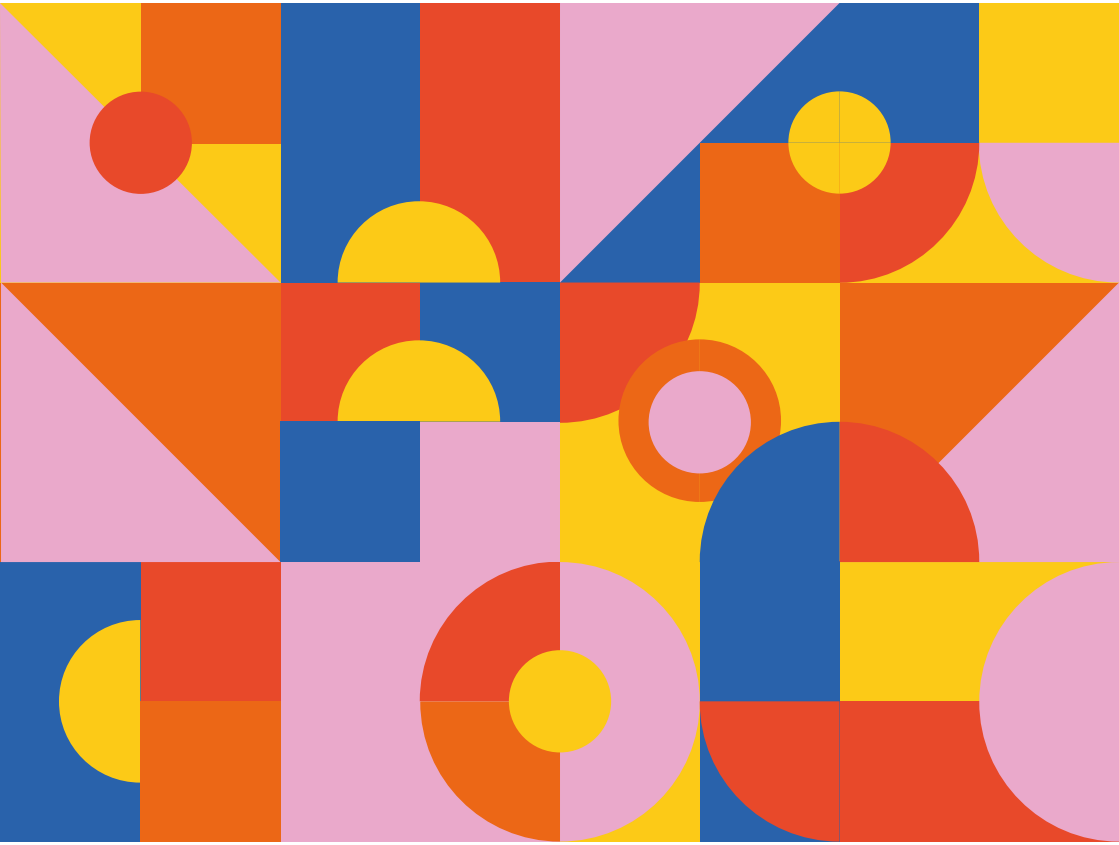
SAISON
2026-2027



Le Cairn

MJC CENTRE SOCIAL ANNECY MEYTHET

ÉDITO

Une nouvelle saison s'ouvre au Cairn, et avec elle, le plaisir renouvelé de vous retrouver. Cette identité qui est désormais la nôtre, incarne parfaitement ce que nous voulons être pour vous : un point de repère, une halte bienveillante et un point de départ vers de nouveaux horizons.

Poussez la porte pour choisir vos activités de loisirs, culturelles, sportives. Autorisez-vous à expérimenter de nouvelles choses dans un cadre sécurisé. Des activités dispensées par des animateurs qualifiés, dont certains sont bénévoles, adaptées selon votre âge et vos capacités.

Notre ambition pour cette année reste intacte : nourrir le lien social à Meythet et cultiver cette solidarité qui fait notre force. S'inscrire aux activités du Cairn c'est adhérer à nos valeurs.

Une aventure qui s'écrit à plusieurs.
Si cette programmation voit le jour, c'est grâce à l'énergie sans faille de nos équipes salariées, de nos administrateurs et de ce moteur indispensable qu'est notre réseau de bénévoles. Leur créativité et leur engagement sont le socle sur lequel nous bâtissons chaque jour une société plus humaine et plus juste.
Nous avons à cœur de vous proposer des activités où chacun.e puisse s'épanouir et où chacun.e puisse se sentir libre de proposer de nouvelles idées ou de nouvelles activités pour enrichir nos projets.

De la conduite de chacun dépend le sort de tous.
Alexandre Le Grand

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
ACTIVITÉS À L'ANNÉE	p. 30-39
STAGES ET ATELIERS	p. 40-41

ACTIVITÉS PAR ÂGE

MOINS DE 6 ANS

Éveil musical	p. 26
Jardin des sons	p. 26
Escalade	p. 30
Anglais	p. 36
Éveil danse	p. 36
Éveil gymnique	p. 38
Capoeira	p. 38
Baby découverte	p. 39
Grimpons ensemble	p. 39
Baby gym	p. 39
Éveil découverte	p. 39

DE 6 À 15 ANS

Escalade	p. 30
Anglais	p. 36
Japonais	p. 36
K-pop	p. 36
Danse multi gym	p. 36
Street afro dance	p. 36
Arts plastiques	p. 37
Théâtre d'impro	p. 37
Illustrations - BD	p. 37
Poterie	p. 37
Atelier crochet	p. 37
Jiu jitsu brésilien	p. 38
Petits acrobates	p. 38
Gym rythmique	p. 38
Self defense	p. 38
Capoeira	p. 38
Art floral	p. 39

