

Activités pour tous !



Saison 25-26

Le Cairn  
MJC CENTRE SOCIAL ANNECY MEYTHET



# ÉDITO

C'est parti pour une nouvelle saison, sous notre nouvelle identité le CAIRN. Continuons ensemble cette belle aventure.

Dans cette nouvelle plaquette, nous l'espérons, chacun, chacune, pourra partir à la découverte des activités, bien-être, sportives, culturelles, et artistiques.

Avec des activités riches et variées, notre but est d'être encore plus proche des habitants.

**Le CAIRN, est un lieu d'accueil, d'écoute et de parole, il a aussi un rôle essentiel pour l'accompagnement de vos projets.**

Nous travaillons pour l'avenir, dans un esprit novateur et positif pour faire vivre pleinement notre projet social et poursuivre notre engagement citoyen, et éducatif, afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire et plus juste, s'appuyant sur nos valeurs.

Être un acteur et un repère plus présent dans la vie locale d'Annecy, et mieux identifié.

Le dynamisme, la motivation et la créativité des équipes professionnelles, des bénévoles et du conseil d'administration, toujours aussi actifs, ont œuvré pour préparer et élaborer cette plaquette 2025/2026. Vous pouvez compter également sur les compétences et le savoir-faire de nos bénévoles engagés et impliqués à différents niveaux, et nous vous invitons vivement à nous rejoindre, car c'est avec vous que nous allons écrire de nouvelles partitions.

Un proverbe Chinois :

*Toutes les fleurs de l'avenir sont dans les semences d'aujourd'hui.*

Les co-présidents  
Danielle Morange et Stéphane Faraglia



# SOMMAIRE

ÉDITO	p. 03
INFOS PRATIQUES	p. 06-07
VOTRE ASSOCIATION	p. 08-09
ANIMATIONS LOCALES	p. 10-11
ÊTRE BÉNÉVOLE	p. 12-13
ENFANCE/JEUNESSE	p. 14-17
FAMILLES	p. 18-19
HABITANTS	p. 20-21
CULTURE	p. 22-23
ÉCOLE DE MUSIQUE	p. 24-29
ESCALADE ET EXPRESSIONS CRÉATIVES	p. 30-31
ATELIERS PARENTS-ENFANTS	p. 32-33
ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE	p. 34-35
ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE ET DANSE	p. 36-37
ARTS MARTIAUX ET CONNAISSANCES	p. 38-39

# SOMMAIRE DES ACTIVITES

## MOINS DE 6 ANS

Éveil musical	p. 26
Jardin des sons	p. 26
Escalade	p. 30
Baby découverte	p. 32
Grimpons ensemble	p. 32
Baby gym	p. 32
P'tits yogi	p. 33
Baby sophro	p. 33
Éveil découverte	p. 33
Éveil gymnique	p. 34
Éveil danse	p. 37
Capoeira	p. 38
Anglais	p. 39

## DÈS 6 ANS

Escalade	p. 30
Arts plastiques	p. 31
Calligraphie	p. 31
P'tits yogi	p. 33
Baby sophro	p. 33
Art floral	p. 33
Éveil gymnique	p. 34
Petits acrobates	p. 34
Gym rythmique	p. 34
K pop	p. 37
Danse multigym	p. 37
Street afro dance	p. 37
Jiu jitsu brésilien	p. 38
Capoeira	p. 38
Anglais	p. 39
Japonais	p. 39

## DÈS 16 ANS ET ADULTES

Escalade	p. 30
Couture	p. 31
Tissus créatifs	p. 31
Théâtre d'impro	p. 31
Atelier crochet	p. 31
Dessin	p. 31
Peinture acrylique	p. 31
Gym fitness	p. 34
Stretching	p. 34
Cardio boxing	p. 34
Yoga & méditation	p. 34
Qi gong	p. 35
Pilates	p. 35
Yoga	p. 35
Yoga danse	p. 35
Relaxation/méditation active	p. 35
Marche nordique	p. 35
Marché santé	p. 35
Danse orientale	p. 37
Danses folk et traditionnelles	p. 37
Self defense	p. 38
Tai ji quan	p. 38
Anglais	p. 39
Japonais	p. 39
Conversation anglaise	p. 39
Conversation italienne	p. 39
Astronomie	p. 39

## SPÉCIAL SÉNIORS

Yoga	p. 36
Sophrologie	p. 36
Pilates	p. 36
Gym maintien	p. 36
Gym sur chaise	p. 36
Réveil corporel	p. 36

# INFOS PRATIQUES

## NOS CONTACTS

 6, rue de l'Aérodrome Meythet - 74960 Annecy

 04.50.22.08.13

 accueil@le-cairn.org

 [www.lecairn-annecymeythet.com](http://www.lecairn-annecymeythet.com)

## L'ACCÈS

 1 Meythet Centre

   Meythet le Rabelais

 10 Meythet Hôtel de ville

 P Parking gratuit face au Cairn

## NOS HORAIRES D'ACCUEIL

**Lundi :** 14h00-18h30

**Mardi :** 14h00-18h30

**Mercredi :** 9h00-12h00 et 14h00-18h30

**Jeudi :** 14h00-18h30

**Vendredi :** 9h00-12h00 et 14h00-18h30

**Samedi :** 9h00-12h00 (hors vacances scolaires)

(Accueil téléphonique jusqu'à 18h)

## NOS RÉSEAUX SOCIAUX



@lecairnmjc

## INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

**SEMAINE D'ESSAI : DU 08 AU 12 SEPTEMBRE 2025**

**RENTRÉE DES ACTIVITÉS : LUNDI 08 SEPTEMBRE 2025**

**RENTRÉE DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE : LUNDI 15 SEPTEMBRE 2025**

### 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)



### INSCRIPTIONS ACTIVITÉS

- Inscription en ligne sur l'espace famille (à retrouver sur notre site internet)
- Fiche d'inscription adulte ou enfant saison 25-26
- Dernière attestation quotient familial pour les moins de 18 ans
- Justificatif de domicile

### INSCRIPTIONS ACCUEIL DE LOISIRS

- Inscription en ligne sur l'espace famille (à retrouver sur notre site internet)
- Fiche d'inscription enfant de la saison 25-26
- Avis d'imposition
- Fiche sanitaire
- 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 au Cairn, c'est adhérer.**

- Enfants - de 18 ans : 9€
- + de 18 ans : 15€
- Famille : 30€
- Association partenaire : 40€ (Maison des Associations)

L'adhésion est obligatoire pour :

- Bénéficier des avantages (ex : tarif réduit sur les spectacles de notre association)
- Bénéficier des espaces enfance et jeunesse
- 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.

