



CRAN-GEVRIER ANIMATION

CENTRE SOCIAL

2019
2020



PARTAGER LOISIRS, PASSIONS, PROJETS
en famille et entre amis



edito

Les propositions d'activités sont nombreuses et variées. Il y en a pour tous les âges et tous les goûts. Les très jeunes pourront s'essayer à des initiations artistiques et motrices comme le cirque ou la danse. Les plus âgés pourront aussi travailler l'équilibre et la motricité pour la prévention des risques de chute. Tout le monde peut trouver une activité qui lui convienne qu'elle soit artistique, zen ou plus tonique. CGA s'inscrit résolument dans le sport santé avec des activités adaptées : Rose Pilates ou Pilates et Post-Thérapie. Mais quelle que soit l'activité, il faut que celle-ci vous procure du plaisir, qu'elle soit un moyen de rencontre et de convivialité favorisant le lien social.

Ne manquez pas de regarder toutes les propositions. Vous pourrez découvrir un stage, un spectacle ou une activité d'animation qui peut aussi vous intéresser.

Tout au long de l'année, vous trouverez les informations sur le site de l'association www.crangevrieranimation.com. Inscrivez-vous à la newsletter mensuelle ou tout simplement soyez attentifs aux indications à l'accueil de la Serre, il y a parfois des dates à ne pas manquer comme les ouvertures des inscriptions pour le centre de loisirs.

Bonne rentrée à tous.

Daniel Bret
Président

centre social

Les 3 dimensions d'un centre social



parents~enfants

DÉCOUVRIR ET PARTAGER UNE ACTIVITÉ AVEC SON ENFANT,
DANS UN LIEU ADAPTÉ TOUT EN ÉTANT ACCOMPAGNÉ PAR UN INTERVENANT SPÉCIALISÉ

ÉVEIL ART PLASTIQUE/ PEINTURE

Avec Carole Baudry - *Renoir*

Jouons avec les formes, les couleurs, les matières :
peinture, modelage, pastels. Peindre, partager des
émotions entre petits et grands.

LES SAMEDIS DU 21 SEPTEMBRE AU 12 OCTOBRE

18 mois à 3 ans

1^{er} cycle de 9h15 à 10h15

2^{ème} cycle de 10h30 à 11h30

28 € cycle de 4 séances

ÉVEIL MUSICAL

Avec Véronique Bénéiche - *La Serre*

Premiers pas dans le monde musical en découvrant
instruments, sons, rythmes, jeux et histoires musicales,
comptines et chansons.

LES VENDREDIS DU 10 AU 31 JANVIER

18 mois à 3 ans

1^{er} cycle de 9h15 à 10h

2^{ème} cycle de 10h15 à 11h

28 € cycle de 4 séances

BABY GYM

Avec Laurence Menard - *Renoir*

Activité ludique permettant à l'enfant de prendre
conscience de son corps et de ses capacités en évoluant
sur différents parcours et situations motrices.

LES SAMEDIS DU 16 NOVEMBRE AU 7 DÉCEMBRE

18 mois à 3 ans

1^{er} cycle de 9h30 à 10h30

2^{ème} cycle de 10h30 à 11h30

28 € cycle de 4 séances

ÉVEIL À L'ANGLAIS CORPOREL ET MUSICAL

Avec Alba Ochoa - *Renoir*

Jeux de doigts, rondes, comptines.

LES SAMEDIS 28 MARS ET 4 AVRIL

18 mois à 3 ans

1^{er} cycle de 9h30 à 10h30

2^{ème} cycle de 10h30 à 11h30

14 € cycle de 2 séances



ARTS PLASTIQUES

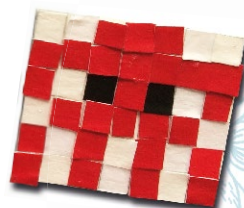
Avec Cathy Calicat - La Serre

Activité créative ludique où chacun joue avec la couleur et la matière sans autre matériel que de la colle, du papier, des ciseaux, un pinceau et du vernis.

A partir de réalisations individuelles, on aboutira à des créations collectives.

4-5 ans Mercredi • 9h30-10h30

76 € le trimestre • 138 € l'année



ARTS PLASTIQUES MOSAÏQUES DE PAPIER

Avec Cathy Calicat - La Serre

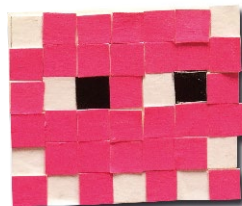
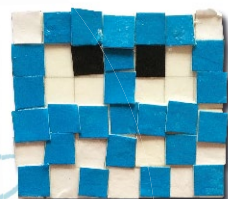
La mosaïque de papier offre une diversité de possibilités grâce à la légèreté du matériau et sa maniabilité.

Les principes de bases sont simples et à la portée de tous. Tout en partant de projets simples (individuels ou collectifs), les réalisations pourront être plus élaborées en acquérant les techniques de collage direct ou indirect...comme pour la mosaïque de céramique.

La mosaïque de papier c'est aussi du recyclage et beaucoup de liberté.

6-10 ans Mercredi • 10h30-12h

114 € le trimestre • 207 € l'année



COUTURE CRÉATIVE

Avec Caroline Barthe - La Serre

Apprentissages ludiques de différentes techniques de la couture et création de vêtements, gabarits, customisation d'objets à partir de tissu... utilisation de la machine à coudre.

8-12 ans Mardi • 17h-18h30

114 € le trimestre • 207 € l'année



SCULPTURE/MODELAGE

Avec Audrey Jouanne - Prépoulain

Apprentissage de nombreuses techniques de céramique (modelage, façonnage, tour et émaillage) en stimulant la créativité.

6-10 ans Lundi • 17h-18h30

114 € le trimestre • 207 € l'année

HI ! HELLO ! HOW ARE YOU

Avec Alba Ochoa - La Serre

Apprendre l'anglais en s'amusant grâce aux jeux, aux chants, aux contes ! Aucun mot en français.

3-4 ans Jeudi • 16h45-17h30

141 € l'année

SPORT FUN IN ENGLISH

Avec Alba Ochoa - La Serre

Jeux de ballon, orientation, mimes, tout en anglais.

5-7 ans Jeudi • 17h30-18h30

183 € l'année

THÉÂTRE IMPROVISATION "CRAN MIGNONS"

Avec Julie Despriet - La Serre

L'improvisation théâtrale, c'est également une façon particulière d'aborder le théâtre : se détendre, rire, s'ouvrir, s'exprimer, découvrir, sentir, vivre en groupe, se surprendre, vaincre sa timidité, s'extérioriser grâce à la découverte de sa propre créativité.

9-12 ans Mardi • 17h30-18h30

183 € l'année

ATELIER D'EXPRESSION

Avec Rebecca Matosin - La Serre

Activités d'expression sous forme de jeux, de mimes et d'expressions corporelles. Les enfants commenceront à aborder également les jeux avec des mots.

5-8 ans Mercredi •

14h-15h

101 € le trimestre •

183 € l'année

THÉÂTRE

Avec Rebecca Matosin - Renoir

L'année commencera par quelques jeux d'expression, de l'improvisation et des exercices de mise en scène et se poursuivra avec pour but la présentation d'une pièce au mois de juin.

9-13 ans Mardi • 17h30-19h

208 € l'année

MODERN'JAZZ

Avec Solène Menetrey - La Serre

Apprentissage de la technique jazz par le biais de différents jeux et exercices visant à développer l'aisance corporelle, l'écoute musicale, l'utilisation de l'espace. Déplacements et chorégraphies sur des musiques rythmées et actuelles.

4-5 ans Mardi • 17h-17h45

68 € le trimestre • 124 € l'année

6-7 ans Vendredi • 17h-18h

8-9 ans Jeudi • 16h55-17h55

10-12 ans Lundi • 17h-18h

89 € le trimestre • 161 € l'année

MINI FIT DANCE

Avec Cathy Dufournet - Renoir

Apprentissage de la souplesse et du dynamisme à partir de chorégraphies sur des musiques actuelles.

5-8 ans Mardi • 17h-17h45

68 € le trimestre • 124 € l'année

9-12 ans Vendredi • 17h-18h15

107 € le trimestre • 180 € l'année

VO VIETNAM

Avec Yannick Allaire - Salle René Honoré

Art martial traditionnel vietnamien s'apparentant au Kung fu.

7-12 ans Mardi • 18h-19h20

180 € l'année



CIRQUE

Eveil au mouvement, découverte de son corps, apprentissage des coordinations, apprentissage du risque, faire confiance et prendre confiance, tels seront les ingrédients de cette activité.

Avec Jean Guy Perez - Gymnase de l'école René Cassin
Ludo-cirque 4-5 ans Mercredi • 9h-9h45
 • 9h45-10h30

Circo-motricité 5-6 ans Mercredi • 13h30-14h30
168 € l'année

Initiation Cirque 7/9 ans Mercredi • 10h45-12h15
208 € l'année

*En partenariat avec L'École de cirque du Parmelan,
 agréée Fédération Française des Écoles de Cirque.*



Avec Kamel Bey - Salle Jean Moulin
 Découvrir et s'initier aux arts du cirque: prendre conscience de son corps, de ses capacités, de se repérer dans l'espace et de coordonner ses mouvements par l'acrobatie, l'équilibre sur l'objet et jonglerie.

4-6 ans Lundi • 16h30-17h30
 Vendredi • 16h45-17h45

7-9 ans Lundi • 17h30-18h30
168 € l'année

9-11 ans Vendredi • 17h45-19h15
208 € l'année

En partenariat avec l'école de cirque Zappattitude.

ATELIER DÉTENTE DOUDOUS

Avec Martine Bressan - La Serre
 Pour bien grandir, jouons ensemble à respirer, à bouger pour apaiser son corps et sa tête, voyager dans son imaginaire.

3 ans

Les Mercredis du 6 novembre au 11 décembre • 10h-11h
42€ le cycle



GYM ENFANTS

Avec Goulven Le Corfec

Salle motricité École maternelle Renoir

A travers un parcours ludique, l'enfant améliore sa concentration, son autonomie, sa socialisation, son épanouissement et l'apprentissage de son corps dans l'espace. Les parcours sont adaptés en fonction des âges.

3-4 ans Mercredi • 14h45-15h30

4-5 ans Mercredi • 14h-14h45

18/09 au 16/10

35 € le cycle



YOGA PARENTS-ENFANTS

Avec Sandrine Mauduit - La Serre

Partager un temps de jeux et de complicité avec vos enfants : postures, souffle, contes, ateliers créatifs...

Renouer avec l'essentiel !

3-5 ans

4 séances les mercredis • 9h45-10h30

1^{er} cycle du 25/09 au 16/10

2^{ème} cycle du 25/03 au 15/04

28 € le cycle



YOGA ENFANTS

Avec Sandrine Mauduit - La Serre

Postures pratiquées au fil d'une histoire, découverte d'outils de relaxation, approche du souffle et tous autres outils pour apprendre à se connaître et s'apaiser : contes, mandalas, etc...

