives papier et numérique.
- Orientation vers les structures et professionnels concernés.

Jeudi de 14h à 17h



## 3. Permanence d'aide informatique

Aide à la manipulation des outils informatiques (téléphone, tablette, ordinateur...) et à la navigation sur internet. Outils informatiques à disposition.

Vendredi de 9h30 à 11h30



## 4. Accompagnement de projets d'habitants

Vous avez des envies ? des idées de projets ? Nous sommes à votre écoute. Un accompagnement pour leur concrétisation est possible.



Encore plus d'infos !



**Référente famille**

07.71.66.70.20 - famille@espacevictorhugo.org

**Animatrice famille**

06.36.16.75.14 - anim-famille@espacevictorhugo.org

Si vous souhaitez  
rejoindre la  
commission,  
contactez-nous !



## NOTRE DÉMARCHE ?

Proposer des rendez-vous culturels pour tous dans votre salle préférée ! :)

### DU SPECTACLE VIVANT



### POUR LE PUBLIC



### ET AUSSI POUR LES ARTISTES



Résidences & accompagnement

Retrouvez l'ensemble de la programmation sur  
notre plaquette culturelle 2023.2024 ! :)



Encore plus d'infos !



**Coordinatrice culture**

07.71.17.21.99 - [culture@espacevictorhugo.org](mailto:culture@espacevictorhugo.org)

Si vous souhaitez  
rejoindre la  
commission,  
contactez-nous !

# ÉCOLE DE MUSIQUE



2ème  
étage  
MJC

18 mois - 99 ans  
De débutant à confirmé

L'école de musique de la MJC Centre Social Victor Hugo vous propose d'aborder la musique de façon ludique grâce à une équipe de professeurs dynamiques et qualifiés. Petits ou grands, débutants ou confirmés, vous pourrez découvrir toute une gamme d'ateliers, de cours instrumentaux et vocaux au sein d'un parcours musical à partir de 18 mois.

Faites-vous plaisir, venez-vous épanouir : quel que soit votre registre, laissez-vous porter par le tempo. Battez la mesure en cadence, gammes et portées mèneront la danse.



L'école de musique a pour vocation de favoriser les pratiques amateurs mais également de mettre en avant l'ensemble de ses adhérents lors de diverses prestations tout au long de l'année. Faisant partie du **SDEA**, notre école de musique allie pratique instrumentale, ear training, formation musicale et ateliers. Vous développerez votre oreille, le sens du rythme et de l'harmonie. Vous découvrirez également les pratiques collectives et le plaisir de jouer et chanter ensemble.

**Nouveauté de l'année : «tarif étudiant» !**

Coordinatrice musique

07.71.25.37.52

[ecoledemusique@espacevictorhugo.org](mailto:ecoledemusique@espacevictorhugo.org)

Encore plus d'infos !



# LES INSTRUMENTS QUE VOUS POUVEZ PRATIQUER



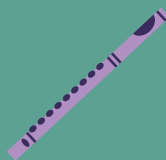
**ACCORDÉON**

Jean-Marie SKURPEL



**BATTERIE**

Jean-Pierre FRELEZEAU



**FLÛTE TRAVERSIÈRE**

Chloé CUTTAZ



**CLARINETTE**

Audrey TUPINIER



**SAXOPHONE**

Maxime LAURENS



**VIOLONCELLE**

Ivan TUPINIER



**VIOLON**

Marie-Laure MULLER



**VIOLON ALTO**

Marie-Laure MULLER



**GUITARE CLASSIQUE**

Christophe OFFREDI



**GUITARE ÉLECTRIQUE**

Christophe OFFREDI



**GUITARE BASSE**

Christophe OFFREDI



**PIANO CLASSIQUE**

Béatrice SAUVAGE



**PIANO JAZZ**

Jean-François BERTOLI



**SYNTHÉTISEUR**

Marylène GLASSIER



**CHANT**

Jean-Daniel AJUNCA



**MAO (musique assistée par ordinateur)**

Christophe OFFREDI

# LE PARCOURS EN UN CLIN D'OEIL !

Découvrez le parcours de l'école de musique ci-dessous, de 18 mois à 99 ans !



## MES PREMIÈRES NOTES - 18 MOIS/6 ANS

« Mes premières notes » c'est avant tout l'éveil des sens au contact de la musique. C'est également l'occasion pour l'enfant, de lui faire découvrir les chansons, les instruments, et de le sensibiliser aux différents sons et rythmes. Ajouter à cela les bienfaits de la musique sur le cerveau, la stimulation de la concentration, l'apprentissage du langage, la créativité et même la motricité cela en fait une superbe activité pour vos tous petits, de quoi émerveiller et susciter des vocations.