# VOTRE ASSOCIATION

Le Cairn développe un projet favorisant le pouvoir d'agir et la participation des habitants s'appuyant sur des valeurs d'éducation populaire. Il s'attache à aider au mieux vivre ensemble, maintenir des services de proximité à travers un projet s'articulant autour de l'enfance, de la jeunesse et la famille avec la mise en place d'accueils de loisirs, des activités dites régulières, des animations locales, une programmation culturelle et des actions autour de la parentalité. L'ensemble de ces actions a une vocation transversale qui sont accessibles à tous. Le Cairn est un lieu de rencontres, d'échanges et de partages ainsi qu'un lieu d'expérimentation où chacun peut y trouver une place.

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 du Cairn 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. Les habitants sont les bienvenus pour intégrer les commissions.

### COMMISSIONS

Activités régulières,  
Communication, Culture,  
Enfance-Jeunesse, Habitants,  
Événementiel et Familles

### COMITÉ DE PILOTAGE

Carnaval, Festival Citoyen du Vivre Ensemble, Casse Ta Carapace,  
Fête de la musique

### ACCOMPAGNEMENT

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

## LES DONATIONS

Le Cairn est habilité à recevoir des dons pour lesquels nous vous fournirons un reçu fiscal qui vous permettra de bénéficier de la réduction d'impôt prévue par la loi.

**Pour exemple, avec un don de 100€, vous ne payez en réalité que 34€ après déduction fiscale.**

## LE PROJET SOCIAL 2025-2028

### AXE 1

Adapter nos pratiques au regard des enjeux sociétaux de notre projet associatif

### AXE 2

Développer l'accueil dans une dynamique de bien-être à travers des espaces ressources et d'opportunités

### AXE 3

Prendre en compte les besoins émergents des habitants sur le territoire

## NOS PARTENAIRES

La Ville d'Annecy, le Conseil Départemental de la Haute-Savoie, la CAF, le Mikado, le Polyèdre, l'Association Les Carrés, le Forum des Romains, le centre social et culturel du Parmelan, Archipel Sud, Cran Gervier Animation, la Fédération des Centres Sociaux, le collège Jacques Prévert, école du Centre, école Cotfa, 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, l'Auditorium de Seynod, le Brise-Glace, La Mante Religieuz, Unis-Cités, la Mission Locale Jeunes du Bassin Annécien, Alpsia le Goéland, le GPE, l'APEM, Canopé, les commerçants de Meythet, le Crédit Mutuel, le CRR d'Annecy, la SJES, l'EPE 74, la FCPE, MGHandisport, les Médiathèques d'Annecy, ODS radio, le Dauphiné Libéré, la Sibra.

# **ANIMATIONS LOCALES**

## **CASSE TA CARAPACE**

**JANVIER**

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

## **CARNAVAL**

**MARS**

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

## **FÊTE DE LA MUSIQUE**

**JUIN**

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 du Cairn.

## **FESTIVAL CITOYEN DU VIVRE ENSEMBLE**

**JUIN**

Participez à un festival unique, conçu en collaboration avec les habitants lors de nos commissions. Découvrez une variété d'activités festives et locales, autour de thèmes choisis chaque année.

## **L'ÉTÉ À MEYTHET**

**JUILLET/AOÛT**

Concerts, spectacles, animations tout public...seront au rendez-vous pendant les mois de juillet et d'août 2026 ! Restez connecté.es pour découvrir notre programmation estivale !

## **CHANTE APÉRO**

**MENSUEL**

Chante apéro est un concert mensuel gratuit mêlant rythme, rimes et chanson ! Chaque représentation est suivie d'un apéro partagé entre les artistes et le public.



© Charlotte Le Mesle



© Charlotte Le Mesle

# ÊTRE BÉNÉVOLE

## UNE ASSOCIATION SANS BÉNÉVOLES, C'EST COMME UNE RACLETTE SANS FROMAGE

Le bénévolat est le fondement d'une association. Le Cairn n'échappe pas à la règle. Depuis 50 ans, nous existons grâce à la volonté de tous nos bénévoles de participer au collectif.

Que ce soit une heure, un jour ou une année, vous serez toujours les bienvenus pour partager un bon moment avec nous et vivre de nouvelles expériences.

Pas besoin de compétence particulière. Envie de partager une passion, devenir cuistot pour une soirée, participer à notre saison culturelle et bien d'autres choses encore...

**Rejoignez-nous, rajouter votre pierre à l'édifice.**

« Je suis bénévole parce que je prends du plaisir à être utile aux autres, à amener de la joie. Le bénévolat m'a aussi permis de rencontrer des personnes d'horizons différentes »

Stéphane, co-président & bénévole au Cairn depuis 30 ans



« Donner de son temps et partager ses compétences avec autrui, si minimes soient-elles, dans la joie et la bonne humeur. Transmettre tout ce que je sais en danse traditionnelle c'est un bonheur que je partage avec enthousiasme. Nous passons des soirées joyeuses et très animées à la MJC. Vous l'avez bien compris, au CAIRN on se fait des ami(e)s. Venez donc nous rejoindre ! »

Hélène, professeur de danse folk traditionnelle & bénévole depuis 20 ans

« Le bénévolat c'est une perpétuelle bonne humeur, un contact facile avec l'autre. J'aime partager et échanger : un regard, un geste, un mot, un sourire. Je me sens utile. »

Martine – encadre le LAEP, le CLAS & bénévole au Cairn depuis 6 ans



« Nous sommes arrivés sur Meythet en 2022 et connaissons alors que très peu de monde. S'inscrire en tant que bénévoles à la MJC nous a permis de rencontrer des personnes formidables ; nous avons ainsi pu aider et participer en donnant de notre temps, cela fait partie de nos valeurs. L'accueil qui a été réservé et l'ambiance générale qui y règne nous encouragent à poursuivre cet élan et nous ne regrettons pas du tout cet engagement volontaire. N'hésitez pas à faire comme nous ! »

Josiane, bénévole depuis 2024 et Thierry, bénévole depuis 2024 et membre du C.A



# **ENFANCE / JEUNESSE**

Le secteur enfance jeunesse se crée en cette année 2025. Être et rester des référents de nos plus jeunes habitants, de l'enfance à l'adolescence, est un de nos axes prioritaires. L'accompagnement dans les différentes étapes de leur vie, leur offrir des espaces sécurisants de ressources et de découvertes tout en s'appuyant sur des objectifs pédagogiques précis.