5-8 ans

4 séances les mercredis • 10h30-11h30

1^{er} cycle du 25/09 au 16/10

2^{ème} cycle du 25/03 au 15/04

28 € le cycle



RACONTE-MOI UNE IMAGE

Avec Estelle Perdu - La Serre

L'atelier pour jouer avec les photos. Laissons de côté les écrans et retrouvons le plaisir de manipuler des images, les observer, les décrire, les découper et imaginer avec des histoires ! Tout en jouant votre enfant affinera son sens de l'observation, ses capacités de concentration, de créativité et d'imagination.

DU LUNDI 21 AU VENDREDI 25 OCTOBRE

5-6 ans • 9h30-10h30

35 €



RESPONSABILITÉS ET CONSEILS AUX PARENTS

CGA n'est pas responsable des vols ou pertes d'objets personnels.
CGA n'est pas responsable des enfants en dehors des heures d'activités.

Nous vous demandons :

- D'accompagner vos enfants jusqu'au lieu d'activité,
- De vous assurer que l'animateur soit présent,
- D'être à l'heure pour les récupérer,
- De demander à vos enfants de vous attendre sur le lieu d'activité.

BABY ROLLER

Avec David Parent - La Serre

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 8 JANVIER AU 25 MARS

4-5 ans • 14h45-15h45

5-6 ans • 15h45-16h45

66 €

ROLLER

Avec David Parent

Cycle de 6 séances. Découverte des techniques de roller par des jeux et des parcours.

LES SAMEDIS DU 14 MARS AU 18 AVRIL

École René Cassin

6-8 ans • 9h-10h30

9-12 ans • 10h30-12h

LES MERCREDIS DU 20 MAI AU 24 JUIN

Dans la cour de l'école Renoir

6-12 ans • 16h30-18h

60 €

ROLLER MATÉRIEL OBLIGATOIRE

Rollers, casque, protections poignets, coudes, genoux.

Possibilité de louer l'équipement complet pour 20 € le cycle.

Indiquer la peinture des chaussures à l'inscription.



accompagnement 6>12 ans scolaire

Accompagnement à la scolarité

POUR LES ENFANTS SCOLARISÉS DU CP AU CM2

Lors des temps d'accompagnement à la scolarité, CGA propose des ateliers pédagogiques. Ils visent à accompagner les enfants dans l'acquisition de méthodes et à mettre en pratique les savoirs scolaires par le jeu, la découverte et l'expérimentation. Ils tendent également à développer l'autonomie et la relation aux autres. L'objectif est d'agir positivement et pour chaque enfant sur les différents facteurs de sa réussite scolaire.

Une fois par semaine de 16h30 à 18h30 dans un local proche de l'école. Prise en charge des enfants à la sortie de l'école.

L'année scolaire est découpée en 3 cycles :

- Du 23 septembre au 18 octobre : coup de pouce pour bien démarrer l'année scolaire
- Du 4 novembre au 21 février
- Du 9 mars au 12 juin

Pour la constitution des groupes et la définition des objectifs de chaque enfant, les animateurs sont en lien étroit avec les directeurs d'écoles et les enseignants. Cependant, les parents ou les professionnels en lien avec l'enfant peuvent directement proposer sa participation à l'animateur CGA.

L'accompagnement débute suite à une rencontre entre l'enfant, ses parents, et son animateur référent et après la signature d'un contrat. L'engagement doit être sur un cycle complet qui peut se renouveler.

Renseignements auprès de chaque directeur d'école élémentaire publique de Cran-Gevrier ou auprès des animateurs.

Contact : Claire Madelon

Gratuit • Adhésion CGA nécessaire



Envie de consacrer 2 heures ou plus par semaine scolaire à la réussite des enfants dans leurs apprentissages ?

**DEVENEZ BÉNÉVOLE
POUR L'ACCOMPAGNEMENT
À LA SCOLARITÉ !**

Contact : Claire Madelon

accueil de loisirs 3>10 ans (enfants scolarisés à partir de la petite section)

Centre de Loisirs

L'accueil de loisirs Renoir accueille les enfants les mercredis et pendant les vacances en s'adaptant à leur rythme.

INSCRIPTION

MERCREDIS

3 formules au choix

à la journée
(8h-18h)

à la demi-journée
avec repas
(8h-14h ou 12h-18h)

à la demi-journée
sans repas
(8h-12h30 ou 13h30-18h)

VACANCES

Uniquement à la journée
(8h-18h)

C'est en étant acteur de ses loisirs que l'enfant grandit et s'épanouit. C'est pourquoi l'équipe d'animation met tout en place pour les accompagner dans leurs loisirs. Ils vont pouvoir décider de vacances qui leur ressemblent, en s'appuyant sur des dispositifs comme les activités à la carte. Petits et grands se mélangent pour partager des activités variées (artistiques, culturelles, sportives) ou prennent le temps d'échanger sur leurs passions, leurs attentes et leurs envies.

Une journée dans notre accueil de loisirs

8h-9h30 Accueil des enfants à Renoir

9h30-11h30 Présentation de la journée et animations du matin

11h30-12h Temps libre

12h-13h Déjeuner

13h-14h Temps tranquille et temps libre
(les enfants se reposent par petits groupes : sieste, jeux, ateliers manuels...).

14h-16h Animations de l'après-midi

16h-17h Temps libre et goûter

17h-18h Retour des parents

 Possibilité de NAVETTE pendant les vacances depuis la Serre vers l'accueil de loisirs Renoir. Si vous souhaitez en bénéficier, veuillez le signaler lors de l'inscription. Accueil des enfants le matin de 8h à 8h45 et le soir de 17h15 à 18h.

 **ATTENTION** les horaires sont donnés à titre indicatif mais peuvent varier en fonction des activités ou du type de journée proposée par l'équipe (par exemple : journée en extérieur avec pique-nique ou jour à thème). En cas de sortie, les enfants sont souvent de retour tardivement. Aussi, nous vous invitons à venir les chercher à partir de 17h30, cela vous évitera d'attendre.

ACCUEIL DE LOISIRS RENOIR • 10-12 AVENUE AUGUSTE RENOIR • 74960 CRAN-GEVRIER • TEL : 04 50 67 05 07
RESPONSABLES : SANDRINE VALETTE ET VICTOR MARTEAU • ACCUEILDELOISIRS@CRANGEVRIERANIMATION.COM

La Passerelle

ENFANTS SCOLARISÉS EN CM2, 6^{ÈME} ET 5^{ÈME}

Dès la rentrée de septembre un accueil pour les 10-13 ans à l'espace Jean Moulin, (ludothèque).

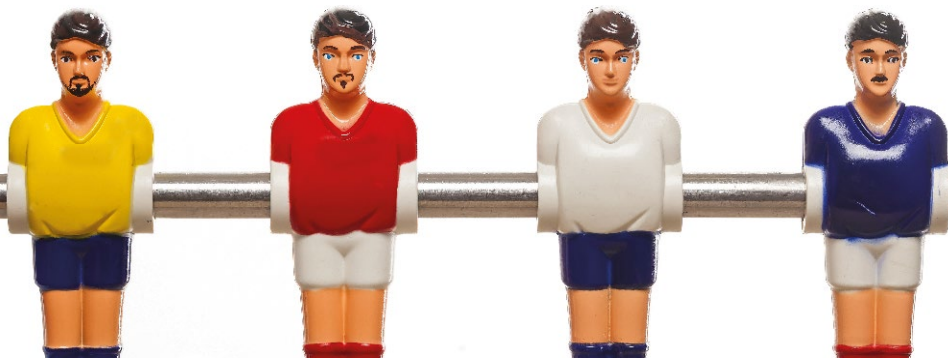
L'objectif est de permettre aux jeunes de construire leurs temps libres (mercredi et vacances) de manière plus autonome. Nous les accompagnons dans une démarche de projet. Pour les parents cette passerelle, rattachée à l'accueil de loisirs, permettra de bénéficier de la restauration du midi et du lien avec les actions de CGA.

Les inscriptions se dérouleront à la Serre aux mêmes périodes que pour l'accueil de loisirs, le mercredi à la demi-journée possible pour les collégiens notamment.

ZOOM

CGA SE MOBILISE POUR L'ACCUEIL
DES ENFANTS EN SITUATION
DE HANDICAP AU SEIN DE L'ACCUEIL
DE LOISIRS.

Depuis un an, nous travaillons en partenariat avec Cap Handi Service (Epanou) et le SESSAD qui s'occupe de l'UEM à l'école maternelle Arlequin pour faciliter l'accueil des enfants. Nous invitons donc tous les parents à prendre contact avec nous afin d'échanger sur les aménagements possibles pour l'accueil de leur enfant.



Recrutement et formation des animateurs

CGA recrute des animateurs à chaque période de vacances. Si cette aventure éducative vous tente, contactez-nous.

CGA participe à la formation des animateurs en accueillant des stagiaires lors de leurs stages pratiques BAFA. Nous développons également **un partenariat avec les CEMEA** pour des stages BAFA théoriques se déroulant à Cran-Gevrier.

Contact : Victor Marteau

accueil de loisirs

Périodes d'ouvertures et d'inscriptions

LES MERCREDIS • SAISON 2019-2020

Inscriptions possibles tout au long de l'année
en fonction des places disponibles.

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

VACANCES D'AUTOMNE ET VACANCES DE FIN D'ANNÉE

- Nouvelle Commune Annecy : à partir du 2 septembre
- Extérieurs : à partir du 16 septembre

VACANCES D'HIVER ET VACANCES D'AVRIL

- Nouvelle Commune Annecy : à partir du 6 janvier
- Extérieurs : à partir du 20 janvier

VACANCES D'ÉTÉ

- Nouvelle Commune Annecy : à partir du 4 mai
- Extérieurs : à partir du 18 mai

PAPIERS À FOURNIR LORS DE L'INSCRIPTION

- Fiche d'inscription remplie et signée
- Photocopie vaccins
- Dernier avis d'imposition (N-1)
- Photo d'identité
- N° allocataire CAF
- N° sécurité sociale
- Moyen de règlement (CESU et Chèques vacances acceptés)

*Avant de rejoindre
tes copains, vérifie
que tu as bien dans
ton sac...*



bonnet
stick à lèvres
gants
chaussettes



casquette
lunettes de soleil
maillot
crème solaire
gourde
k-way
serviette

Stages durant les vacances scolaires

POUR LES ENFANTS DE 9 À 12 ANS

Des stages en demi-journées seront proposés **à chaque période de vacances scolaires**. Les thématiques sont construites à partir des envies des jeunes, envies que ces derniers auront exprimées toute l'année au cours de différents temps d'échanges.

Le contenu des stages est disponible dès l'ouverture des inscriptions de l'accueil de loisirs pour chaque période de vacances.