### ÉVEIL MUSICAL

avec **Sandrine PERTIN**

- De 4 à 5 ans : Jeudi de 17h-17h45
- De 5 à 6 ans : Jeudi de 17h45-18h30

Tarif 57€ à 125€



### JARDINS DES SONS

Atelier parents/enfants Cycle de 5 séances le samedi

Voir page 32



## INITIATION - DÈS 7 ANS

Venez vous initier à la musique et la pratique d'un instrument au choix pendant 20 minutes de cours individuel et 45 minutes d'initiation pour découvrir les bases du langage musical sur 30 séances.

- Tarif 173€ à 390€



## CYCLE 1 DIPLÔMANT - DÈS 8 ANS

Je découvre, je chante, je joue seul(e) ou en groupe, je lis des notes et des rythmes, je me produis sur scène, je vais voir des spectacles, j'invente. Voilà tout ce que l'on fait dans le 1er cycle. Il propose chaque semaine un cursus complet de 30 min de cours d'instrument ainsi qu'une heure de formation musicale avec la possibilité de faire partie d'un atelier de pratique collective adaptée au niveau des élèves sur 30 séances. Ce cycle débouchera sur un examen de fin de 1er Cycle.

**Le premier cycle est obligatoire.**

**Après validation du 1er cycle, deux possibilités s'offrent à vous : le 2nd Cycle diplômant ou le pôle loisirs.**

Tarif enfants de 155 € à 623 € - Adultes 435 € / 623 € - Etudiant 435 € (sur justificatif)





## CYCLE 2 DIPLÔMANT - Après la validation du 1er cycle peu importe l'âge.

Le 2nd cycle propose chaque semaine 45 min de cours d'instrument ainsi qu'une heure de formation musicale et un atelier au choix. Ce cycle s'adresse aux élèves souhaitant se perfectionner et développer la maîtrise de l'instrument afin d'aborder des œuvres et un répertoire plus complexe. Il débouchera sur un examen départemental : le BEM (Brevet d'étude musicale)

- Tarif enfants de 155 € à 623 € - Adultes 435 € / 623 € - Etudiant 435 € (sur justificatif)



## PÔLE LOISIRS - HORS CURSUS

Ados/ Adultes

Le pôle loisirs permet aux élèves ayant validé leur fin de 1er cycle, de poursuivre leur activité musicale sans passer d'examen. Il s'adresse également aux adultes débutants ou confirmés. Sur 30 séances durant l'année scolaire, vous aurez 30 min de cours ainsi qu'un atelier au choix.

- Tarif enfants de 155 € à 623 € - Adultes 435 € / 623 € - Etudiant 435 € (sur justificatif)



## FORMATION MUSICALE ET EAR TRAINING

Découvrir le langage et l'écriture musicale. Devenir lecteur et apprendre à écouter, former son oreille.

- Initiation à 7 ans

avec Christophe Offredi

Mardi de 17h30 à 18h15

- 2ème année

avec Sandrine Pertin

Jeudi de 18h30 à 19h30

- 1ère année à partir de 8 ans

avec Jean-Marie Skurpel

Jeudi de 17h30 à 18h30

- 3ème et 4ème année

avec Jean-Marie Skurpel

Lundi de 18h00 à 19h00

- 1ère année à partir de 8 ans

avec Jean-Marie Skurpel

Lundi de 17h00 à 18h00

- Adultes

avec Sandrine Pertin

Jeudi de 19h30 à 20h30

- Formation musical ou Ear training sans instrument : Tarif 105 €



# LES ATELIERS

L'atelier est gratuit si l'adhérent est déjà inscrit à un cours d'instrument individuel.



## ORCHESTRE

Avec Marie-Laure MULLER

L'orchestre s'adresse aux instrumentistes à cordes frottées (violin, alto, violoncelle et contrebasse) et aux pianistes (1 par morceau). Le répertoire est éclectique : musique de films, musique du monde, traditionnel, classique, jazz... Il est à l'image de ses participants, de tous niveaux et de tous âges. L'occasion de vivre le plaisir du partage en musique dans la convivialité et la bienveillance, devenir lecteur, apprendre à écouter et enfin pouvoir se produire lors de répétitions hebdomadaires et de prestations publiques.

• A partir de la 3ème année d'instrument

Mardi de 18h30 à 19h30

Tarif : 97 € ou 124 € - Tarif Etudiant : 97€ (sur justificatif)



## MUSIQUE AMPLIFIÉE

Avec Christophe OFFREDI

Faites partie d'un groupe ! Venez vous faire plaisir et progresser collectivement dans la pratique de votre instrument. Apprenez à vous coordonner avec d'autres musiciens. Aborder l'improvisation... et à vous faire plaisir dans un répertoire, des années 1970 à nos jours.

• Ouvert à tous les instruments, un niveau confirmé est toutefois requis.

