

Mercredis Périscolaires

Trimestre 1 : du mercredi 8 septembre 2021 au mercredi 15 décembre 2021 inclus

Trimestre 2 : du mercredi 5 janvier 2022 au mercredi 30 mars 2022 inclus

Trimestre 3 : du mercredi 6 avril 2022 au mercredi 6 juillet 2022 inclus

Nous proposons 5 formules prix pour 1 trimestre

Mercredi matin :	105€
Mercredi matin + repas :	165€
Mercredi après-midi :	105€
Mercredi après-midi + repas :	165€
Mercredi en journée entière :	230€



*Le transfert vers des activités du foyer ne sera plus possible

Vacances scolaires

L'équipe d'animation accueille vos enfants durant chaque période de **vacances scolaires**, sauf vacances de Noël, au Centre de Loisirs. Un **thème** pour la semaine est proposé aux enfants qui sera en lien avec des activités collectives, des jeux en équipe, des jeux sportifs, des activités manuelles... Les enfants sont répartis en groupe selon leur âge.

Inscription à la semaine et à la journée :

Quotient familiale	Tarifs
0 à 620 €	106 €
621 € à 750 €	109 €
751 € à 1000 €	112 €
+ de 1000 €	115 €

Divertisport

Chaque semaine des vacances scolaires, le Foyer d'Animation, en partenariat avec la Mairie de Thônes, propose une semaine d'activités sportives. Venez retrouver Nicolas, éducateur sportif de la Mairie de Thônes pour de nombreuses activités sportives comme du badminton, des sports collectifs, le Kolanthônes, patinoire, vélo, kayak, paddle, escalade, course d'orientation...

Tarifs	Famille imposable	90 €
	Famille non imposable	50 €



Sophrologie, Merry FURNSTEIN

La sophrologie permet de se détendre, d'harmoniser le corps et l'esprit et d'ancrer le positif.

Mercredi

18h45 – 19h45

Tarif : 195 €

16 ans et +

20h00 – 21h00

Viniyoga, Cathy GAY PERRET

Le viniyoga met l'accent sur l'adaptation ou l'intensification des postures en fonction des besoins et des capacités de la personne.

Judi

9h30 – 10h45

Tarif : 195 €

16 ans et +

18h30 – 19h45

20h00 – 21h15

Qi Gong, Graziella POURROY SOLARI

Il désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées issues de la culture traditionnelle chinoise, visant l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé.

Mardi

9h30 – 11h00

Tarif : 195 €

16 ans et +

Yoga Kundalini, Claire BELLOT PUVILLAND

Un yoga joyeux et dynamique, vous apportera à la fois énergie et détente, concentration mentale et paix intérieur

Mardi

18h00 – 19h30

Tarif : 195 €

16 ans et +

Yoga Doux, Claire BELLOT PUVILLAND

Une approche du yoga accessible à tous quelque soit son âge avec postures simples, étirements, respiration, méditation, chant de mantra, relaxation et détente profonde.

Mardi

16h30 – 18h00

Tarif : 195 €

16 ans et +

Remise en forme

Remise en forme, Annick THOUMASSIN

Exercices d'entretien, d'assouplissement, de musculation associé à un travail de coordination et d'équilibre dans une ambiance très conviviale.

jeudi 15h15 – 16h15
Séniors

Tarif : 195 € + licence UFOLEP

Atelier Séniors, UFOLEP 74

Continuité des ateliers d'équilibre avec la pratique d'activité physique différentes comme la marche nordique, Pilates, activités en extérieur et en intérieur

Lundi 15h45 – 16h45
Séniors

Tarif : 195 € + Licence UFOLEP

Gym forme, Laurent DOLLET

Exercices d'entretien et d'amélioration de la forme physique par la pratique de cardio, de renforcement musculaire, de stretching ...

Mercredi 19h00 – 20h00
+ 16 ans

Tarif : 195 €

Gym bien être, Laurent DOLLET

Une approche tout en douceur pour des exercices non agressifs pour le corps et du bonheur pour la santé

Mercredi 18h00 – 19h00
+ 16 ans

Tarif : 195 €

Barre à terre, Laure NOYER

Travail au sol, visant à favoriser la souplesse, le travail de gainage ainsi que le maintien.

Lundi 8h45 – 10h00
16 ans et + 10h00 – 11h00
Jeudi 11h30 – 12h30

Tarif : 225 €

Tarif : 195 €

Tarif : 195 €

Pilates, Anne Amélie CECEILLES

Le Pilates est une méthode de remise en forme globale dont l'objectif est de renforcer les muscles profonds essentiels à une bonne posture.

Lundi 18h15 – 19h15
16 ans et + 19h15 – 20h15

Tarifs : 205 €

Danse et

Eveil Corporel, Isabelle BLANCO

A travers des mises en situations ludiques favorisant la libre expression, le développement de l'imaginaire et du sens artistique, l'enfant découvrira son corps, l'espace et le rapport à l'autre le tout en musique.