Séjours durant la période estivale

POUR LES ENFANTS DE 9 À 12 ANS

2 séjours de 5 jours, du 13 au 17 juillet 2020 et du 20 au 24 juillet 2020, auront lieu durant l'été 2020 avec un hébergement sous tente en pleine nature et avec une dominante sportive :

Ces séjours permettent aux jeunes de gérer leur vie quotidienne, d'appréhender un nouvel environnement, de découvrir la faune et la flore des montagnes, et de se voir proposer des activités mémorables. Ils sont amenés à respecter le règlement d'un nouveau lieu, ainsi que des règles de politesse et de civilité, mais également à comprendre et retenir quelques règles d'hygiène en participant à tous les temps de vie collective (préparation des repas, gestion de la vaisselle...). Ces séjours sont aussi des temps propices au dépassement de soi : appréhender sa peur du vide en escalade, essayer d'allumer un feu en bivouac, dormir sous tente... Les thématiques de ces camps sont pensées grâce aux envies des jeunes exprimées tout au long de l'année.

Le contenu de ces séjours est disponible dès l'ouverture des inscriptions de l'accueil de loisirs pour la période des vacances estivales, le 11 mai 2020.

Samedis loisirs

POUR LES ENFANTS ENTRE 6 ET 12 ANS

Se dépenser, s'amuser, inventer, créer ! Amèle accompagne les enfants dans leurs projets de loisirs.

En période scolaire, des samedis de 14h à 17h30, sur inscription, local des Terrasses.

Adhésion et autorisation parentale

Participation financière modique en fonction des projets.

Contact : Amèle Bouhrel

THÉÂTRE



Avec Rebecca Matosin - *Renoir*

L'année commencera par quelques jeux d'expression, de l'improvisation et des exercices de mise en scène. Elle se poursuivra avec l'objectif d'une présentation d'une pièce au mois de juin.

à partir de 13 ans Jeudi • 18h-19h30
208 € l'année

THÉÂTRE IMPROVISATION "CRAN' MAGNONS"

Avec Julie Despriet - *La Serre*

L'improvisation théâtrale est une façon d'aborder le théâtre : se détendre, rire, s'ouvrir, s'exprimer, découvrir, sentir, vivre en groupe, se surprendre, vaincre sa timidité, s'extérioriser grâce à la découverte de sa propre créativité. Ce cours permet de développer la confiance en soi, la construction de personnages et d'histoires, l'écoute de l'autre, l'esprit d'équipe, la gestion de l'énergie et l'imaginaire personnel et collectif.

12-17 ans Mardi • 18h30-19h30
180 € l'année

FIT'DANCE

Avec Cathy Dufournet - *Renoir*

Echauffement, technique et chorégraphies sur des musiques actuelles, découverte et tendance : le funk, les variétés, initiation aux comédies musicales.

à partir de 13 ans Mardi • 17h45-19h
180 € l'année

MODERN JAZZ

Avec Solène Menetrey - *La Serre*

Apprentissage de la technique jazz ... Cours d'une heure (échauffement, déplacements pour travailler la technique, chorégraphie pour mettre en application les éléments appris et développer l'artistique) sur des musiques actuelles. Spectacle en fin d'année.

13-16 ans Mercredi • 13h35-14h35

13-16 ans Jeudi • 17h55-18h55

94 € le trimestre • 171 € l'année

VO VIETNAM

Avec Yannick Allaire - *Salle R.Honoré*

Art martial traditionnel vietnamien s'apparentant au Kung fu.

12-16 ans Mardi • 18h-19h20

180 € l'année



STAGE



EXAMEN SANS TRAC

Avec Marie-Christine Brulard - *La Serre*

Découvrir des techniques simples pour éliminer le stress, optimiser vos capacités, utiliser vos ressources et être efficace dans vos révisions.

Dès 14 ans • du 21 au 23 avril • 16h-18h
30 €

et aussi

**FIT'DANCE
COMÉDIE MUSICALE**
(NIVEAU AVANCÉ)
page 21

Stages 12-17 ans durant les vacances scolaires

Des **stages en demi-journées** seront proposés à **chaque période de vacances scolaires pour les 12-14 ans et les 14-17 ans**. Les thématiques sont construites à partir des envies que les jeunes ont exprimées toute l'année au cours de différents temps d'échange au collège et aux lycées de proximité.

Le contenu des stages est disponible dès l'ouverture des inscriptions de l'accueil de loisirs pour chaque période de vacances. (cf calendrier p.12)

Et si je devenais animateur

POUR LES 14-17 ANS

Viens découvrir en quoi consiste le job d'animateur, le cursus Bafa, les conditions d'accès, coûts et aides ! Tout comme le Bafa (Brevet d'aptitudes aux fonctions d'animateur), CGA propose aux jeunes qui le désirent un parcours en 3 étapes. Toutes les étapes sont sur la base du volontariat. Les étapes 2 et 3 sont accessibles uniquement après les étapes 1 et 2.

Adhésion

CALENDRIER MINI-BAFA

VACANCES D'AUTOMNE	ÉTAPE 1 21 - 22 OCTOBRE ÉTAPE 2 24 - 25 OCTOBRE
VACANCES DE FIN D'ANNÉE	ÉTAPE 3 23 - 24 DÉCEMBRE
VACANCES D'HIVER	ÉTAPE 1 24 - 25 FÉVRIER ÉTAPE 2 27 - 28 FÉVRIER
VACANCES DE PRINTEMPS	ÉTAPE 3 20 - 21 AVRIL ÉTAPE 1 23 - 24 AVRIL

Séjours 12-17 ans durant la période estivale

4 séjours de 5 à 7 jours auront lieu durant l'été 2020 à dominante sportive ou loisirs :

12-14 ANS • Séjour n°1 semaine 28 • Séjour n°2 semaine 30

14-17 ans • Séjour n°1 semaine 29 • Séjour n°2 semaine 31

Ces séjours sont entièrement pensés et construits avec les jeunes. Il y aura plusieurs rencontres dans l'année pour en imaginer le contenu et autofinancer certaines activités spécifiques. N'hésitez pas à vous faire connaître tout au long de l'année à la Serre.

Le contenu de ces séjours sera disponible dès l'ouverture des inscriptions de l'accueil de loisirs pour la période des vacances estivales, le 4 mai.

Contact : Gaëlle Piette





Accompagnement scolaire Collégiens

POUR LES JEUNES SCOLARISÉS AU COLLÈGE DE LA 6^{ème} À LA 3^{ème}

Les séances s'appuient sur des ateliers thématiques en lien avec les préoccupations et les envies des jeunes et sur un atelier d'aide aux devoirs.

Pour les jeunes en 3^{ème}, il sera proposé un accompagnement spécifique autour de la recherche de stage. L'accompagnement débute suite à une rencontre entre le jeune, ses parents, et un animateur CGA et à la signature d'un contrat. L'engagement doit être sur l'année scolaire complète.

En période scolaire de 16h30 à 18h • Lundi à Chorus • Mardi à Prépoulain

Inscription les 23 et 24 septembre sur chaque lieu. Présence d'un parent indispensable.

Gratuit - Adhésion

Contact : Gaëlle Piette Coudol

Accompagnement scolaire Collégiens Terrasse

POUR LES JEUNES DES TERRASSES SCOLARISÉS

AU COLLÈGE DE LA 6^{ème} À LA 3^{ème}

Cet accompagnement à la scolarité est construit à partir de projets mis en œuvre par les jeunes.

Quelques exemples de réalisations : exposition photos, recueil de textes...

En période scolaire les jeudis de 16h30 à 18h30 • Local CGA des Terrasses

Gratuit - Adhésion • Contact : Amèle Bouhlel

**DEVENEZ BÉNÉVOLE
POUR ACCOMPAGNER
LES COLLÉGIENS DANS
LEUR SCOLARITÉ !**

Contact
Gaëlle Piette Coudol

Mercredi Loisirs

POUR LES ADOS ENTRE 12 ET 17 ANS

Se dépenser, s'amuser, inventer, créer ! Amèle accompagne les ados dans leurs projets de loisirs.

En période scolaire, des mercredis de 14h à 17h30 sur inscription • Local des Terrasses.

Adhésion et autorisation parentale • Participation financière modique en fonction des projets.

Contact : Amèle Bouhlel



Ados à la ludo

Un temps pour jouer, pour se mettre la pâtée, pour blablater, pour monter des projets. Escape game, jeux de rôle, jeux de plateaux, grands jeux, jeux vidéos, sorties ludiques...

Un samedi par mois la ludothèque est réservée pour les ados de 14h à 17h

Espace Jean Moulin

Informations et inscriptions : Guillaume Tiran ou Amèle Bouhlel

LES DATES : 5 octobre • 9 novembre • 7 décembre • 11 janvier • 8 février

14 mars • 11 avril • 9 mai • 6 juin • 4 juillet

Je suis nous

Les semaines "Je suis nous" ont été créées en 2015 suite aux attentats par un collectif de travailleurs sociaux éducatifs. Elles ont pour but de nous rassembler et de permettre d'appréhender nos différences pour mieux vivre ensemble.

Du lundi 25 mai au samedi 6 juin sur le thème **Tous différents mais ensemble !**

Casse la carapace

CGA est maintenant partenaire de cette grande animation coordonnée par la MJC Centre social Victor Hugo de Meythet.

A travers cette manifestation, nous voulons soutenir, accompagner l'expression, l'esprit critique des jeunes afin de lutter contre toutes les formes de violence et afin de renforcer la citoyenneté et l'engagement. Une programmation pluridisciplinaire, expositions, jeux, conférences, spectacles, projections, ateliers, permettra à chacun de trouver l'animation qui lui convient.

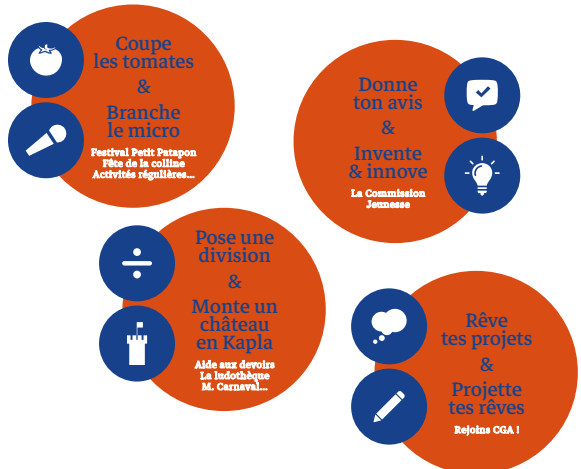
Du mercredi 29 janvier au samedi 01 février 2020, au Météore, Meythet.

BOUGER, PARTIR, CRÉER, APPRENDRE : LES JEUNES NE MANQUENT PAS D'IDÉES ET DE PROJETS !

Si tu as entre 12 et 20 ans et envie de t'engager pour que l'action de CGA auprès des jeunes soit celle qui corresponde aux aspirations des jeunes de Cran-Gevrier d'aujourd'hui, inscris-toi à la commission « jeunes ». Tu pourras échanger avec d'autres jeunes et avec les 2 adultes référents pour partager motivations, expériences, projets, actions.