Mardi de 18h30 à 20h00

Tarif : 114€ ou 167€ - Tarif Etudiant : 114 € (sur justificatif)



## ATELIER IMPRO

Avec Jean-François BERTOLI

Vous recherchez à développer votre créativité, votre autonomie et à partager des moments musicaux avec d'autres passionnés ? Cet atelier est fait pour vous. Venez jouer et laissez place à votre inventivité en apprenant à improviser.

• A partir de 7 ans

Jeudi de 19h00 à 20h00

Tarif : 114€ ou 167€ - Tarif Etudiant : 114 € (sur justificatif)



## CHORALE «VOIX-SI VOIX-LA»

Avec Pierre LAUNAY

• Ados / Adultes

Mercredi de 18h30 à 20h00

Tarif : 97€ ou 124 € - Tarif Etudiant : 97€ (sur justificatif)



## MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR

Avec Christophe OFFREDI

Apprenez les techniques de mixage, à composer, à vous enregistrer et tellement plus. Avec la musique assistée par ordinateur (Mao), il n'y a plus de limite à votre créativité. Vous pouvez inventer de la musique de A à Z, sans obligation d'avoir un niveau musical conséquent. Le tout en quelques clics...

• Ados / Adultes

Vendredi de 18h00 à 19h00

Tarif : 114€ ou 167€ - Tarif Etudiant : 114 € (sur justificatif)



## CHORALE «FEELING GOSPEL»

Avec Jean-Daniel AJINCA

La chorale Gospel accueille des chanteurs touchés par la nature et l'authenticité de son répertoire. Le message de cette musique est rempli de vie et de chaleur, toutes ses valeurs se veulent être partagées dans le cadre de l'atelier où chacun(e) à sa place en proposant un répertoire varié.

• A partir de 16 ans

Mercredi de 20h30 à 21h30 (sur 30 séances)

Samedi de 10h00 à 12h00 ( Dates : 23/09 - 14/10 - 25/11 - 13/01 - 10/02 - 23/03 - 27/04 - 25/05)

Tarif : 97€ ou 124 € - Tarif Etudiant : 97€ (sur justificatif)



## CHORALE POP

Avec Jean-Daniel AJINCA

La chorale pop est un atelier qui réunit des passionnées de chant de tous niveaux, avec comme objectif de chanter différents styles de musiques avec des arrangements faits par le chef de chœur qui peuvent être proposés par les choristes pour se challenger et progresser dans une ambiance conviviale

• Ados / Adultes

Mercredi de 19h00 à 20h30 (sur 30 séances)

Tarif : 97€ ou 124 € - Tarif Etudiant : 97€ (sur justificatif)



## STAGE VOCAL

Avec Jean-Daniel AJINCA

Travail vocal principalement axé sur un coaching individuel, personnalisé alliant technique vocale, travail de la respiration, découverte de sa voix et sa tessiture.

• A partir de 16 ans, tous niveaux.

De 13h45 à 16h45

- Samedi 13 janvier 2024, 10 février 2024 et 25 mai 2024

Tarif : 13€





## MUSIQUE ET PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Intervenant en fonction de la demande.



## COURS D'ESSAI

Possibilité de faire une séance d'instrument au choix de 30 minutes.

• Tarif : 15 €



## LOCATION D'INSTRUMENTS

En fonction du parc instrumental disponible la MJC Centre Social Victor Hugo met à disposition un large panel d'instruments à la location

• Tarifs et renseignements auprès de l'accueil

Mais aussi, tout au long de l'année des auditions, concerts, et animations musicales. Donc restez informé !



La saison 22/23 en photos :)



# STUDIO LA CAVE.

## MP3

La Cave.Mp3 est un collectif annécien composé de 20 artistes aux disciplines différentes (beat maker, rappeur, DJ...). Depuis l'été 2022, Yaël Tessier coordonne l'activité du studio d'enregistrement implanté au sein de la MJC Centre Social Victor Hugo. Il souhaite offrir aux artistes qui chantent, à Annecy et aux alentours, la possibilité de créer de la musique de qualité et dans la bonne humeur. Son travail est plutôt basé sur la musique Rap et Hip-hop.

Amateurs ou déjà professionnels ? Vous avez le souhait de vous faire accompagner dans vos créations musicales ? Rendez-vous au Studio d'enregistrement de la MJC Centre Social Victor Hugo, animé par La Cave.Mp3 !