L'équipe de professionnels et de bénévoles, coordonnée par la responsable enfance jeunesse, se répartit de la manière suivante :

## **ACCUEIL DE LOISIRS 3-11 ANS**

MERCREDIS, VACANCES ET SÉJOURS

**ALLER-VERS**

**CLAS 6-11ANS**

**PROJETS JEUNES 12-17 ANS**

**ACCUEIL LIBRE 12-17 ANS**

## **ACCUEIL DE LOISIRS 12-17 ANS**

SAMEDIS, VACANCES ET SÉJOURS



# ACCUEIL DE LOISIRS 3-11 ANS

## MERCREDIS, VACANCES ET SÉJOURS



**Situé à l'école COTFA, 9 rue Chantebise, 74960 Annecy Meythet**

Rentrée des mercredis le 03 septembre 2025

### LES MERCREDIS

- Inscription au trimestre
- Journée complète uniquement
- Accueil matin : 7h45 à 9h00
- Accueil du soir : 16h30 à 18h15

### LES VACANCES

- Inscription 1 mois avant
- À la journée complète uniquement
- Accueil matin : 7h45 à 9h00
- Accueil soir : 16h30 à 18h15



### LES SÉJOURS

- Inscription auprès de l'accueil
- Programme diffusé sur le site internet

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

Quotient familial	Commune Nouvelle	Extérieur	Repas
de 0 à 800	13,60 €	15,20 €	De 1€ à 8,50€ annécien.nes / 8,50€ extérieur.es
de 801 à 1200	De 13,60 € à 20,90 €	De 15,20 € à 22,50 €	
Dès 1201	20,90 €	22,50 €	

### CLAS

Dans le cadre d'un contrat local d'accompagnement à la scolarité, les enfants du CP au CM2 sont accompagnés par l'équipe de professionnels et bénévoles en collaboration avec les enseignants sur deux axes :

- L'aide aux devoirs
- L'approfondissement des apprentissages de bases au travers de différentes activités éducatives et de jeux collectifs

#### En période scolaire :

- Les lundis et jeudis de 16h30 à 18h00

**GRATUIT AVEC ADHESION AU CAIRN - SUR INSCRIPTION SEULEMENT EN LIEN AVEC LES ENSEIGNANTS DE L'ELEVE**

# **ENFANCE / JEUNESSE**

## **ACCUEIL DE LOISIRS 12-17 ANS**

### SAMEDIS, VACANCES ET SÉJOURS

**Situé au local jeunes, 4 rue de l'Aérodrome 74960 Annecy Meythet**

#### **LES SAMEDIS**

- Inscription auprès de l'accueil
- Journée ou demi-journée en fonction de l'activité
- Programme diffusé sur le site internet

#### **LES SÉJOURS**

- Inscription auprès de l'accueil

#### **LES VACANCES**

- Inscription auprès de l'accueil
- Journée ou demi-journée en fonction de l'activité
- Programme diffusé sur le site internet

## **PROJETS JEUNES 12-17 ANS**

Donner la possibilité aux jeunes de monter des projets, de co-construire le cadre de financement, la mise en place et le contenu. Ces projets peuvent aller d'une sortie pour aller voir un concert à la construction d'un séjour de vacances.

## **ALLER-VERS**

Être présent auprès des jeunes constitue une démarche d'aller-vers. Notre mission d'accompagnement nécessite une présence sur le terrain et une écoute de leurs besoins. L'aller-vers comprend également la construction et le maintien du lien de confiance avec les jeunes et leurs familles.

## **ACCUEIL LIBRE 12-17 ANS**

**Situé au local jeunes, 4 rue de l'Aérodrome  
74960 Annecy Meythet**

Le Cairn dispose d'un local jeunes qui est un espace encadré par l'animateur pour qu'ils puissent s'essayer à différents types d'activités (jeux de société, fléchettes, babyfoot) ou venir simplement discuter et partager un moment avec d'autres. Gratuit, sans inscription.





Si vous souhaitez  
rejoindre la commission,  
contactez-nous !

# FAMILLES

Le secteur familles accompagne et accueille toutes personnes avec enfant(s). Il propose diverses activités tout au long de l'année. Des petites bulles aux sorties nature, il y en a pour tous les goûts.

Chaque vacances scolaires retrouvez notre programme d'activités avec des sorties et des ateliers à partager avec votre enfant. Nous vous retrouvons également en extérieur pour se rencontrer, discuter et faire des activités manuelles.

Le secteur familles soutient les initiatives et les projets, n'hésitez pas à nous contacter si vous avez de nouvelles idées ou à rejoindre la commission familles. Accompagnant à la parentalité par diverses actions, les futurs et jeunes parents sont également les bienvenus.

## EN FAMILLE

### LES PETITES BULLES

Un lieu d'accueil des enfants et des parents (LAEP) ouverts aux futurs parents, situé au 1 er étage du Cairn. Ce lieu chaleureux est composé de deux salles adaptées aux enfants avec des jeux, des livres, des coloriages, des fauteuils et aux parents avec du thé, du café et de quoi bien s'installer. Tout pour que les enfants s'amusent et que les familles se rencontrent.

Lieu gratuit, anonyme et en libre accès.

Jeudi entre 9h00 et 12h00, ouvert toute l'année  
(vacances scolaires comprises)

### ACTIVITÉS MANUELLES

De la préparation du Carnaval à Petit Patapon ou simplement pour faire un petit bricolage de saison ne ratez pas nos activités manuelles pour venir exprimer votre créativité et partager un bon moment.

Vacances scolaires ou les mercredis après-midis

Sur inscription, voir les détails et actualités dans la Newsletter.



Toutes les actualités du secteur familles (sorties, activités et programme vacances) sont diffusées via notre Newsletter, n'oubliez pas de vous abonner sur notre site internet !

# POUR TOUS

## AIDE ADMINISTRATIVE

Le Cairn vous accompagne dans vos démarches administratives les jeudis après-midi. Nous nous rendons disponibles pour vous écouter et vous aider au mieux pour trouver des réponses à vos problèmes.

**Sur rendez-vous auprès de la référente familles :**  
**07.71.66.70.20**

## AIDE NUMÉRIQUE

Une question sur le téléphone, la tablette ou votre ordinateur ? N'hésitez pas à venir nous voir les vendredis matins de 9h30 à 11h30 pour que nous étudions cela ensemble. Si vous avez envie de vous lancer dans le numérique mais que vous n'avez pas les outils nécessaires, des ordinateurs sont disponibles.

**Sur rendez-vous auprès de la référente familles :**  
**07.71.66.70.20**

## ATELIER DE FRANÇAIS

Moment de partage et de discussion pour améliorer votre français.

**Les jeudis de 9h30 à 10h30 ou de 18h30 à 19h30**

**Engagement sur l'année, 10€ + adhésion**

**Pré-inscription pour établir vos besoins, auprès de la référente familles : 07.71.66.70.20 / familles@le-cairn.org**



Si vous souhaitez rejoindre la commission, contactez-nous !