Contact : Gaëlle Piette Coudol

Sois bénévole junior à CGA



ANGLAIS CONVERSATION

Avec Karen Binder - La Serre

Débutants Revoir les règles de base pour voyager et s'exprimer simplement et sans complexe dans une ambiance sympa (jeux, sketches).

Lundi • 18h45-20h15 • 277 € l'année

Intermédiaires Cours pour aller plus loin dans la maîtrise de la langue.

Lundi • 17h30-18h45 • 231 € l'année

ANGLAIS

Avec Valérie Vincent - La Serre

Jeux et mises en situation, pour progresser d'une manière ludique. Tout niveau sauf vrai débutant.

Ados à partir de 14 ans/adultes

Jeudi • 17h-18h30

En partant de nos chansons préférées, nous progresserons d'une manière ludique, interactive et adaptée au niveau de chacun.

Ados à partir de 14 ans/adultes

Jeudi • 18h30-20h • 277 € l'année

ESPAGNOL

Avec Alba Ochoa - La Serre

"Hola-hola" Atelier de conversation pour échanger et apprendre la culture latino américaine et espagnole.

Jeudi • 18h30-19h45

231 € l'année

ITALIEN CONVERSATION

Avec Viviane Uberti - La Serre

Moment de convivialité en échangeant en italien.

Faux débutants Jeudi • 15h-16h

Adhésion entrée libre sur inscription

MENUISERIE

Prépoulain

Initiation et utilisation de machines pour le travail du bois en vue de réalisations personnelles.

Avec Guillaume Deléglise et Philippe Krafft

Lundi • 18h30-20h30

Avec Jean Claude Bregeard et Gérard Thieffine

Mardi • 17h45-20h

Avec Loïc Garcia et Benoît Lepy

Mercredi • 19h-21h

Avec André Pezzani

Vendredi • 19h-21h

119 € le trimestre • 215 € l'année





THÉÂTRE

Avec Rebecca Matosin - *Renoir*

Des exercices de découverte de la pratique du théâtre (langage corporel, travail sur la voix, les émotions, construction de personnages).

Adulte dès 18 ans Jeudi • 19h30-21h

208 € l'année

THÉÂTRE IMPROVISATION LES CRAN'TOTAL

Avec Julie Despriet - *La Serre*

A partir d'un mot, d'une situation, d'une expression, d'un sentiment, création d'une scénette improvisée. Idéal pour développer sa créativité, son imaginaire et la confiance en soi !

Adulte dès 18 ans Mardi • 19h30-21h

233 € l'année

SELF DÉFENSE

Avec Yannick Allaire - *Salle Jean Moulin*

C'est une technique permettant d'éviter l'affrontement qu'il soit verbal ou physique. Il sera abordé l'état émotionnel de l'agressé(e) et de(s) l'agresseur(s), le travail des techniques physiques, le cadre légal et le respect de la loi.

Lundi • 9h-10h

80 € le trimestre • 143 € l'année

VO VIETNAM

Avec Yannick Allaire - *Salle René Honoré*

Art martial traditionnel vietnamien s'apparentant au Kung fu. Ouvert à tout âge et tout niveau.

Ados à partir de 16 ans/adultes

Mardi et jeudi • 19h30-21h • 215 € l'année



ATELIERS AQUARELLES - CRAN D'ACHE

Avec Nelly Bagneux - *La Serre*

Autour d'un thème, pratiquer des techniques du dessin et de l'aquarelle, dans une ambiance conviviale.

(matériel non fourni)

Lundi • 14h-16h30

Atelier libre pour des personnes maîtrisant déjà des techniques à l'aquarelle et partager sa passion (matériel non fourni).

Mercredi • 19h-21h30

93 € l'année

ATELIER PHOTO

Avec Gilles Piel - *La Serre*

Aller plus loin avec son appareil photo. Faire de belles images. Faire du Timelapse, créer de beaux livres photos, faire du Graft Light, des Sténopés et des sorties prises de vue.

Vendredi • 20h-22h

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

228 € l'année

COUTURE

Avec Caroline Barthe - *La Serre*

Apprendre les bases de la couture à travers différentes créations pour soi ou pour les autres.

Mardi • 18h30-20h30

Vendredi • 9h-11h

155 € le trimestre • 281 € l'année

FIL & PATCH

La Serre

Bienvenue au club pour celles et ceux qui veulent réaliser et créer des petits objets en utilisant différentes techniques : patch, tricot, broderie, sac, doudou pour votre plus grand plaisir.

Mardi • 14h-16h30

Vendredi • 9h30-16h30

63 € l'année

POTERIE

Avec Audrey Jouane - *Prépoulain*

Découverte ou perfectionnement des techniques de poterie : façonnage, tour et émaillage (terre non fournie).

Lundi • 18h45-21h15

352 € l'année

SCULPTURE MODELAGE

Avec Christine Moulet - *Prépoulain*

Le support technique et artistique se fait tous les 15 jours avec le sculpteur. Atelier libre une fois sur deux.

Jeudi • 18h30-20h30

173 € l'année





DANSE AFRICAINE

Avec Marine Courtois - *Gymnase René Cassin*

Les danses traditionnelles d'Afrique de l'ouest sont dynamiques et se pratiquent avec des musiciens en live. Elles permettent de lâcher-prise, de laisser aller son corps et son esprit, en résonance avec les percussions qui rythment et accompagnent les mouvements.

Mardi • 18h45-20h

28 cours à partir du 24 septembre
(sauf 15 oct et 5 nov)

111 € le trimestre • 201 € l'année

FIT'DANCE COMÉDIE MUSICALE

Avec Cathy Dufournet - *Renoir*

Technique et assouplissement. Chorégraphie sur des musiques actuelles, découverte de tendances : le funk, les variétés, initiation aux comédies musicales pour la création d'un spectacle.

Ados à partir de 13 ans • Niveau avancé

Vendredi • 19h30-21h

233 € l'année

JEUX DE DANSE

Avec Ewa Scieszka - *La Serre*

Un atelier ludique, dynamisant et créatif pour danser et vibrer sur la musique, un atelier qui privilégie la coordination, l'équilibre et la mémoire tout en améliorant la conscience corporelle, bien-être physique et mental. Une passerelle en douceur de l'atelier d'équilibre.

Vendredi • 14h30-15h30

154 € l'année

MODERN JAZZ

Avec Solène Menetrey - *La Serre*

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

103 € le trimestre • 187 € l'année

Avancés - *La Serre*

Vendredi • 18h15-19h30

123 € le trimestre • 223 € l'année

TANGO ARGENTIN

Avec Nadia Cohendoz et Asdine Makouf - *La Serre*

Découverte des plaisirs de la danse de couples avec Nadia et Asdine qui accompagneront les participants dans leur progression. Ces pratiques réunissent les danseurs des 2 cours qui partagent leurs propres expériences. Les cours se dérouleront avec 2 niveaux, le premier pour l'acquisition des bases et des fondamentaux du tango, le second pour l'approfondissement du travail rythme / musique et l'improvisation. Pour les individuel(le)s, possibilité de trouver un/une partenaire lors des inscriptions et des premiers cours. Cours organisés en partenariat avec l'association des Fondus de Tango.

Niveau 1

Jeudi • 19h45-21h

Niveau 2

Jeudi • 21h15-22h30

257 € l'année par personne

514 € l'année pour le couple

AÏKI-TAISO



L'aïki-taïso améliore l'équilibre, la coordination, l'endurance et la souplesse. Cette méthode optimise la motricité par une prise de conscience du corps grâce à des mouvements fluides, rythmés par la respiration profonde.

BODY SCULPT

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

CARDIO TRAINING

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

CIRCUIT TRAINING

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

PILATES

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

PILATES STRETCHING



1h de Pilates suivi de 30 min d'étirements.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

SOFT TRAINING



Tout comme le cardio training, mais plus accessible, avec un rythme moins intense.

STRETCHING

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

TOP FORM STEP RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cours avec 45min de step en musique, 30 mn de travail musculaire, de raffermissement du corps et 15mn de stretching.

ZUMBA

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

date	heure	activité	lieu	trim.	année	animateur
Lundi	9h-10h	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	La Serre	100 €	182 €	Didier S.
Lundi	12h30-13h30	PILATES	La Serre		182 €	Frédérique L.
Lundi	17h15-18h15	PILATES	La Serre		182 €	Frédérique L.
Lundi	18h15-19h15	PILATES	La Serre		182 €	Solène M.
Lundi	18h45-19h45	PILATES	Salle Jean Moulin		182 €	Ewa S.
Lundi	19h-20h	CARDIO TRAINING	Salle de danse Vernay	100 €	182 €	Didier S.
Lundi	19h50-20h50	PILATES	Salle Jean Moulin		182 €	Ewa S.
Mardi	9h30-10h30	STRETCHING	La Serre	100 €	182 €	Solène M.
Mardi	10h30-11h30	PILATES	La Serre		182 €	Solène M.
Mardi	12h30-13h15	ZUMBA	La Serre	81 €	147 €	Solène M.
Mardi	14h-15h	PILATES	Salle Jean Moulin		182 €	Laurence M.
Mardi	18h20-19h20	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	La Serre	100 €	182 €	Solène M.
Mardi	18h30-19h30	PILATES	Salle Jean Moulin		182 €	Laurence M.
Mardi	19h-20h30	TOP FORM STEP RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Renoir	148 €	269 €	Cathy D.
Mardi	19h25-20h25	PILATES	La Serre		182 €	Solène M.
Mardi	19h30-20h30	STRETCHING	Salle Jean Moulin		182 €	Laurence M.
Mercredi	9h-10h	PILATES	La Serre		182 €	Frédérique L.
Mercredi	10h-11h	PILATES	La Serre		182 €	Frédérique L.
Mercredi	18h-19h30	PILATES & STRECHING	École du Vallon		269 €	Laurence M.
Mercredi	18h15-19h15	AÏKI-TAISO	Salle Jean Moulin	100 €	182 €	Francis P.
Mercredi	18h30-19h30	CARDIO TRAINING	La Serre	100 €	182 €	Didier S.
Mercredi	19h30-20h30	BODY SCULPT	La Serre	100 €	182 €	Didier S.
Mercredi	19h30-20h30	PILATES	École du Vallon		182 €	Laurence M.
Jeudi	10h15-11h15	STRETCHING	La Serre	100 €	182 €	Solène M.
Jeudi	11h15-12h15	PILATES	La Serre		182 €	Solène M.
Jeudi	12h25-13h25	PILATES	La Serre		182 €	Solène M.
Jeudi	18h45-19h45	PILATES	Renoir		182 €	Ewa S.
Jeudi	19h10-19h55	ZUMBA	René Cassin	81 €	147 €	Solène M.
Vendredi	12h25-13h25	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	La Serre	100 €	182 €	Solène M.
Vendredi	14h30-15h30	PILATES	La Serre		182 €	Solène M.
Vendredi	18h15-19h30	TOP FORM-STEP	Renoir	124 €	226 €	Cathy D.
Samedi	9h-10h	CIRCUIT TRAINING	La Serre	100 €	182 €	Didier S.
Samedi	10h-11h	SOFT TRAINING	La Serre	100 €	182 €	Didier S.