**Du lundi au jeudi de 16h à 19h - Réservation auprès de Yaël au 06.40.73.53.01 et inscription à l'accueil au 04.50.22.08.13 !**



**20€ la séance + adhésion**



# ACTIVITÉS



MJC Centre  
Social  
VH

## ESCALADE

avec Cédric MENZI, Didier ANGELLOZ-NICOUD, Marion LEMAIRE

	HORAIRES	TARIFS	
<b>LUNDI</b>		<b>30 séances</b>	
5-6 ans	17h-18h	119€ à 261€	
9-10 ans	18h-19h15	149€ à 326€	
7-9 ans	18h30-19h45	149€ à 326€	
Ados/Adultes	19h30-21h30	Dès 16 ans de 185€ à 403€ / Adultes 351€ et 417€	
<b>MARDI</b>			
5-6 ans	17h-18h	119€ à 261€	
7-9 ans	18h-19h15	149€ à 326€	
Ados/Adultes	19h30-21h30	Dès 16 ans de 185€ à 403€ / Adultes 351€ et 417€	
<b>MERCREDI</b>		<b>23 séances</b>	<b>30 séances</b>
3-4 ans	11h-12h		119€ à 261€
7-8 ans	13h-14h	92€ à 201€	
5-6 ans	14h-15h	92€ à 201€	
3-4 ans	15h-16h	92€ à 201€	
3-4 ans	16h-17h	92€ à 201€	
5-6 ans	17h-18h	92€ à 201€	
3-4 ans	16h30-17h30		119€ à 261€
11-13 ans	18h-19h		119€ à 261€
<b>JEUDI</b>		<b>30 séances</b>	
7-9 ans	17h-18h15	149€ à 326€	
10-13 ans	18h15-19h30	149€ à 326€	
13-16 ans	18h30-19h45	149€ à 326€	
Ados/Adultes	19h30-21h30	Dès 16 ans de 185€ à 403€ / Adultes 351€ et 417€	
<b>VENDREDI</b>		<b>30 séances</b>	
7-9 ans	17h-18h15	149€ à 326€	
9-10 ans	18h15-19h30	149€ à 326€	
11-16 ans	19h30-20h45	149€ à 326€	

## ACCÈS LIBRE - 66€ et 88€

Pour les adultes déjà pratiquants et avec leur propre matériel. Accès à valider auprès des moniteurs B.E. de la structure.

- **Dimanche de 9h à 11h** avec Roger MEYER et Charly LAVILLE
- **Mercredi de 19h à 21h** avec Gilles SANTERRE et Nicolas MOENNE LOCCOZ

# AVEC BÉBÉ, PRÉ ET POSTNATAL

51€ le cycle de 5 séances

## YOGA PRÉNATAL

avec Christine ALLIOT

• Jeudi 15h15-16h15

Cycle 1 : 14, 21, 28/09, 5, 12/10

Cycle 2 : 18, 25/01, 1, 8, 15/02

Cycle 3 : 16, 23, 30/05, 6, 13/06

## ZUMBA AVEC BÉBÉ

avec Audrey CEYHAN

• Mardi 14h-15h

Cycle 1 : 03, 17/10, 14, 28/11 et 12/12

Cycle 2 : 23/01, 06/02, 05, 19/03 et 02/04

Cycle 3 : 30/04, 14, 28/05, 11 et 25/06

## SOPHROLOGIE PRÉNATAL

avec Sandra MERCALDI

• Lundi 13h45-14h45

Cycle 1 : 13, 20, 27/11, 4, 11/12

Cycle 2 : 15, 22, 29/01, 5, 12/02

Cycle 3 : 6, 13, 27/05, 3, 10/06

## GYM AVEC BÉBÉ

avec Audrey CEYHAN

• Mardi 14h-15h

Cycle 1 : 10/10, 07, 21/11 et 05, 19/12

Cycle 2 : 30/01, 13/02, 12, 26/03 et 09/04

Cycle 3 : 07, 21/05, 04, 18/06 et 02/07

## MASSAGE BÉBÉ 0/12 MOIS

avec Sandra MERCALDI

• Lundi 10h-11h

Cycle 1 : 18, 25/09, 2, 9, 16/10

Cycle 2 : 08, 15, 22, 29/01, 05/02

Cycle 3 : 29/04, 06, 13, 27/05, 03/06

## YOGA POSTNATAL

avec Sandra MERCALDI - 2 à 9 mois

Un vrai temps de partage autour du yoga avec son bébé de moins de 9 mois. Renouer avec son corps mais aussi permettre à bébé un développement harmonieux grâce à des postures de yoga. Pas de pré-requis pour ce cours, juste l'envie de créer un temps de complicité en toute simplicité avec son bébé, et de prendre quelques instants rien que pour soi.