**Responsable du secteur familles :**  
**07.71.66.70.20 / familles@le-cairn.org**

# HABITANTS

**Pour quel habitant ?** Un habitant, c'est une personne qui, selon le Robert, « peuple un lieu ». Ainsi, que vous ayez votre logement à Meythet, Annecy, dans une autre commune ou que vous soyez de passage, pour une journée ou plusieurs mois, **peu importe votre genre ou votre âge, vous pouvez participer au programme du secteur habitants !**

**Qu'est ce qu'on y fait ?** Ce n'est pas un lieu en tant que tel, c'est un ensemble d'actions, d'animations et d'activités qui s'adressent à tous les habitants.

Parfois, les actions s'adressent aux plus jeunes, parfois aux moins jeunes, parfois aux deux. Elles sont proposées par l'animatrice ou bien par les habitants eux-mêmes. Les rendez-vous suivants sont une partie du programme de l'année, car il se construit au fur et à mesure avec vous. Venez proposer vos envies et idées, et participer à la vie du Cairn !

## CAFÉ DES HABITANTS

Le café des habitants vous accueille pour un moment de rencontres, d'échanges ou de repos dans une salle conviviale. S'il fait assez beau, vous aurez même une place en terrasse !

Ici, les conversations vont bon train. On vient, on part, on passe, on reste dix minutes ou deux heures. Les rires se mêlent aux désaccords, les avis s'entrechoquent. Entre deux morceaux de gâteau, un petit mot d'actualité. Les idées naissent et se concrétisent, les rêves et les souvenirs se partagent. Des liens se tissent, et parfois non. Parce qu'après tout, c'est juste un café.

Que vous ayez 12, 35, 60 ans ou plus, vous êtes les bienvenu.es **tous les mardis, de 16h00 à 18h30** en salle Edelweiss. Entrée libre et gratuite, ateliers ponctuels.

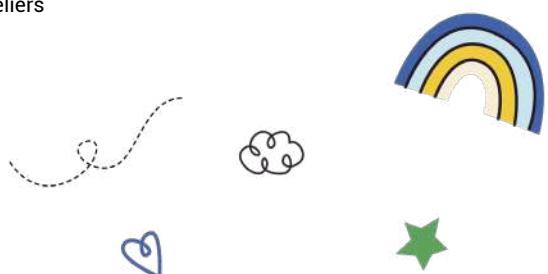
## PANIERS DE LÉGUMES & LEURS ACTIVITÉS

En partenariat avec la Fédération des centres sociaux des 2 Savoie et la Ferme bio de Lovagny, le Cairn mène un projet autour d'une alimentation plus locale et durable.

Il comporte deux actions :

- La distribution de paniers de légumes de manière hebdomadaire grâce à LOV'AMAP
- Les ateliers collectifs autour de l'alimentation et de la cuisine : atelier cuisine, conservation des légumes, jardinage...

Les ateliers sont ouverts à tous et proposés environ une fois par trimestre. N'hésitez pas à nous faire part de vos envies d'animation !



## COMMISSION HABITANTS

### ANIMATION DU TERRITOIRE

Le secteur habitants conduit ou participe en partenariat à des actions d'animations dans Meythet : Festival citoyen du Vivre Ensemble, Mercredis animés, fêtes de quartier, médiation culturelle... C'est l'occasion de se rencontrer entre habitants, d'aborder des sujets de société, de découvrir des disciplines ou de créer du lien avec d'autres personnes. Ces rendez-vous sont libre d'accès, rejoignez-nous sans contrainte !

Et si vous souhaitez vous impliquer un peu plus, et parce que le Cairn vit avec ses adhérents, vous êtes les bienvenus pour donner un coup de main sur les projets, en amont ou sur le jour même : apporter votre avis et vos connaissances lors des réunions de préparation des projets, préparer le café, accueillir les personnes, animer un atelier... N'hésitez pas à nous signaler, à n'importe quel moment dans l'année.

La commission habitants se réunit environ une fois par trimestre et a plusieurs missions :

- Discuter sur des thématiques concernant les habitants en lien avec le Cairn. Ex : la place des seniors dans nos actions, la participation des habitants aux animations locales...
- Echanger sur les projets menés au Cairn : actualités des projets, comment fonctionnent-ils, que pourrait-on développer...

## ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

Au Cairn, on peut oser, on peut expérimenter, on peut (s')essayer et on adore la nouveauté !

Alors si vous êtes un petit groupe, ou bien vous êtes seul(e) et vous avez un projet, venez nous en parler, un accompagnement pour sa concrétisation est possible.

Le Cairn peut vous proposer un accompagnement professionnel et un soutien logistique pour vos envies collectives ou bien vos idées pour le quartier.



**Responsable du secteur habitants :**  
06.36.16.75.14 / [habitants@le-cairn.org](mailto:habitants@le-cairn.org)

Si vous souhaitez rejoindre la commission, contactez-nous !

# CULTURE

## NOTRE DÉMARCHE ?

Favoriser l'ouverture à la diversité culturelle !

### DU SPECTACLE VIVANT

Musique  
Arts de rue

Théâtre  
Et autres...

### POUR LE PUBLIC ...

Séances jeune  
public & familles

Séances scolaires  
& accueil de loisirs

Actions culturelles  
& stages

Parcours  
culturels

### ... ET POUR LES ARTISTES

Résidences & accompagnement

40

Événements culturels  
par an



Une programmation  
conçue collectivement



Réservations en ligne  
ou en présentiel



Un lieu culturel  
pour tous

**Retrouvez l'ensemble de la programmation de la saison sur notre plaquette culturelle 2025-2026 !**

Retrouvez-la sur notre site internet ou directement au Cairn !



Si vous souhaitez rejoindre la commission, contactez-nous !

# ÉCOLE DE MUSIQUE

L'école de musique du Cairn 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.

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.

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.

\* Schéma départemental des enseignements artistiques

## COURS D'ESSAI

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

Le règlement de cette séance doit être effectué au préalable auprès de l'accueil.

**Tarif : 15 €**

## LOCATION D'INSTRUMENTS

En fonction du parc instrumental disponible, le Cairn met à disposition un large panel d'instruments à la location.

**Tarifs et renseignements auprès de l'accueil**

## INSCRIPTIONS

**Pour tous les nouveaux élèves** de l'école de musique, les inscriptions auront lieu le mardi 02 septembre de 16h à 19h, le jeudi 04 septembre de 16h à 19h et le samedi 06 septembre de 09h à 12h.