MÉMO'ÉQUILIBRE

Avec Francis Perozziello - La Serre

Diminuer le risque, la fréquence et la gravité des chutes par l'entretien et la stimulation de l'équilibre.

Mardi • 9h30-10h30
• 10h30-11h30

155 € l'année



AG2R LA MONDIALE

PILATES DÉBUTANTS

Avec Francis Perozziello - La Serre

Les séances de Pilates débutants sont destinées à un public novice, qui pour des raisons aussi bien physiques que de fragilité liée à l'âge, ont besoin de pratiquer une discipline plus douce et plus adaptée à leurs possibilités.

Mercredi • 14h-15h

100 € le trimestre • 182 € l'année

PILATES ET POST -THÉRAPIE

Avec Ewa Scieszka - La Serre

Suite à une rééducation ou une thérapie, cette activité permet de reprendre une activité physique tenant compte de votre rééducation et de vos possibilités.

Mardi • 10h30-11h30

100 € le trimestre • 182 € l'année

ROSE PILATES

Avec Ewa Scieszka - La Serre

Le Rose Pilates s'inspire du Pilates pour combattre les déficits qui peuvent exister suite aux différents traitements du cancer du sein.

Mardi • 9h30-10h30

100 € le trimestre • 182 € l'année



ACTIVITÉ ÉQUILIBRE SENIORS

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

Jeudi • 10h30-12h à La Serre

Inscriptions et renseignements : 04 50 33 36 29



et aussi

JEUX DE DANSE

page 21

YOGA DOUX

page 28



CGA est conventionnée avec la plateforme « Santé, Osons le Sport ! » qui propose des activités alliant sport et santé dans différentes structures.

Venez « Découvrir » ou « Redécouvrir » une activité physique en toute sécurité !

Inscriptions et renseignements : 04 50 52 30 06

Certificat médical à fournir à l'inscription

CLUB MARCHÉ NORDIQUE

Encadrement par des bénévoles diplômés (BF1) Rdv à la Serre
Activité destinée aux personnes maîtrisant les bases de cette discipline. Séances alliant exercices de renforcement musculaires et marche soutenue. Les sorties se font sur des circuits aux alentours d'Annecy. Venir avec ses bâtons.

1^{er} cycle 16 sept. au 19 oct.

2^{ème} cycle 4 nov. au 21 déc.

3^{ème} cycle 9 mars au 18 avr.

4^{ème} cycle 4 mai au 20 juin

Lundi • 13h30-16h

OU

Samedi • 8h45-11h15

10 € le cycle

CLUB DE MARCHÉ & RAQUETTES

Avec Alexandre Magnin - Rdv à la Serre

Encadré par un accompagnateur moyenne montagne, découverte dans une ambiance conviviale de notre patrimoine alpin, un dimanche par mois de 9h à 16h.

👉 Planning pouvant être modifié suivant la météo

Dim. 15 Sept. « Montagne de Soudine » Bornes

Dim. 20 oct. « Col de la Fullie » Bauges

Dim. 10 nov. « Boucle au Margériaz » Bauges

Dim. 8 déc. « Chalet du curé » Aravis

Dim. 12 janvier « Chalet de la Figlia » Bauges

Dim. 9 Février « Col de Freu » Aravis

Dim. 8 Mars « Croix du Plane » Bauges

Dim. 19 Avril « Mt Colombier » Jura

Dim. 10 Mai « Plateau de Cenise » Aravis

Dim. 14 Juin « Chalet de la Froulaz » Bauges

14 € par sortie

Vendredi 21 Février Pleine lune 35€



Prends
ton sac
poubelle,
ramasse
des déchets
et fais de ta
promenade
un acte citoyen

INITIATION MARCHÉ NORDIQUE

Avec Frédérique Loisel - Rdv à la Serre

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. Pas de record de kms juste prendre plaisir à marcher. Prêt de bâtons.

1^{er} cycle 18,25 sept. 2,9,16 oct.

2^{ème} cycle 6,13,20,27 nov. et 4 déc.

3^{ème} cycle 6, 13, 20, 27 mai et 3 juin

Mercredis • 14h-15h30

46 € le cycle

APPROFONDISSEMENT MARCHÉ NORDIQUE

Avec Frédérique Loisel - Rdv à la Serre

Approfondir ses connaissances et sa pratique dans un but de participer à une rencontre chronométrée fin mars.

11, 18, 25 mars, 1^{er} et 8 avril

Mercredis • 14h-15h30

46 € le cycle



MATIN ZEN

Avec Pierre Bozon - La Serre

Une bulle de calme dans un quotidien agité : méditation, étirements en douceur, exercices de détente.

Jeudi • 7h-8h

85 € le trimestre • 155 € l'année

QI GONG

Avec Frédéric Gandy

Avec des mouvements lents, doux et physiologiques, la pratique du Qi Gong optimise la circulation de l'énergie et du sang, développe le schéma corporel, favorise souplesse, détente, maîtrise respiratoire, concentration et calme intérieur.

La Serre

Lundi • 8h45-10h

134 € le trimestre • 243 € l'année

Jeudi • 9h-10h30

157 € le trimestre • 286 € l'année

QI GONG

Avec Jean Schlosser

Cette gymnastique, très douce, permet de régénérer le corps. Nous pratiquerons le style Wudang, haut lieu du Taoïsme et réputé mondialement pour les arts martiaux internes tels que le Qi Gong ou le Taiji.

La Serre

Mardi • 8h25-9h25

Salle Papeteries

Mercredi • 18h30-19h30

Salle de danse du Vernay

Vendredi • 8h30-9h30

190 € l'année

SOPHROLOGIE

Avec Marie Christine Brulard - La Serre

Apprendre à lâcher prise. Vivre sereinement en apprivoisant le stress, les émotions et retrouver la sérénité, la confiance et l'énergie.

Lundi • 14h30-16h • 18h30 -20h

120 € le trimestre • 219 € l'année

QI GONG TAIJI

Avec Pierre Bozon - La Serre

Exercices favorisant la maîtrise de la respiration et de la relaxation permettant de délier en douceur les articulations et apportant détente du corps et de l'esprit par des mouvements en relation avec les saisons.

Jeudi • 12h15-13h15

85 € le trimestre • 155 € l'année

Avancés Jeudi • 9h-10h15

102 € le trimestre • 186 € l'année



TAI CHI CHUAN

Avec Pierre Bozon - École Arlequin

Le Tai Chi Chuan est une discipline corporelle qui repose sur le travail du Qi grâce à un enchaînement de mouvements exécutés avec lenteur, développant concentration, souplesse, équilibre, mémoire... en harmonisant le corps avec l'esprit.

Débutants Mercredi • 19h30-21h

Avancés Jeudi • 19h30-21h

219 € l'année

ACROYOGA

Avec Didier Payet - La Serre

L'Acroyoga provient des racines "Acros" (haut, élevé en Grec) et Yoga (union en sanskrit). Cette union Haute/élevée combine des acrobaties et des postures. Venez déployer vos ailes, vous amuser et partager, en améliorant votre confiance (en vous et les autres) en sécurité et en toute sérénité.

Mercredi • 19h-20h30

128 € le trimestre • 233 € l'année

HATHA YOGA

Avec Francis Perozziello

Le yoga est un art de vivre qui offre l'équilibre entre bien-être physique et calme intérieur.

Renoir

Débutants Lundi • 18h15-19h30

Avancés Lundi • 19h35-20h50

La Serre

Mercredi • 12h15-13h30

102 € le trimestre • 186 € l'année

HATHA YOGA DE L'ÉNERGIE

Avec Catherine Schlosser - La Serre

Les cours s'articulent autour de postures tenues, dans une recherche d'alignement corporel adapté à la morphologie et aux possibilités de chacun.

Vendredi • 9h-10h30

120 € le trimestre • 219 € l'année

Vendredi • 10h30-11h30

85 € le trimestre • 155 € l'année

HATHA YOGA DYNAMIQUE

Avec Francis Perozziello - Jean Moulin

Un cours plus dynamique, plus tonifiant et plus vivifiant qu'un cours « classique » Les enchaînements se succèdent au rythme des respirations avec une conscience du mouvement et une écoute des sensations corporelles qui sont l'essence même de la pratique de l'Hatha Yoga.

Mercredi • 19h20-20h20

85 € le trimestre • 155 € l'année

VINIYOGA

Avec Sandrine Mauduit - Renoir

Des postures au rythme de votre respiration et adaptées à chacun, un travail sur le souffle, des relaxations. Une pratique en conscience qui apaise l'esprit, atténue les tensions, amène présence, lâcher prise, force et souplesse.

Mercredi • 18h30-19h45

• 19h50-21h05

102 € le trimestre • 186 € l'année



YOGA DOUX

Avec Francis Perozziello - *La Serre*

Les postures sont orientées vers l'assouplissement des tissus musculaires et rythmées par des respirations spécifiques. Les séances de Yoga doux ont pour but d'apaiser le pratiquant dans sa globalité.

Adultes Débutants Jeudi • 18h-19h

85 € du 7 novembre au 26 mars

YOGA DU SON ET CHANT HARMONIQUE

Avec Charlotte Voisin - *La Serre*

Le Yoga du Son permet la dynamisation globale des 4 corps : physique, énergétique, émotionnel et spirituel. En sollicitant notre 5^{ème} Chakra (Vishuddha) la voix et le corps se libèrent des tensions accumulées tandis que l'esprit se révèle plus créatif. Porté par la vibration du chant harmonique dans une énergie collective, le Yoga du son s'inscrit comme une thérapie individuelle pour retrouver une meilleure confiance en soi.

Mardi • 18h30-20h

120 € le trimestre • 219 € l'année



YOGA POUR TOUS

Avec Annick Levionnois - *La Serre*

Avoir une meilleure prise de conscience pour trouver ou retrouver équilibre, santé et bien être.

Lundi • 10h-11h15

102 € le trimestre • 186 € l'année

YOGA RENFO

Avec Marion Delaigue - *La Serre*

Cours de yoga pour tous et de renforcement musculaire pour se muscler, s'étirer et se détendre.

Mardi • 12h15-13h15

85 € le trimestre • 155 € l'année



YOGATHÉRAPIE

Avec Francis Perozziello - *La Serre*

Le yoga permet de maintenir un équilibre et la Yogathérapie vise à utiliser ces outils pour développer ses ressources personnelles et restaurer cet équilibre naturel, tant physique que mental. Les séances auront des thèmes bien précis, tels que (digestion, émotions, ostéo-articulaire etc....)