• Lundi 9h-10h

Cycle 1 : 19, 26/09, 03, 10, 17/10

Cycle 2 : 8, 15, 22, 29/01, 05/02

Cycle 3 : 29/04, 06, 13, 27/05, 03/06



# ATELIERS PARENTS-ENFANTS

## GRIMPONS ENSEMBLE

avec Jean-François LAVOREL et Marion LEMAIRE

• 18 mois-3 ans : samedi 9h-10h / 10h-11h

• 3-5 ans : samedi 11h-12h

Cycle 1 : 23, 30/09, 7, 14, 21/10

Cycle 2 : 18, 25/11, 2, 9, 16/12

Cycle 3 : 13, 20, 27/01, 3, 10/02

Cycle 4 : 9, 16, 23, 30/03 et 6/04

Cycle 5 : 25/05, 1, 8, 15, 22/06

40€ le cycle de 5 séances



## JARDIN DES SONS

avec Fabianna MANIGLIO

• 18 mois-3 ans : samedi 9h-10h et 10h-11h

• 4-5 ans : samedi 11h-12h

Cycle 1 : 7, 14, 21/10 et 18, 25/11

Cycle 2 : 13, 20, 27/01, 3, 10/02

Cycle 3 : 9, 16, 23, 30/03, 6/04

40€ le cycle de 5 séances

## ART FLORAL

avec Nelly BONHOMME

• Dès 6 ans : Samedi 10h-11h30

21/10 : couleurs d'automne

25/11 : l'Avent

16/12 : fêtons Noël

23/03 : tendre printemps

01/06 : fêtons la nature

15/06 : rayonnement d'été !

22€ le duo par séance



## P'TITS YOGI

avec Sandra MERCALDI

• 18 mois-4 ans : samedi 10h30-11h15

Pas de pré-requis, juste l'envie de jouer, chanter, faire du yoga et surtout partager un temps privilégié de complicité avec son enfant.

À la séance : 07/10; 18/11; 20/01; 10/02; 16/03; 06/04; 25/05; 15/06

11€ le duo par séance



## BABY GYM

avec Carine CHAL

• 18 mois-3 ans : samedi 9h-10h et 10h-11h

• 3-5 ans : samedi 11h-12h

Cycle 1 : 16, 23, 30/09, 07, 14/10

• 18 mois-3 ans : samedi 9h-10h

• 3-5 ans : samedi 10h-11h

Cycle 2 : 9, 16, 23, 30/03, 6/04

40€ le cycle de 5 séances



## BABY SOPHRO

avec Sandra MERCALDI

• 3-6 ans : samedi 10h-10h45

Le 14 octobre et le 9 décembre 2023

26€ le duo/séance



## BABY DÉCOUVERTE

avec Didier ANGELLOZ-NICOUD, Carine CHAL et Michaël NOYER

• 18 mois- 3 ans : mercredi 9h-10h

Découvrez avec votre enfant 3 activités : gym, escalade et musique , tout au long de l'année.

Présence d'un adulte obligatoire 75€ à 166€

## ÉVEIL DÉCOUVERTE

avec Didier ANGELLOZ-NICOUD, Carine CHAL et Michaël NOYER

• 3-5 ans : mercredi 10h-11h

Découvrez avec votre enfant 3 activités : éveil gym, escalade et éveil musical tout au long de l'année.

Présence d'un adulte obligatoire 75€ à 166€



# ACTIVITÉS GYMNASTIQUES



Enfants et jeunes 3-15 ans

## ÉVEIL GYMNIQUE

avec Carine CHAL

• 3/4 ans

Mercredi 11h-12h / 15h30-16h30

• 5/6 ans

Mercredi 13h30-14h30 / 14h30-15h30

75€ à 166€

## GYM RYTHMIQUE

avec Carine CHAL

• 6/8 ans

Mercredi 17h-18h

• 9/13 ans (8 ans 2<sup>e</sup> année)

Vendredi 19h-20h

75€ à 166€

## PETITS ACCROBATES

avec Carine CHAL

• 7/13 ans débutants

Vendredi 17h-18h

• 7/13 ans confirmés

Vendredi 18h-19h

75€ à 166€



Ados/ Adultes dès 16 ans

## GYM FITNESS

avec Carine CHAL

• Lundi 12h30-13h30

• Mercredi 18h30-19h30

Ados 75€ à 166€

Adultes 153€ annécien et 211€ extérieur

## STRETCHING

avec Eve COUTY

• Jeudi 11h15-12h

Ados 57€ à 125€

Adultes 114€ annécien et 160€ extérieur

## GYM MAINTIEN SENIOR

avec Carine CHAL

• Mardi 11h-12h

• Vendredi 9h-10h

• Vendredi 10h15-11h15

Ados 75€ à 166€

Adultes 153€ annécien et 211€ extérieur



# ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE



Ados/ Adultes dès 16 ans

## PILATES

avec Eve COUTY

• Lundi :