Mercredi	5 ans	14h30 – 15h30	Tarif : 185 €
	4 ans	15h30 – 16h30	
	3 ans	16h30 – 17h30	

Hip Hop, Kim ANOTHAI

Le breakdance est un style de danse développé à New York dans les années 70, caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol.

Mercredi	6 – 10 ans	13h30 – 15h00	Tarif : 205 €
	+ 11 ans	15h00 – 16h30	
Samedi	6 – 10 ans	9h00 – 10h30	Tarif : 205 €
	+ 11 ans	10h30 – 12h00	

Danse classique, Laure NOYER

La danse classique est caractérisée par un esprit de rigueur et de netteté, mais aussi par la grâce, l'élégance et la légèreté. Elle apporte des bases solides qui se ressentent au quotidien par une bonne posture générale. La danse classique est l'école de la patience, la danseuse ou le danseur peu à peu progresse, devient plus souple, plus tonique et acquiert au fil des années contrôle et de fluidité.

lundi	CE2	17h00 – 18h00	Tarif : 165 €	
	CM1	18h00 – 19h00	Tarif : 165 €	
	6^{ème}/5^{ème}	19h00 – 20h15	Tarif : 195 €	
	Adulte	11h00 – 12h00	Tarif : 180 €	
Mardi	6^{ème}/5^{ème}	14h30 – 16h30	Classe sport collège	Tarif : 290 €
	Initiation CP	16h45 – 17h30		Tarif : 145 €
	4^{ème}/3^{ème}/adulte	17h30 – 18h45		Tarif : 195 €
	lycée / adulte	18h45 – 20h15		Tarif : 225 €
Mercredi	CE1	9h15 – 10h15	Tarif : 165 €	
	Initiation CP	10h15 – 11h00	Tarif : 145 €	
	CM2	11h00 à 12h30	Tarif : 225 €	
Jeudi	4^{ème}/3^{ème}/adulte	12h30 – 14h30	Classe sport collège	Tarif : 290 €

Expression

NOUVEAU

Street Dance Reggaeton, Fanny VUACHET

Le Street dance/Reggaeton est un mélange entre l'apprentissage de chorégraphies de danses urbaines comme le Street dance avec la musique du reggaeton (rythmes latino), et tous les mouvements et l'esprit que ça donne. Ce sont des danses urbaines très rythmées et très dynamiques qui permettent une grande créativité au niveau de la gestuelle. **Tous niveaux acceptés !**

Jedi	6 – 9 ans	17h00 – 18h00	Tarif : 205 €
	10 – 15 ans	18h00 – 19h00	Tarif : 205 €
	+ 16 ans/adultes	19h00 – 20h15	Tarif : 225 €

Théâtre, Julie MERMILLOD ANSELME



La pratique est ludique, progressive, et s'adresse à chacun quel que soit le niveau, tout en demandant rigueur et précision dans l'apprentissage des textes. À travers le jeu, le théâtre permet aussi d'apprendre sur soi-même et d'enrichir son rapport aux autres.

Lundi	5^{ème} / 2^{nde}	18h00 – 20h00	Tarif : 235 €
Mardi	1^{ère}/adultes	20h00 – 22h00	Tarif : 235 €
Mercredi	MS -CE1	9h30 – 10h15	Tarif : 170 €
	CE2- 6^{ème}	10h30 – 12h00	Tarif : 195 €
Samedi	CE2- 6^{ème}	10h 11h30	Tarif : 195 €

Baby Gym, Annick THOUMASSIN

Chansons à gestes, parcours d'obstacles, découvertes et manipulations d'objets...Marcher, grimper, rouler, sauter, glisser, être à l'aise avec son corps.

Activité d'éveil dont l'objectif est de contribuer au développement harmonieux de la motricité des plus jeunes.

Mercredi	18 mois – 2 ans	10h00 – 10h45	Tarif : 130 €
	+ 2 ans	10h45 – 11h30	Tarif : 130 €



Arts créatifs

NOUVEAU

Arts Plastiques, Martine OLJNYK

Terre modelage, gravure, sculpture,

Lundi	6 – 11 ans	17h00 – 18h30	Tarif : 225 €
	+ 16 ans/adultes	19h00 – 21h30	Tarif : 320 € + Terre
Mardi	+ 16 ans/adultes	14h00 – 16h30	Tarif : 320 € + Terre
	12 – 16 ans	17h00 – 18h30	Tarif : 225 €

NOUVEAU

Loisirs créatifs, Odile COLLOMB PATTON

Loisirs créatifs, bricolage, modelage poterie selon les saisons

Mercredi	6 – 15 ans	10h30 – 12h00	Tarif : 225 €
		14h00 – 15h30	
		16h00 – 17h30	
Jeudi	6 – 15 ans	17h00 – 18h30	

NOUVEAU

Couture / Tissus, Camille LIEGE

Atelier de couture pour apprendre ou se perfectionner à créer des modèles en fonction des projets, des envies ...