Mardi • 12h15-13h15

85 € le trimestre • 155 € l'année





BIEN-ÊTRE AU FIL DES SAISONS

Avec Christine Ginger - *La Serre*

Des informations nutritionnelles et conseils en naturopathie pour chaque période de l'année.

AUTOMNE

Prenons soin de nos intestins pour avoir un système immunitaire prêt à faire face aux maux de l'hiver.

Samedi 5 octobre • 14h-17h30

HIVER

Une initiation aux Huiles essentielles à travers des pathologies hivernales. Création d'un stick inhalateur.

Samedi 23 novembre • 14h-17h30

PRINTEMPS

Des conseils en phytothérapie et en nutrition pour retrouver l'énergie perdue pendant l'hiver.

Samedi 28 mars • 14h-17h30

ÉTÉ

Un tour d'horizon autour de la peau et du soleil, les plantes qui aident à une meilleure circulation et la création d'un gel anti jambes lourdes.

Samedi 16 mai • 14h-17h30

28 € la séance



COMMENT DÉBUTER SA GÉNÉALOGIE

Avec l'Association Les Marmottes de Savoie - *La Serre*

Il s'agit d'une approche de la généalogie par des moyens disponibles par tous afin de démarrer un arbre ascendant tout en associant l'histoire, la géographie, les liens interpersonnels familiaux et associatifs. A partir de documents personnels, familiaux, d'archives laïques et religieuses, d'internet.

Vendredis 11 oct., 8 nov. • 18h30-20h30

Entrée libre sur inscription

GÉNÉALOGIE (+18 ANS)

Avec Jean-Louis Dejean

Initiation à la dégustation et découverte des cépages dans la convivialité.

Fromage et Vins 11 octobre • 20h30-22h30

Huitres et quel vin ? 6 décembre • 20h30-22h30

Chocolat et vins doux 6 mars • 20h30-22h30

Vins doux, apéro et dessert 24 avril • 20h30-22h30

38 € la séance • 135€ les 4 séances

VOIX ET CHANT

Avec Valerie Vincent - *La Serre*

Explorations vocales : une bonne dose de souffle, une pincée de technique vocale, un soupçon d'audace, une belle louche de créativité, une couche d'improvisations sonores, prenez quelques chants, mélangez... sans oublier les ingrédients indispensables pour une recette réussie : VOUS !

Ouvert à tous à partir de 14 ans, que vous pensiez savoir chanter, ou pas.

Samedi 16 novembre • 14h-17h

28 € la séance

INITIATION RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Avec Fanny Pillard - *La Serre*

Découvrir les bienfaits de la réflexologie plantaire et pratiquer ce massage bien-être dans un cadre convivial.

Samedi 30 novembre • 9h-12h

28 € la séance

LES CLÉS DU HATHA YOGA PHYSIQUE ET RESPIRATOIRE

Avec Yvon Cottet - *Renoir*

Nous aborderons les principes essentiels du yoga pour mieux comprendre notre pratique et la rendre plus juste et plus efficiente : étirements et assouplissements, les renforcements musculaires, la proprioception, clé de voute de toute pratique, le rôle de la respiration et de la conscience

Samedi 30 novembre et 14 décembre 15h30-18h30

55 € les 2 séances

TECHNIQUE DU TANGO

Avec Nadia Cohendoz et Asdine Makouf - *La Serre*

Venez apprendre les techniques du Tango : 2 groupes seront constitués, d'un côté la technique femme et de l'autre la technique homme. Repas partagé après le stage. La pratique dirigée est offerte pour l'après midi. Possibilité de venir seul.

Samedi 30 nov. • Samedi 14 mars • 11h30-12h45

24 € la séance

TANGO PRATIQUE DIRIGÉE

Avec Nadia Cohendoz et Asdine Makouf - *La Serre*

Nadia et Asdine sont présents durant tout le bal afin d'aider chaque couple selon leur demande

Samedi 30 nov. • Samedi 14 mars • 14h-16h30

8 € la séance

YOGA DU SON ET CHANT HARMONIQUE

Avec Charlette Voisin - *La Serre*

C'est une méthode qui vise à améliorer la qualité de la voix en dynamisant le 5ème chakra, à libérer corps et esprit de toutes tensions, à garantir la maîtrise du souffle. C'est une pratique de dynamisation globale visant à déconditionner les postures du corps mais aussi à dépolluer l'esprit de toutes entraves négatives.

Samedi 7 déc • Samedi 8 fév. • Samedi 16 mai 14h-17h

28 € la séance

INITIATION RÉFLEXOLOGIE PALMAIRE

Avec Fanny Pillard - *La Serre*

Découverte des bienfaits et pratique de la réflexologie palmaire.

Samedi 18 janvier • 9h-11h

19 € la séance



YOGA ROYAL : PRINCIPE DE BASE DE LA MÉDITATION

Avec Yvon Cottet - *Renoir*

La méditation est devenue un véritable phénomène de société. Mais pourquoi et comment méditer ? Quelles sont les différentes formes de méditation ?

Nous explorerons ensemble les bases pratiques physiques, psychiques et spirituelles de quelques méthodes méditatives.

Samedi 18 janvier et 1^{er} février • 15h30-18h30
55 € les 2 séances

LES HUILES ESSENTIELLES DANS LE CADRE FAMILIAL

Avec Christine Ginger - *La Serre*

Les huiles essentielles sont riches en principes actifs et elles doivent être utilisées avec prudence. Il est primordial d'en connaître les particularités et les contre indications.

Repas partagé (canadien) pendant la pause.

Samedi 25 janvier • 9h30-12h30 • 14h-18h
56 € la journée



APPROFONDISSEMENT DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE



Avec Fanny Pillard - *La Serre*

Pour les participants du stage "initiation à la réflexologie plantaire" souhaitant pratiquer et échanger autour de ce massage.

Samedi 28 mars • 9h-12h
28 € la séance

WEEK-END BIEN-ÊTRE

Juin 2020
dans un centre en montagne

Un week-end sur le signe de la zen attitude
pour découvrir différents ateliers.



BIEN MANGER POUR VIEILLIR JEUNE

Avec Christine Ginger - La Serre

Bien vieillir...ça s'apprend ! Des pistes pour garder un état satisfaisant de nos fonctions physiques, intellectuelles et émotionnelles pour profiter de chaque instant jusqu'aux derniers jours de notre vie.

Jeudi 3 octobre • 14h



AG2R LA MONDIALE



L'ALIMENTATION ANTI INFLAMMATOIRE

Avec Christine Ginger - La Serre

Un tour d'horizon sur l'inflammation et ses conséquences. Des pistes alimentaires pour limiter inflammation et douleurs.

Samedi 23 novembre • 18h

POUR TOUTES LES CONFÉRENCES,

Entrée libre,
5€ pour les non
adhérents.
Sur inscription

CONFÉRENCE "SPORT ET PÉRINÉE"

Avec Marie Pierre Mancheron - La Serre

Activité sportive et périnée : quels risques, quels avantages, quels outils de prévention ?

Samedi 30 novembre • 18h

ET SI NOUS PARLIONS POIDS ?

Avec Christine Ginger - La Serre

La notion du "bon poids" Avons-nous vraiment besoin de régime ? Qu'en est-il de nos émotions ? De notre regard sur notre corps ? Quelle attitude adopter face à nos choix alimentaires ?

Samedi 28 mars • 18h

à partager près de chez soi

S'ENGAGER

Pour un avenir durable

Contact : Anne-Lise Thieffine

CGA S'ENGAGE POUR UN AVENIR DURABLE À TRAVERS :

- Des choix d'alimentation raisonnée, locale et de saison pour toutes ses manifestations, rencontres, réunions et animations etc...
- La réduction et la gestion de ses déchets (fin du jetable, tri des poubelles, recyclage des papiers et cartons, mégots, compostage, ...).
- Des solutions de consommation durable avec l'installation de zones de gratuité (comme par exemple les boîtes à livres).

Une commission se réunit ponctuellement à l'écoute de vos initiatives, envie, idées et besoins...

Des passerelles avec des associations locales se créent pour monter des projets de sensibilisation.

ANIMATIONS DES SAMEDIS

- **Repair café** : ne jetez plus, réparez : 8h30-12h. Participation libre
- **Fabriquons ensemble** : diminuez vos achats, réduisez vos déchets, partagez vos astuces : 9h30-12h. Gratuit

A la Serre : 14 septembre • 12 octobre • 9 novembre • 14 décembre • 11 janvier • 8 février • 14 mars
11 avril • 9 mai • 13 juin.

POUR UN AVENIR DURABLE, RETROUVEZ-NOUS TOUTE L'ANNÉE EN PARTICIPANT À NOS ACTIONS

- Conférences en lien
- Animations de quartiers
- Spectacles
- Présence sur de grandes manifestations du DD (journées internationales des déchets, semaine du développement durable)
- Chaque mois dans la newsletter pour un défi proposé



à partager près de chez soi

ÊTRE PARENTS

Contact : Anne-Lise Thieffine

Ateliers parents / enfants !

Moments créatifs, partage d'activités en famille. Découvrir et faire ensemble, partager un moment ludique, espace de rencontres entre parents...

Des mercredis de 14h à 17h au local du petit Vernay

Des samedis de 9h à 12h à Renoir

Environ une fois par mois : calendrier à suivre

Gratuit

Café des parents

Temps convivial autour d'un café de partage des joies et des difficultés d'être parents : échanger des idées et des expériences, dénouer les situations du quotidien, parler de ses succès, s'apporter mutuellement, monter des projets ensemble.

Les mercredis de 9h30 à 11h selon calendrier 

Gratuit

PETIT VERNAY

4 septembre

2 octobre

6 novembre

4 décembre

5 février

1^{er} avril

6 mai

3 juin.

ESPACE JEAN MOULIN

18 septembre 18 mars

16 octobre 15 avril

20 novembre 20 mai

18 décembre 17 juin.

15 janvier

19 février



LA COMMISSION ENFANCE A VU LE JOUR EN 2019 !

Un espace pour échanger sur les orientations et les actions proposées par CGA aux enfants.

Ouvert aux parents et adultes qui souhaitent avoir un rôle actif sur le temps libre passé à CGA par les enfants. 3 ou 4 rencontres par an.

Contact : Victor Marteau

à partager près de chez soi

Petit Patapon, festival Petite enfance

Un festival pour émerveiller petits et grands !

LES BÉTISES, thématique de cette 13^{ème} édition, devraient vous replonger en enfance.

Ce festival itinérant sur la Haute-Savoie est porté par un collectif de structures socio-culturelles. Nous partageons l'objectif de mettre en lumière l'éveil artistique et culturel des enfants de 0 à 6 ans par l'intermédiaire de spectacles, de courts-métrages, d'ateliers d'éveil et bien sûr de la littérature jeunesse avec les sélections 0-3 ans et 4-6 ans proposées par les médiathèques partenaires.