Niveau 1 : 9h-10h / 20h-21h

Intermédiaire : 10h-11h / 18h-19h

Avancé : 19h-20h

• Jeudi 12h15-13h15 intermédiaire

Ados 75€ à 166€

Adultes 153€ annécien et 211€ extérieur

## YOGA

avec Christine ALLIOT

• Jeudi 19h25-20h40

Ados 95€ à 208€

Adultes 191€ annécien et 264€ extérieur

• Jeudi 20h45-21h45

Ados 75€ à 166€

Adultes 153€ annécien et 211€ extérieur



Séniors

## YOGA

avec Christine ALLIOT

• Jeudi 16h30-17h45

191€ annécien et 264€ extérieur

## PILATES

avec Eve COUTY

• Lundi 11h15-12h15

• Jeudi 13h30-14h30 : stretching et pilates

153€ annécien et 211€ extérieur

## QI GONG

avec La Voie de l'Harmonie

• Mardi 9h-10h30 - Au féminin

228€ annécien et 317€ extérieur

• Mercredi 19h30-20h45

Ados 95€ à 208€

Adultes 191€ annécien et 264€ extérieur

• Jeudi 9h-10h30 - Vitalité des organes

228€ annécien et 317€ extérieur

## GYROKINESIS

NOUVEAUTÉ

avec Anne MAHISTRE

• jeudi 9h30-10h30

Les 21, 28/09, 5, 12, 19/10

45€ le cycle de 5 séances



## SOPHROLOGIE

avec Sandra MERCALDI

• Mardi 9h45-10h45

Cycle 1 : 7, 14, 21, 28/11, 5, 12, 19/12, 9, 16, 23/01

Cycle 2 : 12, 19, 26/03, 2, 9, 30/04, 7, 14, 21, 28/05

90€ annécien et 115€ extérieur le cycle

# LA DANSE



## Enfants et jeunes 3-15 ans

### ÉVEIL DANSE

avec Maena RABANY

• 3/5 ans

Mercredi 9h-10h

75€ à 166€

### HIP-HOP

avec Maena RABANY

• 9/15 ans

Mardi 18h15-19h15

75€ à 166€

### DANSE MULTI GYM

NOUVEAUTÉ

avec Carine CHAL

• 7/10 ans

Mardi 17h-18h

75€ à 166€

### STREET AFRO DANCE

avec Maena RABANY

• 6/8 ans

Mercredi 10h-11h

75€ à 166€



## Ados/ Adultes dès 16 ans

### DANSE LIBÉRATRICE

avec Christine ALLIOT

• Jeudi 17h50-19h20

Cycle 1 : 14, 21, 28/09, 5, 12/10

Cycle 2 : 18, 25/01, 1, 8, 15/02

Cycle 3 : 16, 23, 30/05, 6, 13/06

75€ annécien et 97€ extérieur le cycle de 5 séances

### STREET JAZZ

avec Maena RABANY

• Mardi 19h15-20h15

Ados 75€ à 166€

Adultes 153€ annécien et 211€ extérieur

### DANSES FOLK ET TRADITIONNELLES

avec Héléne ROUGE

• Jeudi 18h30-20h30

50€

# LES ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT



Enfants et jeunes 3-16 ans

## BOXE FRANCAISE SAVATE

avec Morgan BUTEL

• 6/9 ans

Mardi 17h15-18h15

75€ à 166€

• 10/16 ans

Mardi 18h30-20h

113€ à 250€



## KUNG FU

avec Jérôme CAMUS

• 5/8 ans

Mercredi 11h15-12h

57€ à 125€

• Débutants et intermédiaire + 8 ans

Jeudi 18h45-19h45

75€ à 166€

• Avancé + 8 ans et adultes

Jeudi 18h45-20h30

Enfants 131€ à 291€

Adultes 268€ annécien et 369€ extérieur

## JIU JITSU BRÉSILIEN

NOUVEAUTÉ

avec Jorghino BASTISTA

• 6/8 ans

Jeudi 17h15-18h30

95€ à 208€

## CAPOEIRA

avec Jorghino BASTISTA

• 5/6 ans

Mercredi 13h30-14h15

57€ à 125€

• 7/10 ans

Mercredi 14h15-15h15

75€ à 166€

• 8/12 ans

Mardi 18h45-20h15

113€ à 250€



Ados et adultes dès 16 ans

## TAI JI QUAN

avec Claire Bussy Renaux

• Mercredi 19h-20h30

Ados 113€ à 250€