Pour les anciens élèves, validation de votre créneau en fin de saison auprès de votre professeur puis inscription auprès de l'accueil.

**Coordinatrice de l'école de musique :**  
07.71.25.37.52 / [edm@le-cairn.org](mailto:edm@le-cairn.org)

# LES INSTRUMENTS QUE VOUS POUVEZ PRATIQUER



ACCORDÉON



BATTERIE



FLÛTE TRAVERSIÈRE



CLARINETTE



SAXOPHONE



VIOLONCELLE



VIOLON



VIOLON ALTO



GUITARE CLASSIQUE



GUITARE ÉLECTRIQUE



GUITARE BASSE



PIANO CLASSIQUE



PIANO JAZZ



SYNTHÉTISEUR



CHANT

# LE PARCOURS DE 18 MOIS À 99 ANS !

## MES PREMIÈRES NOTES - 18 MOIS / 6ANS

### JARDIN DES SONS

avec Fabiana MANIGLIO

- Parent avec enfant de 18 mois-3 ans :  
samedi 9h00-10h00 et 10h00-11h00

- Parent avec enfant de 3-5 ans :  
samedi 11h00-12h00

Cycle 1 : 04, 11/10 et 08, 15, 22/11

Cycle 2 : 10, 17, 24, 31/01 et 07/02

Cycle 3 : 28/02 et 07, 14, 21, 28/03

42€ par cycle de 5 séances

### ÉVEIL MUSICAL

avec Sandrine PERTIN

- De 4 à 5 ans : Jeudi de 17h15-18h00

De 68€ à 134€ annéciens / 148€ extérieur.es

- De 5 à 6 ans : Jeudi de 18h00-18h45

De 68€ à 134€ annéciens / 148€ extérieur.es



### INITIATION - DÈS 7 ANS

20 minutes de cours individuel et 45 minutes d'initiation, sur 30 séances.

De 120€ à 338€ annéciens / 412€ extérieur.es





## CYCLE 1 DIPLOMANT - DÈS 8 ANS

30 min de cours d'instrument et 1h de formation musicale.

**Enfants** : de 166€ à 462€ annécien.nes / 660€ extérieur.es

**Adultes** : 460€ annécien.nes / 660€ extérieur.es

**Étudiants** : 460 € (sur justificatif)



## CYCLE 2 DIPLOMANT

Après validation du 1er cycle  
Peu importe l'âge

45 min de cours d'instrument et 1h de formation musicale et un atelier au choix.

**Enfants** : de 166€ à 462€ annécien.nes /  
660€ extérieur.es

**Adultes** : 460€ annécien.nes / 660€ extérieur.es

**Étudiants** : 460 € (sur justificatif)

## PÔLE LOISIRS HORS CURSUS

Ados/Adultes

30 min de cours ainsi qu'un atelier au choix,  
sur 30 séances

**Enfants** : de 166€ à 462€ annécien.nes /  
660€ extérieur.es

**Adultes** : 460€ annécien.nes / 660€ extérieur.es

**Étudiants** : 460 € (sur justificatif)

## FORMATION MUSICALE ET EAR TRAINING

Formation musicale ou Ear training sans instrument : Tarif 112 €

### Initiation à 7 ans

avec Jean-Marie Skurpel

**Lundi de 17h00 à 17h45**

### 1ère année à partir de 8 ans

avec Jean-Marie Skurpel

**Lundi de 17h00 à 18h00**

**Jeudi de 17h30 à 18h30**

### 2ème année

avec Sandrine Pertin  
ou Jean-Marie Skurpel

**Lundi de 18h00 à 19h00**

**Jeudi de 18h45 à 19h45**

### 3ème et 4ème année

avec Jean-Marie Skurpel

**Jeudi de 18h30 à 19h30**

### Ados/Adultes débutants

avec Sandrine Pertin

**Jeudi de 19h45 à 20h30**

### Ados/Adultes avancés

avec Sandrine Pertin

**Jeudi de 20h30 à 21h15**

# LES ATELIERS

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

## ORCHESTRE

Pour tous les instruments à partir de la 3ème année d'instrument

**Mardi de 18h30 à 19h30**

104€ annécien.nes / 132€ extérieur.es

Étudiants : 104 € (sur justificatif)



## GROUPE DE MUSIQUE AMPLIFIÉE

Avec Christophe OFFREDI

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

**Mardi de 18h30 à 20h00**

122€ annécien.nes / 180€ extérieur.es

Étudiants : 122 € (sur justificatif)



## MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR (MAO)

Pas d'inscription en cours d'année.

Avec Christophe OFFREDI

Ados / Adultes

**Vendredi de 18h00 à 19h00**

122€ annécien.nes / 180€ extérieur.es

Étudiants : 122 € (sur justificatif)





## CHORALE «FEELING GOSPEL»



Avec Jean-Daniel AJINÇA

A partir de 16 ans

**Mercredi de 20h15 à 21h30** (sur 30 séances)

**Samedi de 09h30 à 12h00** (Dates : 15/11, 13/12, 24/01, 28/02, 28/03, 13/06)

138€ annécien.nes / 160€ extérieur.es

Étudiants : 138 € (sur justificatif)

## CHORALE POP



Avec Jean-Daniel AJINÇA

A partir de 16 ans

**Mercredi de 19h00 à 20h15** (sur 30 séances)

104€ annécien.nes / 132€ extérieur.es

Étudiants : 104 € (sur justificatif)