La grande journée festive de clôture, pendant laquelle tout sera permis, se déroulera à Cran Gevrier.

Toutes les infos courant février
sur www.petitpatapon.net

Avril-mai 2020 avec les structures partenaires.

Journée de clôture du Festival Petit Patapon : samedi 16 mai 2020 à l'accueil de loisirs Renoir



PARTIR, DÉCOUVRIR

Sorties découverte !

Programmation variée de sorties autour de lieux culturels et de loisirs. En famille, entre amis...

Détentes, souvenirs partagés, rencontres et découvertes sont au programme !

Tarif en fonction de la sortie et du quotient familial

Vacances en famille !

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



à partager près de chez soi

AGIR PRÈS DE CHEZ SOI

Les cafés habitants

Rencontres habitants, espace de partage, de libre expression, lieu où naissent et se construisent des projets de vivre ensemble. Des habitants se mobilisent et s'organisent en petit collectif pour proposer et organiser des activités variées. Aujourd'hui elles se déclinent :

AUTOUR D'UN CAFÉ

Des rendez-vous pour parler autour d'un thème, d'un projet, pour rencontrer des personnes ressources.

AUTOUR D'UN REPAS !

Découvrez, partagez, échangez...Préparons ensemble un repas sur vos suggestions. Proposés par le café habitants, c'est le rendez-vous de tous les habitants, adultes et enfants.

LES DATES : 11 octobre • 24 janvier • 10 avril • 3 juillet
A l'espace Jean Moulin, le vendredi soir. Participation libre.

AUTOUR D'UNE SORTIE, D'UNE BALADE

S'organiser pour aller découvrir un site, un artisan, un musée, un coin de verdure.



**POUR TOUTES
LES ACTIVITÉS,
hors fêtes
et animations de rue,
il est nécessaire
d'être adhérent
à CGA.
5€ / personne**

Espace Jean Moulin, les vendredis (hors vacances scolaires)
de 14h à 16h.

Contact : Anne-Lise Thieffine

Pour d'autres rencontres habitants
ailleurs à Cran-Gevrier tels que
Terrasses-Beauregard, au Vernay...

Contact : Amèle Bouhlel



à partager près de chez soi

Ce que nous voulons

CRÉER DES LIEUX
ET DES MOMENTS DE
RENCONTRES CONVIVIALES
**POUR MIEUX SE CONNAÎTRE
ENTRE VOISINS**

ÉCHANGER SUR DES THÈMES
QUI CONCERNENT
**LA VIE QUOTIDIENNE,
L'ACTUALITÉ**

METTRE EN VALEURS LES TALENTS,
LES SAVOIRS FAIRE,
**LA CULTURE DES UNS
ET DES AUTRES**

ORGANISER
**DES ACTIVITÉS
À PROXIMITÉ**

DEVENIR MEMBRE ACTIF / BÉNÉVOLE

Vous êtes curieux, **vous avez envie de faire bouger les choses**, vous avez des idées et du temps à partager...

Vous souhaitez **devenir un acteur** à part entière de la vie de Cran Gevrier animation, rejoignez-nous !

Devenir bénévole peut prendre de multiples formes **selon vos envies**, vos disponibilités, vos centres d'intérêts.

Contactez-nous ! contact@crangevrieranimation.com

à partager près de chez soi

SE FORMER, S'INFORMER

Informatique

Atelier informatique spécial seniors : 2 ateliers de 15 séances chacun pour se familiariser avec l'informatique. Du débutant aux confirmés. Un créneau d'accès libre, vous sera proposé en cours d'année pour vous permettre de vous entraîner et de progresser. Financement CARSAT

Mercredi de 14h30 à 16h30 - Espace Jean Moulin

Contact : Gaëlle Piette Coudol



Accueil vie quotidienne

Vous avez besoin d'orientation, de soutien pour vos dossiers administratifs (CAF, impôt, logement assurance), vous souhaitez monter des projets en famille, des projets citoyens, avez envie d'exprimer vos besoins, de discuter. Contactez Anne-Lise, référente famille et accompagnatrice sociale.

Contact : Anne-Lise Thieffine

« Parlons français »

Vous souhaitez développer votre vocabulaire en français autour d'animations comme la cuisine, l'éducation, le bien-être... En partenariat Avec Elys Formation.

Renoir, un vendredi par mois de 14H00 à 16H00

Gratuit

Contact : Amèle Bouhlel

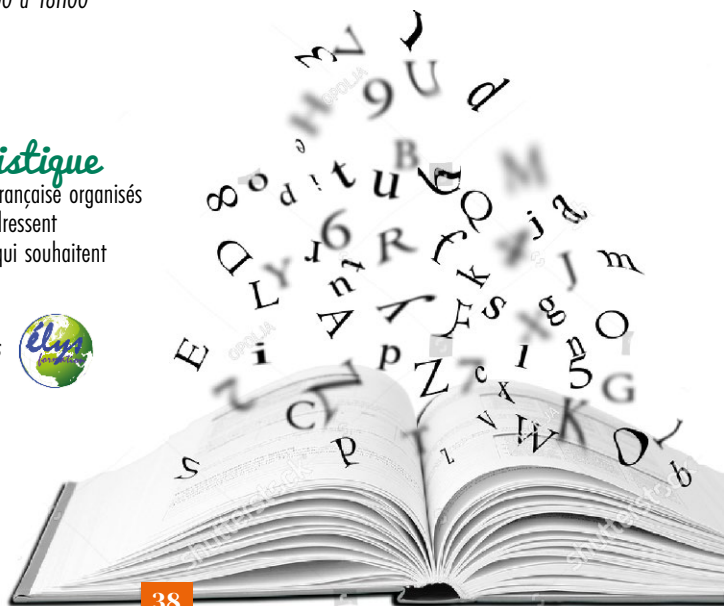
Atelier socio-linguistique

CGA accueille ces ateliers de langue française organisés et animés par Elys Formation. Ils s'adressent à des personnes d'origine étrangère qui souhaitent améliorer leur pratique du français.

Mardi 8h45 à 11h15 à la Serre

Contact : Elys Formation, Martine Gros

06 40 27 83 34



à partager près de chez soi

SE DIVERTIR, PARTAGER UN BON MOMENT, JOUER

Papot' âge

Accueil de toutes personnes qui souhaitent se retrouver autour d'activités diverses (jeux, tricot, couture, sorties, repas partagés, Qi Gong, spectacles, séjour vacances). Chaque animation est à l'initiative des participants :

« Être acteur n'a pas d'âge »

A la Serre, les lundis et jeudis de 14h à 16h30.

Contact : Anne-Lise Thieffine



Ateliers Tricot

Vous connaissez les bases du tricot, vous avez du matériel, vous avez un projet ?

Rejoignez le groupe de l'atelier tricot où vous trouverez convivialité, conseils, nouvelles idées.

Les lundis de 14h à 16h30. La Serre

Un moment pour soi

Prendre un moment pour soi que l'on partage à plusieurs autour de projets, envies, idées en commun.

Moments de détente, de bien-être, de création.

Les jeudis de 9h à 11h30 à Renoir • contact : Anne-Lise Thieffine

Scrabble

Se retrouver autour du célèbre jeu de lettres

Les mardis de 14h à 17h et jeudis de 14h à 16h30



à partager près de chez soi

FÊTER, S'AMUSER

Fête(s) des quartiers de Cran-Gevrier

Temps forts portés par les habitants. Tout le monde peut proposer ses idées et participer à cet (ces) événement(s) festif(s).

Réunions et moments de préparation toute l'année.

Contact : Anne-Lise Thieffine



diminue
tes déchets,

prends
ton gobelet



Festisol

Depuis plus de 20 ans, le Festival des Solidarités est le rendez-vous national pour promouvoir et célébrer une solidarité ouverte au monde et aux autres. Chaque année, en novembre, des associations, collectivités, établissements scolaires, structures socio-culturelles, acteurs économiques, groupes de citoyens organisent pendant deux semaines des événements conviviaux et engagés. CGA aura le plaisir de participer avec d'autres acteurs du bassin annécien à cette prochaine édition et espère donner envie aux citoyens de tout âge afin de s'engager pour un monde juste, solidaire et durable.

Du vendredi 15 novembre au dimanche 1^{er} décembre.

Contact : Amèle Boulhel

Fête de la Musique

La Fête de la Musique, grande manifestation populaire et gratuite, s'enracine à Cran-Gevrier. Nous avons souhaité une organisation et des choix musicaux qui permettent un joyeux moment à partager en famille.

Avant les concerts : des ateliers pour « toucher » la musique, des jeux, la découverte de talents musicaux.

Carnaval

Le jour de tous les possibles ! Oubliez les grisailles de l'hiver et fêtez le retour du Printemps ! Carnaval, c'est aussi la fête des fous : c'est le moment de se déguiser, de se grimer, de vibrer aux rythmes des musiques, de chahuter, de danser avec Monsieur Carnaval

Chaque année le carnaval réunit des centaines d'habitants lors de défilés tout en sons et couleurs. Participez à des ateliers pour préparer l'événement durant les semaines qui précèdent !

Samedi 21 mars 2020

Contact : Guillaume Tiran



à partager près de chez soi



LUDOTHEQUE DE CGA

Espace Jean Moulin

Contact : Guillaume Tiran ludotheque@crangevriermanimation.com

ÊTES-VOUS PLUTÔT AVENTURIER, ARTISAN, TROUBADOUR, SAGE, EXPLORATEUR, ARCHIVISTE ?

Quel que soit votre profil, vous trouverez à la ludothèque de quoi exercer vos talents pour participer bénévolement à cette aventure. De la préparation des jeux aux animations de rue en passant par l'ouverture du lieu et la gestion des jeux, vous allez forcément trouver votre place !

Venez découvrir de nouveaux jeux, amusez-vous en famille ou entre amis, construisez le plus grand parcours de billes du monde, devenez cuisinier, capitaine, femme des bois...

En jouant, on partage un moment agréable avec les autres, on apprend à respecter les règles, à perdre, à gagner, à coopérer, à se construire.

La ludothèque est un lieu de jeu, un espace convivial ouvert à tous : enfants, jeunes, adultes, familles, professionnels. On y vient pour jouer bien sûr, mais aussi emprunter des jeux et des jouets, être renseigné, conseillé. C'est un espace sensitif, de motricité, de jeux d'imitation, de jeux de règles... il y en a pour tous les âges !

Collectivités ou particuliers, vous avez la possibilité
d'emprunter jeux, jouets, grands jeux en bois, modules thématiques.... pour une somme modique



à partager près de chez soi

**Pour sa deuxième année de fonctionnement
la ludothèque élargit ses horaires !**

Horaires hebdomadaires :

MERCREDI : 9h-12h (en période scolaire uniquement)
et 15h30-18h

VENDREDI : 16h-19h

SAMEDI : 9h-12h (en période scolaire uniquement)

Accueil des collectivités (scolaires, groupes d'enfants ou d'adultes...) sur RDV.