Adultes 228€ annécien - 317€ extérieur

# ATELIERS CRÉATIFS ET EXPRESSION



Enfants et jeunes 3-16 ans

## THÉÂTRE

avec Pierre LAUNAY

• 10/12 ans

Mercredi 16h30-18h

113€ à 250€



## ARTS PLASTIQUES

avec Sophie FELIX-GRIAT

• 5/7 ans

Mercredi 14h-15h30

• 8/12 ans

Mercredi 15h30-17h

113€ à 250€



Ados et adultes dès 16 ans

## COUTURE «cousette et causette»

avec Danièle MORANGE

• Jeudi 13h45-16h

Cycle 1 : à partir du 14 septembre 2023

Cycle 2 : à partir du 11 janvier 2024

35€ le cycle de 12 séances



## THÉÂTRE

NOUVEAUTÉ

avec Océane BRET

• Jeudi 19h-20h30

Ados 113€ à 250€

Adultes 228€ annécien et 317€ extérieur

# LES ATELIERS DE CONNAISSANCES

## ANGLAIS

avec Christopher PIERRE

• 3/5 ans

Mardi 17h-18h



75€ à 166€

• 6/10 ans

Mardi 18h-19h



75€ à 166€

• Ados / Adultes



Lundi 18h30-19h30

Ados 75€ à 166€

Adultes 153€ annécien et 211€ extérieur

## CONVERSATION ITALIENNE

avec Marianne FRULLINO et Lucia ALMENAR

• Ados / Adultes

Judi 18h30-20h



20€

## PROGRAMMATION PYTHON

avec AGU3L

• 12/16 ans

Mercredi 18h-19h

35€

• Adultes

Vendredi 18h30-19h30

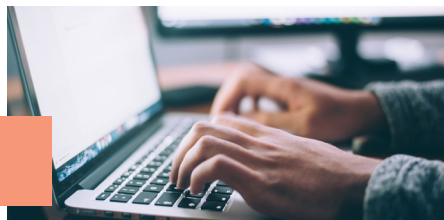
50€



LOGICIEL LIBRE



NOUVEAUTÉ



## ASTRONOMIE

avec Jean CHARVIN de la «Société astronomique Annécienne»

• Ados / Adultes

Mardi 20h-21h45



Tous les 15 jours - Adhésion



## ATELIER DE FRANCAIS

Proposé par une équipe de bénévoles, pour apprendre le français en petit groupe

• Adultes - 10€/trimestre

Judi 9h-10h ou 18h30-19h30

RDV préalable à l'inscription obligatoire



# LES STAGES



Ados et adultes dès 16 ans

## YOGA DU RIRE ET DANSE LIBÉRATRICE

avec Christine ALLIOT et Elodie VALLET

• Samedi 30 septembre 2023 de 14h à 16h45

«RIRE et DANSER» sont 2 moyens très puissants pour nous libérer émotionnellement, dans nos corps et dans nos têtes. DANSER et RIRE nous ramènent directement dans la Joie de Vivre et dans nos coeurs : venez retrouver votre âme d'enfant dans cet atelier à la fois festif et profond»

30€/35€

## POSTURAL BALL ET SOPHROLOGIE

avec Audrey CEYHAN et Sandra MERCALDI

• Samedi 23 mars 2024 de 14h à 16h45

Stage découverte bien-être

30€/35€



SPÉCIALISTE DU  
**THERMOLAQUAGE**  
EN AUVERGNE RHÔNE-ALPES

DEPUIS 1995

TRAITEMENT DE SURFACE ET PEINTURE INDUSTRIELLE  
GRENAILLAGE • MÉTALLISATION  
THERMOLAQUAGE • SABLAGÉ DE CHALETES



1250 m<sup>2</sup> de  
bâtiment à Sillingy



Demandez votre devis  
au **04 50 77 74 53**  
ou [contact@sablage2000.com](mailto:contact@sablage2000.com)

Charpente   
Isolation extérieure  
Couverture  
Zinguerie

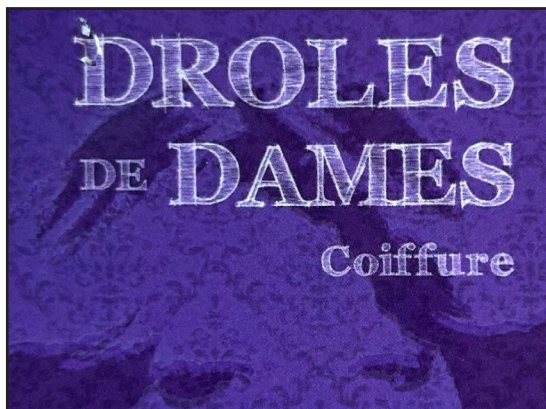
**06 01 05 90 02**  
[bjcharpente@yahoo.com](mailto:bjcharpente@yahoo.com)  
*Charpentier d'la Haute*

**VIE & VERANDA**  
PLUS D'ESPACE POUR VOS RÊVES

Tél. 04 50 45 94 84 - [www.vie-veranda.com](http://www.vie-veranda.com)  
585 route de Bellegarde - 74330 SILLINGY-EPAGNY