# ACTIVITÉS

## ESCALADE

avec Elio LEBLANC, Cédric MENZI et Michel DUTEURTRRE

	HORAIRES	TARIFS
<b>LUNDI</b>		<b>30 séances</b>
5-6 ans	17h00-18h00	De 139€ à 274€ annéciens / 297€ extérieur.es
10-13 ans	18h00-19h15	De 170€ à 330€ annéciens / 363€ extérieur.es
Ados/Adultes	19h30-21h30	Ados : 213€ à 409€ annéciens / 450€ extérieur.es Adultes : 396€ annéciens / 460€ extérieur.es
<b>MARDI</b>		<b>30 séances</b>
5-6 ans	17h00-18h00	De 139€ à 274€ annéciens / 297€ extérieur.es
7-9 ans	18h00-19h15	De 170€ à 330€ annéciens / 363€ extérieur.es
Ados/Adultes	19h30-21h30	Ados : 213€ à 409€ annéciens / 450€ extérieur.es Adultes : 396€ annéciens / 460€ extérieur.es
<b>MERCREDI</b>		<b>30 séances</b>
3-4 ans	11h00-11h45	De 105€ à 205€ annéciens / 223€ extérieur.es
5-6 ans	13h00-14h00	De 139€ à 274€ annéciens / 297€ extérieur.es
3-4 ans	14h00-14h45	De 105€ à 205€ annéciens / 223€ extérieur.es
5-6 ans	15h00-16h00	De 139€ à 274€ annéciens / 297€ extérieur.es
3-4 ans	16h00-16h45	De 105€ à 205€ annéciens / 223€ extérieur.es
7-10 ans	17h00-18h00	De 139€ à 274€ annéciens / 297€ extérieur.es
11-14 ans	18h00-19h15	De 170€ à 330€ annéciens / 363€ extérieur.es
<b>JEUDI</b>		
7-9 ans	17h00-18h15	De 170€ à 330€ annéciens / 363€ extérieur.es
10-13 ans	18h15-19h30	De 170€ à 330€ annéciens / 363€ extérieur.es
Ados/Adultes	19h30-21h30	Ados : 213€ à 409€ annéciens / 450€ extérieur.es Adultes : 396€ annéciens / 460€ extérieur.es
<b>VENDREDI</b>		
7-9 ans	17h00-18h15	De 170€ à 330€ annéciens / 363€ extérieur.es
9-10 ans	18h15-19h30	De 170€ à 330€ annéciens / 363€ extérieur.es
11-16 ans	19h30-20h45	De 170€ à 330€ annéciens / 363€ extérieur.es

**ACCÈS LIBRE - 77€ annéciens / 101€ extérieur.es**

**31€ annéciens / 41€ extérieur.es - si inscription à un cours d'escalade**

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

- **Dimanche de 9h à 12h** avec Roger MEYER et Charly LAVILLE
- **Mercredi de 19h15 à 21h15** avec Catherine THIVOLLE CAZAT et Nicolas MOENNE LOCCOZ

# EXPRESSIONS CRÉATIVES

## ENFANTS ET JEUNES 6-15 ANS

### ARTS PLASTIQUES

avec Sophie FELIX-GRIAT

**6/8 ans**

**Mercredi 14h00-15h30**

De 132€ à 259€ annécien.nes / 287€ extérieur.es

**8/12 ans**

**Mercredi 15h30-17h00**

De 132€ à 259€ annécien.nes / 287€ extérieur.es

### CALLIGRAPHIE

NOUVEAUTÉ

avec Elena COCCHIARA

**9/15 ans**

**Lundi 17h00-18h15**

De 112€ à 221€ annécien.nes / 244€ extérieur.es

## ADOS/ ADULTES DÈS 16 ANS

### COUTURE «COUSSETTE ET CAUSETTE»

avec Danielle MORANGE

**Jeudi 13h45-16h00**

Cycle 1 : à partir de septembre

Cycle 2 : à partir de janvier

52€ par cycle de 12 séances

### TISSUS CRÉATIFS

avec Nicole DUSSERT

**Lundi 9h30-12h00**

104€ à l'année



### ATELIER CROCHET

NOUVEAUTÉ

avec Celia FRANCHI

**Mardi 18h30-19h30**

Ados : 88€ à 177€ annécien.nes / 195€ extérieur.es

Adultes : 179€ annécien.nes / 242€ extérieur.es

### THÉÂTRE D'IMPRO

NOUVEAUTÉ

avec Jérôme CHAUMONTET

**Jeudi 18h30-20h00**

Ados : 132€ à 259€ annécien.nes / 287€ extérieur.es

Adultes : 261€ annécien.nes / 350€ extérieur.es

### DESSIN

avec David PENEAU

**Mardi 18h30-20h00**

Ados : 132€ à 259€ annécien.nes / 287€ extérieur.es

Adultes : 261€ annécien.nes / 350€ extérieur.es

### PEINTURE ACRYLIQUE

NOUVEAUTÉ

avec David PENEAU

**Mercredi 18h30-20h30**

Ados : 177€ à 337€ annécien.nes / 371€ extérieur.es

Adultes : 341€ annécien.nes / 471€ extérieur.es

Achat de matériel à prévoir - environ 50€/an

# ATELIERS PARENTS-ENFANTS

## BABY DÉCOUVERTE

avec Elio LEBLANC, Carine CHAL et Michaël NOYER

**Parent avec enfant de 18 mois- 3 ans :**

**Mercredi 9h00-10h00**

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

**Présence d'un adulte obligatoire**

**De 88€ à 177€ annéien.nes / 195€ extérieur.es**

## BABY GYM

avec Carine CHAL

**Parent avec enfant de 18 mois-3 ans :**

**Samedi 9h00-10h00 et 10h00-11h00**

**Parent avec enfant de 3-5 ans :**

**Samedi 11h00-12h00**

Cycle 1 : 13, 20, 27/09, 4 et 11/10

**Parent avec enfant de 18 mois-3 ans :**

**Samedi 9h00-10h00**

**Parent avec enfant de 3-5 ans :**

**Samedi 10h00-11h00 et 11h00-12h00**

Cycle 2 : 28/02, 7, 14, 21, 28/03

**42€ par cycle de 5 séances**

**Inscription limitée à 1 cycle par enfant**

## GRIMPONS ENSEMBLE

avec Jean-François LAVOREL

**Parent avec enfant de 18 mois-3 ans :**

**Samedi 9h00-10h00**

**Parent avec enfant de 3-5 ans :**

**Samedi de 10h00 à 11h00 et 11h00-12h00**

Cycle 1 : 13, 20, 27/09, 4 et 11/10

Cycle 2 : 15, 22, 29/11, 6 et 13/12

Cycle 3 : 30/05, 6, 13, 20 et 27/06

**42€ par cycle de 5 séances**

**Inscription limitée à 1 cycle par enfant**

## JARDIN DES SONS

avec Fabiana MANIGLIO

**Parent avec enfant de 18 mois-3 ans**

**Parent avec enfant de 3-5 ans**

Voir page 26



## P'TITS YOGI

avec Sandra MERCALDI

**Parent avec enfant de 2-6 ans :**

**Samedi 10h00-10h45**

22/11, 13/12, 17/01, 7/02, 25/04, 6/06

**12€ le duo par séance**

## BABY SOPHRO

avec Sandra MERCALDI

**Parent avec enfant de 3-6 ans :**

**Samedi 10h00-10h45**

15/11 : Ramener le calme à la maison

6/12 : Apprendre à gérer sa colère / frustration

**12€ le duo par séance**

## ÉVEIL DÉCOUVERTE

avec Elio LEBLANC, Carine CHAL et Michaël NOYER

**Parent avec enfant de 3-5 ans :**

**Mercredi 10h00-11h00**

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

**Présence d'un adulte obligatoire**

**De 88€ à 177€ annéien.nes / 195€ extérieur.es**

## ART FLORAL

avec Nelly BONHOMME

**Parent avec enfant dès 6 ans :**

**Samedi 10h00-11h30**

04/10 : Abondance d'Automne

29/11 : En attendant Noël

13/12 : Table de fête

21/03 : Tout en bourgeons

30/05 : Bonne fête maman !