Durant les vacances scolaires, la ludothèque prend ses aises dans l'Espace Jean Moulin et vous accueille pour une animation particulière (jeux de construction, pirates, jeux coopératifs, grands jeux...)



Les rendez-vous mensuels

- **ADOS À LA LUDO** un samedi après-midi dédié aux ados (voir page 16)
- **LES JEUDIS DES PETITS** une matinée petite enfance 0-5 ans
- **VENDREDI TOUT EN JEU** avec :
 - Un après-midi pour les seniors
 - Une soirée jeux pour tous (enfants à partir de 6 ans)

CALENDRIER DES JEUDIS DES PETITS

19 septembre
3 octobre
14 novembre
19 décembre
16 janvier
20 février
19 mars
16 avril
14 mai
18 juin
2 juillet

CALENDRIER VENDREDI TOUT EN JEU

20 septembre
15 novembre
20 décembre
17 janvier
21 février
20 mars
17 avril
15 mai
19 juin
3 juillet



à partager près de chez soi

Les événements ludiques

LUDOTHÈQUE EN FÊTE programme à suivre

Du 4 au 6 octobre

NUIT DU JEU toute une nuit pour découvrir de nouveaux jeux ou recommencer une partie de notre jeu préféré !

Vendredi 17 janvier



Jeux Dés Places

Nous vous proposons à différents moments de l'année des animations sur les places et dans les rues de Cran Gevrier, pour jouer, s'amuser, se rencontrer, s'informer, discuter ... Un camion CGA, des tables et des chaises, des tonnelles et surtout plein de grands et beaux jeux : nous ne sommes pas difficiles à repérer !

Prestations ludiques pour les collectivités

Vous êtes responsable d'une structure collective de Cran Gevrier, associations, multi-accueil, RAM, IME, bibliothèque, maison de retraite, comités d'entreprises... et vous souhaitez une animation autour du jeu adaptée aux participants : Contactez-nous ! Nous proposons : fabrication de jeux, grands jeux en bois, défis jeux ...

La prestation peut se dérouler à la ludothèque ou dans vos locaux.



spectacles

Spectacles jeune public



KATASTROFF ORKESTAR DÈS 3 ANS

Cie Bazarnaum Productions
Burlesque et musical - Durée : 40 mn
Tarif de 5€ à 8€

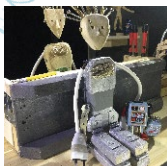
Mercredi 23 octobre 15h30



BOBINES ET FLACONS DE 3 À 5 ANS

Cie Artiflette
Chansons et marionnettes - Durée : 50 mn
Tarif de 5€ à 8€

Mercredi 22 janvier 15h30



BIDOUILLE EX MACHINA DÈS 3 ANS

Cie Théâtre Mu
Théâtre d'objets - Durée : 40 mn
Tarif de 5€ à 8€

Mercredi 19 février 15h30

En
partenariat
avec
Théâtre
des
coXXines

Billetterie et lieu
des spectacles*

des
Théâtre
coXXines

ANNECY

12, avenue Auguste Renoir, 74960 Annecy

*sauf le spectacle Atout'Ages

Spectacles en Soirée



NINA DES TOMATES ET DES BOMBES ADULTES

Cie de l'armoise
Conférence déjantée humoristique - Durée : 1h15
Tarif de 8€ à 15€

Vendredi 22 novembre 20h30



GARDEZ LE SOURIRE ADULTES

De et par Trinidad
One woman show - Durée : 1h15
Tarif de 8€ à 15€

Vendredi 24 janvier 20h30

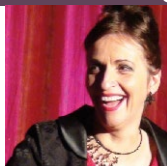
Atout'Ages



CHANTATRISSE ET PIANOTEUSE

Isabelle Desmero
Récital pour dix doigts et deux
cordes vocales - Durée : 1h30
Plein Tarif 8€ / Tarif réduit 6€

Jeudi 12 mars 15h



Spectacles en après-midi

Parcours Culturel de Bonlieu

Des spectacles proposés
aux adhérents de CGA
pour un accompagnement
vers d'autres formes
artistiques et dans un autre lieu
culturel, le théâtre Bonlieu (scène
nationale) et un tarif préférentiel.



Théâtre d'Improvisation

Les Impr'Automne

LES SOUFFLEURS AUX GRADINS

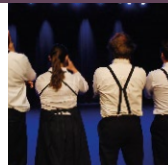
TOUT PUBLIC DÈS 8 ANS

C^{ie} Jeux d'Esprit

Durée : 1h30

Tarif de 8€ à 15€

Vendredi 25 octobre 20h30



L'ÉTOILE D'OR 2019

TOUT PUBLIC DÈS 8 ANS

Première rencontre d'équipes amateurs adultes d'improvisation théâtrale

Durée : 3h

Tarif unique 3€

Samedi 26 octobre 14h

L'ARÈNE DE L'IMPRO

TOUT PUBLIC DÈS 8 ANS

C^{ie} Jeux d'Esprit

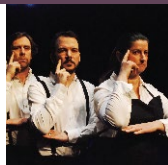
Durée : 1h30

Tarif de 8€ à 15€

Samedi 26 octobre 20h30



Les Février de l'Impro



LES SOUFFLEURS AUX GRADINS

TOUT PUBLIC DÈS 8 ANS

C^{ie} Jeux d'Esprit

Durée : 1h30

Tarif de 8€ à 15€

Vendredi 28 février 20h30

RENCONTRE JUNIOR D'IMPROVISATION

TOUT PUBLIC DÈS 8 ANS

Durée : 3h

Tarif unique 3€

Samedi 29 février 14h



CATCH IMPRO INTERNATIONAL

TOUT PUBLIC DÈS 8 ANS

C^{ie} Jeux d'Esprit

Durée : 1h30

Tarif de 8€ à 15€

Samedi 29 février 20h30



La Frite d'Or

INSCRIPTION

7
sept
9H-16H

DÉBUT DES ACTIVITÉS

16
sept

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

3
avril

Règlement des activités et informations pratiques

ADHÉSION

Les personnes qui veulent participer à une activité organisée par CGA ou s'engager bénévolement dans son administration doivent obligatoirement prendre une adhésion annuelle. Elle est valable du 1^{er} septembre 2019 au 31 août 2020.

TARIF 5€ - adhésion individuelle.
L'adhésion n'est jamais remboursée.

COTISATION ET RÈGLEMENT

Le paiement de la cotisation d'activité se fait à l'inscription.

7% de réduction à partir de la 2^{ème} activité hebdomadaire à l'année dans la même famille.

Vous pouvez régler votre cotisation en plusieurs échéances mais tous les chèques devront être donnés le jour de l'inscription.

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

INSCRIPTION ET CONDITIONS D'ANNULATION

Aucune réservation ou inscription ne sera effectuée par téléphone, mail ou courrier.

Pour les activités hebdomadaires vous vous inscrivez pour 31 séances en dehors des vacances scolaires et des jours fériés (sauf « rattrapages » éventuels). Possibilité d'une séance d'essai, si l'activité n'est pas complète.

L'association se réserve le droit de supprimer toute activité qui n'aurait pas suffisamment de participants. Dans ce cas, et pour toute annulation du fait de CGA, votre cotisation sera remboursée, déduction faite des séances suivies.

Arrêt d'une activité de votre part : Pas de remboursement, sauf cas exceptionnels, sur présentation d'une demande écrite, en fournissant un justificatif (certificat médical, attestation de déménagement lointain...), qui sera examinée par des membres du Conseil d'Administration. Une réponse vous sera alors donnée dans les 6 semaines suivant la réception de votre courrier. Le remboursement éventuel tiendra compte de la date de réception du courrier. Des frais de dossier seront retenus par l'association.

AVANTAGES ET RÉDUCTIONS

La ville d'Annecy propose **une aide de 30€ ou 70€**, pour les jeunes de 2 à 25 ans habitant la ville d'Annecy (la commune nouvelle), sous conditions de ressources (quotient inférieur ou égal à 1200€). Les coupons sont délivrés à l'accueil de votre mairie déléguée ou au bureau d'information jeunesse (BIJ).



PASS'JEUNE ANNECY pour les collégiens (11 à 16 ans) : **10%** sur certaines activités mentionnées par le logo (sur présentation de la carte).

Permanences accueil

La Serre • 21 rue du vernay Cran-Gevrier • 74960 Annecy

SEMAINES SCOLAIRES

Lundi 8h30 - 11h

Mardi 11h30 - 13h30

Mercredi 15h15 - 17h45

Jeudi 11h30 - 13h30

Vendredi 16h30 - 19h30

Samedi 9h - 12h

**NOUVEAUX
HORAIRES**

VACANCES SCOLAIRES

Lundi, mardi et jeudi de 16h30 - 18h30

www.crangevriermanimation.com

contact@crangevriermanimation.com

NOUVEAU SITE

04 50 67 33 75 (Du lundi au vendredi 9h-12h)

les animateurs

Amèle Bouhleb • 07 83 08 04 93 • amele.bouhleb@crangevriermanimation.com

Anne-Lise Thieffine • 07 82 44 68 71 • annelise.thieffine@crangevriermanimation.com

Gaëlle Piette Coudol • 06 63 57 09 94 • gaelle.piettecoudol@crangevriermanimation.com

Guillaume Tiran • 04 50 67 09 81 • guillaume.tiran@crangevriermanimation.com

Louis Macquet • 04 50 67 05 07 • louis.macquet@crangevriermanimation.com

Sandrine Valette • 04 50 67 05 07 • sandrine.valette@crangevriermanimation.com

Victor Marteau • 04 50 67 05 07 • victor.marteau@crangevriermanimation.com

Les lieux

La Serre

21, rue du Vernay

Centre de Loisirs Rénor

10-12, Avenue Auguste Rénor

Espace Jean Moulin

6, place Jean Moulin

Prépoulain

2, rue Prépoulain

Dojo et salle de danse du Vernay

22 bis, avenue Germain Pérreard

Gymnase René Honnoré

5, rue Georges Brassens

École Arlequin

8, rue Claudius Chappaz

Petit Vernay

23, avenue Germain Pérreard

École du Vallon

3, rue des Pervenches

École René Cassin

21, avenue des Harmonies

École Maternelle du Vernay

25, avenue Germain Pérreard

Terrasses Beauregard

48, Grande rue d'Aléry

Composition du Bureau

PRÉSIDENT Daniel BRET

VICE-PRÉSIDENTS Caroline BRUNAND, Pierre BOZON

TRÉSORIER Gérard GAJDOSIK

TRÉSORIÈRE ADJOINTE Gilberte NOE

SECRÉTAIRE Pascal EXCOFFIER

MEMBRES Frédérique COLLON, Franck MARTIN
et Jocelyne PERNOUD

ANNECY



**haute
savoie**
le Département



AG2R LA MONDIALE

CGA, association conventionnée, subventionnée par la ville d'Annecy
agrée 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

NOUVEAU SITE