Vendredi	9 ans et +	17h00 – 18h30	Tarif : 225 €
-----------------	-------------------	----------------------	----------------------

Poterie, Naïa BELFER

Poterie céramique : Atelier proposant plusieurs techniques en fonction des souhaits de chacun (faïence, grès, engobe, modelage, tour...)

Lundi	+ 16 ans	13h30 – 16h00	Tarif : 320 € + terre
		20h00 – 22h30	

Dessin, Céline MANILLIER

Apprentissage diverses techniques : crayon, encre, peinture, illustration ...

Mardi	10 – 15 ans	17h00 – 18h30	Tarif : 225 €
	+ 16 ans/adulte	19h00 – 20h30	Tarif : 225 €
Mercredi	10 – 15 ans	17h30 – 19h00	Tarif : 225 €

Sports

Capoeira, Kirikou Association Vamos Vadiar

La Capoeira est un art martial afro brésilien, puisant ses racines à l'époque de l'esclavage au Brésil. La capoeira a un côté ludique et très acrobatique. Elle est souvent accompagnée par de la musique et des chants traditionnels

Mercredi

+ 6 ans

15h15 – 16h15

Tarif : 205 €

Boxe Thai, Johnny DA RE

La boxe thaïlandaise, abrégée boxe Thaï ou encore Muay-thaï, est un art martial pieds points. C'est probablement la boxe la plus complète.

Jeudi et vendredi

+ 15 ans/adultes 19h00 – 21h00

Tarif : 2 jours 245 € / 1jour 180 € + licence

Judo, Pierre LE LOUREC

Le judo (voie de la souplesse) est l'art martial le plus adapté aux jeunes enfants. Il leur apprend à bien se positionner, à se déplacer et à chuter. Le judoka s'engage à respecter un code moral propre au judo.

Vendredi

6 – 8 ans

17h00 – 18h00

Tarif : 180 €+ licence Judo

9 – 12 ans

18h15 – 19h30

Tarif : 205 €+ licence Judo

+ 13 ans/adultes 19h45 – 21h15

Tarif : 230 €+ licence Judo

Karaté, Serge BUSCEMI (6^{ème} DAN DTD Hte-Savoie)

Le Karaté Shotokan peut être défini comme une méthode d'auto-défense pratiquée à mains nues. Il consiste en l'utilisation de techniques à la fois défensives et offensives qui font appel à toutes les parties du corps, lesquelles sont exploitées de façon optimale.

Mardi

7 – 12 ans débutant

17h15 – 18h15

7 – 12 ans avancé

18h15 – 19h15

Tarif : 180 € + licence karaté

+ 13 ans/adulte

19h15 – 20h15

Body Karaté, Margaux VIGNEAU VALLE

Le Body Karaté est une pratique qui allie des techniques de karaté à la musique, préparez-vous à transpirer !

Lundi et jeudi

+ 12 ans/adultes 20h15 – 21h15

Tarif : 145 €+ licence karaté

Gym enfant, Annick THOUMASSIN

Initiation à la gymnastique aux agrès (rouler, sauter, grimper, se déplacer...) et à la manipulation d'engins (ballons, cerceaux...)

Jeudi

4 – 5 ans

17h00 – 17h45

Tarif : 130 €

6 – 7 ans

17h45 – 18h45

Tarif : 170 €

Marche Nordique, Laurent DOLLET

La marche nordique ou Nordic Walking, est un sport d'extérieur accessible à tous qui se pratique avec une paire de bâtons adaptés. Ses bienfaits : renforce les fonctions respiratoires et cardiaques, fait travailler 80% des muscles du corps, fait dépenser deux fois plus de calories que la marche traditionnelle

Samedi

+ 16 ans/adultes 9h00 – 11h00

5 séances

Tarif : 70 €

10 séances

Tarif : 125 €

20 séances

Tarif : 205 €

Loisirs

Anglais, Nikki CHAMBET

Ces ateliers d'anglais ont pour but de permettre à chacun de s'exprimer en anglais. Les cours débutants et intermédiaires s'appuient sur des exercices de grammaire, l'étude de textes, des écoutes audios et des vidéos.

Mardi

perfectionnement 8h30 – 10h00

Loisirs

10h00 – 11h30

Tarif : 225 €

Scrabble

L'activité scrabble est ouverte à tous les joueurs, débutants ou non. Une dizaine de personnes y pratiquent la formule duplicate : chacun joue avec les mêmes lettres et marque les points correspondants aux mots trouvés.

Mardi

13h30 – 16h30

Tarif : 65 €

Echecs, Jean Luc L'HOTELLIER

Le jeu d'échecs constitue un excellent moyen pour entretenir sa vivacité d'esprit en cultivant bon nombre de qualités telles que la patience, la mémorisation, la logique, la concentration et la sérénité. Il permet également de vaincre l'ennui et la morosité, redonne le goût de la compétition et augmente par là même l'estime de soi.

Mercredi

8 – 15 ans

10h30 – 12h00

Tarif : 130 €