13/06 : Vive l'été

**24€ le duo par séance**

**Repartez avec votre composition !**



# ACTIVITÉS BIEN ÊTRE ET FORME

## ENFANTS ET JEUNES 3-11 ANS

### ÉVEIL GYMNIQUE

avec Carine CHAL

**3/4 ans**

**Mercredi 11h00-12h00 / 15h30-16h30**

**5/6 ans**

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

**88€ à 177€ annécien.nes / 195€ extérieur.es**

### GYM RYTHMIQUE

avec Carine CHAL

**7/11 ans**

**Mardi 18h00-19h00**

**88€ à 177€ annécien.nes / 195€ extérieur.es**



## ADOS/ ADULTES DÈS 16 ANS

### GYM FITNESS

avec Carine CHAL

**Lundi 12h30-13h30**

**Mercredi 18h30-19h30**

**Ados : 88€ à 177€ annécien.nes / 195€ extérieur.es**

**Adultes : 179€ annécien.nes / 242€ extérieur.es**

### STRETCHING

avec Eve COUTY

**Jeudi 11h15-12h00**

**Ados : 67€ à 132€ annécien.nes / 147€ extérieur.es**

**Adultes : 134€ annécien.nes / 189€ extérieur.es**

### CARDIO BOXING

avec Monica GARCIA WINTERSTEIN

**Mardi 19h00-20h00**

**Ados : 88€ à 177€ annécien.nes / 195€ extérieur.es**

**Adultes : 179€ annécien.nes / 242€ extérieur.es**

### YOGA & MÉDITATION

avec Christine ALLIOT et Elodie VALLET

**Jeudi 20h30-21h30**

**Ados : 88€ à 177€ annécien.nes / 195€ extérieur.es**

**Adultes : 179€ annécien.nes / 242€ extérieur.es**

## QI GONG

avec Anne-Laure & Frédéric GANDY

Au féminin

**Mardi 09h00-10h30**

**261€ annécien.nes / 350€ extérieur.es**

Vitalité des organes

**Jeudi 09h00-10h30**

**261€ annécien.nes / 350€ extérieur.es**

**Mercredi 19h30-20h45**

**Ados : 112€ à 221€ annécien.nes / 244€ extérieur.es**

**Adultes : 224€ annécien.nes / 301€ extérieur.es**

## PILATES

avec Eve COUTY

**Lundi :** Niveau 1 : **9h00-10h00 / 20h00-21h00**

Intermédiaire : **10h00-11h00 / 18h00-19h00**

Avancé : **19h00-20h00**

**Jeudi :** Intermédiaire : **12h15-13h15**

**Ados : 88€ à 177€ annécien.nes / 195€ extérieur.es**

**Adultes : 179€ annécien.nes / 242€ extérieur.es**

## YOGA DANSE

avec Christine ALLIOT et Elodie VALLET

**Jeudi 17h45-19h00**

**Ados : 112€ à 221€ annécien.nes / 244€ extérieur.es**

**Adultes : 224€ annécien.nes / 301€ extérieur.es**

## YOGA

avec Christine ALLIOT et Elodie VALLET

**Jeudi : 19h00-20h30**

**Ados : 132€ à 259€ annécien.nes / 287€ extérieur.es**

**Adultes : 261€ annécien.nes / 350€ extérieur.es**

## MARCHE NORDIQUE

NOUVEAUTÉ

avec Annecy Rando Nature

**Niveau intermédiaire**

**Jeudi 18h30-20h00**

**240€ à l'année**

## MARCHE SANTÉ

NOUVEAUTÉ

avec Annecy Rando Nature

**Grand débutant**

**Mardi 09h30-11h30**

**240€ à l'année**

NOUVEAUTÉ

## RELAXATION / MÉDITATION ACTIVE

avec Christine ALLIOT et Elodie VALLET

**Mardi 12h30-13h30**

**Ados : 88€ à 177€ annécien.nes / 195€ extérieur.es**

**Adultes : 179€ annécien.nes / 242€ extérieur.es**



# SÉNIORS

## YOGA

avec Christine ALLIOT et Elodie VALLET

**Jeudi 16h30-17h45**

**224€ annécien.nes / 301€ extérieur.es**

## SOPHROLOGIE

avec Sandra MERCALDI

**Mardi 9h45-10h45**

Cycle 1 : 23, 30/09, 7, 14/10, 4, 18, 25/11, 2, 9 et 16/12  
Cycle 2 : 12, 20, 27/01, 3, 24/02, 3, 10, 17, 24 et 31/03