**les creusettes**  
MOTO | AUTO-ÉCOLE

D. Jouvenot - I. Paolacci  
creusettes@orange.fr  
www.lescreusettes.fr

15 bis, route de Frangy  
74960 MEYTHET  
Tél/Fax : 04 50 22 26 59  
Agrément n° E 1207497980

3, place de la Grenette  
74370 EPAGNY - METZ-TESSY  
Tél/Fax : 04 50 51 92 01  
Agrément n° E 1607400070

**RENAULT**

**SARL SEVOZ-COMTE**  
Agent RENAULT - DACIA

46 Route de Frangy - Meythet  
74960 ANNECY

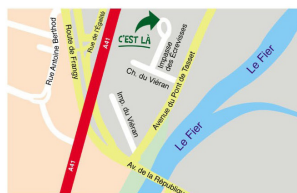
**04 50 22 03 04**  
sevozcomte@yahoo.fr

# GARAGE ECO-REPAR

*Le garage pas comme les autres !*

ON EST  
VOISINS !

- On vous conseille
- On répare toutes les marques, et même les voitures anciennes
- On monte vos pneus, et vos pièces achetées sur internet
- On ne change que ce qui est nécessaire
- On s'adapte aux petits budgets



4 impasse des Écrevisses  
74960 Meythet, France  
06 59 79 84 93

Les **3** Caesars  
Restaurant & piano live

**NOUVEAU CAP**  
MAITRISE D'OEUVRE HABITAT  
VOS PROJETS SUR MESURE DEPUIS 2003

07.68.00.09.17 [www.1nouveauap.fr](http://www.1nouveauap.fr)

Prenez soin durablement de votre vue et de votre audition.

PROFITEZ DE NOS OFFRES EXCLUSIVES.



**ÉCOUTER VOIR**  
21 Route de Frangy  
Meythet  
74960 ANNECY

**OPTIQUE**  
04 50 22 37 11

**AUDITION**  
04 50 22 71 62

\*50€ sur une monture de plus de 139€ avec verres progressifs et traitement antireflets au 40€ sur une monture de plus de 139€ équipée de verres unifocaux et traitement antireflets. Hors 100 % santé. Dispositif médical. Offres non cumulables valables jusqu'au 31/12/2023. Écouter Voir 21 Rte de Frangy, 74960 Annecy - \*Contrôle à but non médical. UMFMB - soumise au code de la mutualité - SIREN 775 654 476.



ARTISAN FLEURISTE

Ingrid et Sabrina COLLOMB-PATON

2, rue François Vernex 74960 MEYTHET

TÉL. 04 50 22 00 46 - 06 81 26 00 97

Fax : 04.50.22.62.37 - lesmellys@gmail.com

**MAITE COUTURE**  
RETOUCHE TOUTES MATIERES  
MERCERIE

4 bis avenue du stade  
74960 MEYTHET  
tel: 04 50 22 24 47  
maitecouture@gmail.com

RESTAURANT  
**LE QUART DE CERCLE**

Tel. 04 50 22 13 29



16, Avenue du Stade - 74960 MEYTHET  
lequartdecercle@orange.fr lequartdecercle.com

**LE SAINT GEORGES**

04 50 22 02 27

brasserielesaintgeorges@gmail.com

40 route de Frangy  
74960 Meythet

# connectorigine

UN COMPTE • UNE CARTE • UNE APPLI

Pour  
apprendre  
aux  
10-17 ans  
à gérer  
leur argent



Crédit Photo : Getty Images – Octobre 2022.

## Crédit Mutuel

Une banque qui appartient à ses clients, ça change tout.

Meythet

16 route de Frangy – Meythet – 74960 Annecy

**Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,6 millions de clients-sociétaires.**

OFFRE SOUMISE À CONDITIONS, pour les clients de 10 à 17 ans révolus, au tarif de 2€ par mois. Souscription par le représentant légal. Fourniture d'une carte de débit (carte de paiement à autorisation systématique). Abonnement à des services de banque à distance (internet, téléphone fixe, SMS etc.). Application dans le cadre de votre service de banque en ligne CMUT Direct avec fonctionnalités limitées. Nécessite le téléchargement préalable de l'application gratuite Crédit Mutuel (abonnement Internet non inclus). Fonctionnalités dédiées de suivi parental pour le représentant légal dans le cadre de son service de banque en ligne CMUT Direct. Voir conditions détaillées en caisses de Crédit Mutuel proposant cette offre et sur [www.creditmutuel.fr](http://www.creditmutuel.fr)  
Caisse Fédérale de Crédit Mutuel – RCS Strasbourg B 588 505 354 – ORIAS n° 07 003 758.

ANNECY

haute  
savoie  
le Département

Grand  
Annecy



Direction Départementale  
de la Cohésion Sociale



Fédération des  
centres sociaux  
des 2 Savoie