**90€ le cycle de 10 séances**

## PILATES

avec Eve COUTY

**Lundi 11h15-12h15**

**Jeudi 13h30-14h30** : pilates et étirements

**179€ annécien.nes / 242€ extérieur.es**

## GYM SUR CHAISE

avec Carine CHAL

**Vendredi 9h00-10h00**

**179€ annécien.nes / 242€ extérieur.es**

## GYM MAINTIEN

avec Carine CHAL

**Mardi 11h00-12h00**

**Vendredi 10h00-11h00**

**179€ annécien.nes / 242€ extérieur.es**

## RÉVEIL CORPOREL

avec Claire BUSSY-RENAUX

**Personnes à mobilité réduite**

**Mercredi 16h15-17h15**

**179€ annécien.nes / 242€ extérieur.es**



# LA DANSE

## ENFANTS ET JEUNES 3-15 ANS

### ÉVEIL DANSE

avec Youba TRAORE

**3/5 ans**

**Mercredi 9h00-10h00**

**88€ à 177€ annéien.nes / 195€ extérieur.es**

### K POP

avec Monica GARCIA WINTERSTEIN

**12/15 ans**

**Mardi 18h00-19h00**

**88€ à 177€ annéien.nes / 195€ extérieur.es**

### DANSE MULTI GYM

avec Carine CHAL

**7/11 ans**

**Mardi 17h00-18h00**

**88€ à 177€ annéien.nes / 195€ extérieur.es**

### STREET AFRO DANCE

avec Youba TRAORE

**7/10 ans**

**Mercredi 10h00-11h00**

**88€ à 177€ annéien.nes / 195€ extérieur.es**

## ADOS/ ADULTES DÈS 16 ANS

### DANSE ORIENTALE

avec Chloé COLLIN

**NOUVEAUTÉ**

**Mardi 20h15-21h15**

**Ados : 88€ à 177€ annéien.nes / 195€ extérieur.es**

**Adultes : 179€ annéien.nes / 242€ extérieur.es**



### DANSES FOLK ET TRADITIONNELLES

avec Hélène ROUGE

**Jeudi 18h30-20h30**

**75€ à l'année**

# LES ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

## ENFANTS ET JEUNES 5-12 ANS

### JIU JITSU BRÉSILIEN

avec Jorghino BASTISTA - Alegria 74

**8/12 ans**

**Mercredi 15h30-16h30**

**88€ à 177€ annéciens / 195€ extérieur.es**

### CAPOEIRA

avec Jorghino BASTISTA - Alegria 74

**5/6 ans : Mercredi 13h30-14h15**

**67€ à 132€ annéciens / 147€ extérieur.es**

**7/10 ans : Mercredi 14h15-15h15**

**88€ à 177€ annéciens / 195€ extérieur.es**

**8/12 ans : Mardi 19h00-20h30**

**132€ à 259€ annéciens / 287€ extérieur.es**

## ADOS/ ADULTES DÈS 16 ANS

### SELF-DEFENSE

NOUVEAUTÉ

avec Alegria 74

**Vendredi 18h30-20h00**

**Ados : 132€ à 259€ annéciens / 287€ extérieur.es**

**Adultes : 261€ annéciens / 350€ extérieur.es**

### TAI JI QUAN

avec Claire BUSSY-RENAUX

**Mercredi 19h00-20h30**

**Ados : 132€ à 259€ annéciens / 287€ extérieur.es**

**Adultes : 261€ annéciens / 350€ extérieur.es**



# LANGUES ET CONNAISSANCES

## TOUT ÂGE

### ANGLAIS

avec Isaac AKSEN et Christopher PIERRE

**3/5 ans : Lundi 17h00-18h00**

88€ à 177€ annécien.nes / 195€ extérieur.es

**6/10 ans : Lundi 18h00-19h00**

88€ à 177€ annécien.nes / 195€ extérieur.es

**Ados/Adultes - Faux-débutants**

**Lundi 18h30-19h30**

Ados : 88€ à 177€ annécien.nes / 195€ extérieur.es

Adultes : 179€ annécien.nes / 242€ extérieur.es

### JAPONAIS

NOUVEAUTÉ

avec Julie SUBLLET

**10/12 ans : Mardi 17h00-18h00**

88€ à 177€ annécien.nes / 195€ extérieur.es

**Ados/Adultes : Mardi 18h15-19h15**

Ados : 88€ à 177€ annécien.nes / 195€ extérieur.es

Adultes : 179€ annécien.nes / 242€ extérieur.es

### CONVERSATION ANGLAISE

avec Jacob WATERMAN

**Ados/Adultes**

**Mercredi 19h00-20h00**

42€ à l'année

### CONVERSATION ITALIENNE

avec Marianne FRULLINO et Lucia ALMENAR

**Ados/Adultes**

**Jeudi 18h30-20h00**

42€ à l'année

### ASTRONOMIE

avec Jean CHARVIN

*De la « Société astronomique Annécienne »*

**Ados / Adultes**

**Mardi 20h00-21h45 - Tous les 15 jours**

45€ à l'année



# INFORMATIQUE D'ENTREPRISE

Votre spécialiste réseau informatique professionnel.  
Nous gérons vos infrastructures, votre réseau et vos serveurs en toute sérénité.

04 58 10 16 44

 commerce@my-it.fr

 168, Rue des Savoie - 74330 Epagny

[www.my-it.fr](http://www.my-it.fr)



Besoin d'une téléphonie performante ?



Téléphonie IP pour entreprises

Passez à la téléphonie IP avec MyIT et bénéficiez :

- ✓ D'une installation simple et adaptable
- ✓ Des économies sur vos factures

# Casa Gianotti



Pizza Artisanale

04 50 24 03 94

16 Avenue du stade 74960  
Annecy Meythet



**goodicom.fr**  
Objets et Textiles à votre image

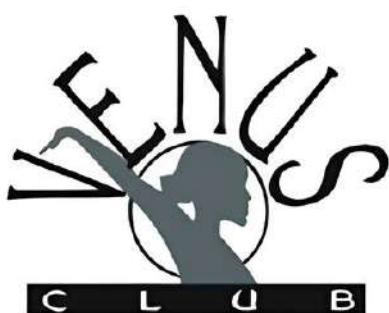


since 1998



**WWW.GOODICOM.FR**

Z.A. des Césardes  
6, Allée des Ajoncs  
74600 ANNECY / SEYNOD  
**04 50 27 96 31**  
[annecy@goodicom.fr](mailto:annecy@goodicom.fr)



**L'AQUAGYM  
SANS  
RÉSERVER**



**MEYTHET CENTRE - TÉL : 04 50 22 50 40**

# LES CREUSETTES

AUTO | MOTO-ÉCOLE

D. Jouvenot - I. Paolacci

[creusettes@orange.fr](mailto:creusettes@orange.fr)

[www.lescreusettes.fr](http://www.lescreusettes.fr)

15 bis, route de Frangy  
74960 MEYTHET  
Tél : 04 50 22 26 59

3, place de la Grenette  
74370 EPAGNY - METZ-TESSY  
Tél : 04 50 51 92 01

## VIE & VERANDA



Véranda | Véranda bois | Extension

Agences de Sillingy-Epany & Doussard  
04 50 45 94 84 - [vie-veranda.com](http://vie-veranda.com)



nouveau cap  
maîtrise d'œuvre

07 68 00 09 17  
[nouveau.cap@icloud.com](mailto:nouveau.cap@icloud.com)



MAITE COUTURE  
RETOUCHE TOUTES MATIERES  
MERCERIE

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

Sego Laine  
Venez sublimer vos rondeurs

Du mardi au samedi : 9h15-12h / 14h-18h  
sur RDV entre 12h et 14h

38 route de Frangy  
74 960 MEYTHET  
04.56.20.44.59

L'évasion  
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

DROLES  
DE DAMIES  
Coiffure

SABLAGE 2000  
www.sablage2000.com  
Depuis 1995  
Tous Travaux  
en Atelier & Chantier

04 50 77 74 53  
contact@sablage2000.com

Charpente  
Isolation extérieure  
Couverture  
Zinguerie

06 01 05 90 02  
bjcharpente@yahoo.com

Charpentier d' la Youte



# Sans actionnaires, on n'a que nos clients à satisfaire.

Rejoindre une banque  
qui appartient à ses clients,  
ça change tout.

# Crédit Mutuel

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 9,3 millions de clients-sociétaires.

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et Caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen, 67913 Strasbourg Cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354 – N° Orias : 07 003 758.