DÈS 16 ANS ET ADULTES

Escalade	p. 30
Peinture acrylique	p. 32
Couture	p. 32
Dessin	p. 32
Atelier crochet	p. 32
Théâtre d'impro	p. 32
Poterie	p. 32
Tissus créatifs	p. 32
Conversation anglaise	p. 33
Conversation italienne	p. 33
Anglais	p. 33
Japonais	p. 33
Astronomie	p. 33
Aide numérique	p. 33
Aide administrative	p. 33
Atelier de français	p. 33
Œnologie	p. 33
Bachata	p. 34
Danses folk et traditionnelles	p. 34
Self defense	p. 34
Stretching	p. 34
Yoga	p. 34
Pilates	p. 34
Gym fitness	p. 35
Cardio boxing/step	p. 35
Fitdance latino	p. 35
Marche à la journée	p. 35
Qi gong	p. 35
Rando bien-être	p. 35

SPÉCIAL SÉNIORS

Yoga	p. 31
Pilates	p. 31
Gym maintien	p. 31
Gym sur chaise	p. 31
Tennis de table	p. 31

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

L'ACCÈS

1 Meythet Centre

11 21 22 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 14 AU 18 SEPTEMBRE 2026
RENTRÉE DES ACTIVITÉS : LUNDI 14 SEPTEMBRE 2026
RENTRÉE DE L'ÉCOLE DE MUSIQUE : LUNDI 21 SEPTEMBRE 2026

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

INSCRIPTIONS ACTIVITÉS

• Inscription en ligne sur l'espace famille ou sur place à l'accueil du Cairn
• Fiche d'inscription adulte ou enfant saison 26-27
• Dernière attestation quotient familial pour les moins de 18 ans
• Justificatif de domicile

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 ACCUEIL DE LOISIRS

• Inscription en ligne sur l'espace famille ou sur place à l'accueil du Cairn
• Fiche d'inscription enfant de la saison 26-27
• Avis d'imposition
• Fiche sanitaire 26-27
• 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 en s'appuyant sur des valeurs d'éducation populaire. Il oeuvre pour aider au mieux vivre ensemble, et pour maintenir des services de proximité. Son projet s'articule autour de l'enfance, de la jeunesse et de la famille avec la mise en place d'accueils de loisirs, d'activités dites régulières, d'animations locales, d'une programmation culturelle et d'actions autour de la parentalité. L'ensemble de ces actions est accessible à tous, et a une vocation transversale. Le Cairn est un lieu de rencontres, d'échanges et de partages mais aussi d'expérimentations où chacun peut 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 des 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

Communication, Culture, Enfance-Jeunesse, Habitants, Événementiel , Activités régulières 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.

ENVIRONNEMENT

C'est l'ensemble des éléments extérieurs à soi, naturels, culturels, socio-économiques et géographiques. Il est aujourd'hui menacé par les changements climatiques : l'enjeu et l'urgence étant de trouver les moyens de limiter notre impact à travers nos actions.

CULTURE

Processus, vécu individuellement et collectivement de rencontres et de partages aux formes multiples, sans hiérarchie, qui enrichissent les identités en s'adressant à toutes les catégories d'âges pour faciliter la découverte de domaines inconnus.

ÉDUCATION

C'est favoriser des espaces d'apprentissage et de transmission réciproques de codes, valeurs, compétences et connaissances à travers des expérimentations.

SOCIAL

Faire société et preuve de solidarité avec des individus à partir de là où ils se situent et rendre accessible un ensemble de services et d'espaces de mise en lien à partir de problématiques ciblées et/ou exprimées.

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 Gevrier Animation, la Fédération des Centres Sociaux, le collège Jacques Prévert, l'école du Centre, l'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, Alpysia 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.

haute savoie le Département

ANNECY

PRÉFET DE HAUTE-SAVOIE
Direction Départementale de la Cohésion Sociale

Centres Sociaux
Fédération des centres sociaux des 2 Savoie

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf de la Haute-Savoie

ANIMATIONS LOCALES

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.

FÊTE DE LA MUSIQUE

21 JUIN 2026

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.

L'ÉTÉ À MEYTHET

JUILLET/AOÛT 2026

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

FESTIVAL DE MEYTHET

DU 02 AU 04 OCTOBRE 2026

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.

CASSE TA CARAPACE

NOVEMBRE 2026

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

CARNAVAL

06 MARS 2027

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 !

POUR SES 55 ANS
LE CAIRN FAIT
SON MACUMBA
Vendredi 20 novembre 2026 à 18h30
55

ÊTRE BÉNÉVOLE

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

Pour rencontrer de nouvelles personnes, passer de bons moments et découvrir de nouveaux horizons soyez bénévoles au Cairn !

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.
Plusieurs fois dans l'année, rendez-vous à notre apéro des bénévoles fait maison et avec amour par les salarié.e.s pour se rencontrer, découvrir les missions et les évènements à venir … et surtout s'amuser !
Rejoignez-nous, apportez votre pierre à l'édifice.

« J'aime participer à la distribution de légumes, j'aime le personnel de la MJC, j'aime aussi Gwenaël (le maraicher), j'aime aider. Je me sens bien là-bas. »

Ethan, 8 ans, bénévole au panier solidaire

« Hormis la satisfaction de me sentir utile, le bénévolat m'apporte du lien social dans un monde où les gens sont de plus en plus égoïstes… »

Laurent, bénévole sur les évènements

REJOIGNEZ LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

« Arrivée à l'heure de la retraite, j'ai eu envie de donner un peu de mon temps libre. C'est donc tout naturellement que j'ai accepté l'invitation à rejoindre l'équipe du Conseil d'Administration du Cairn, au mois de mars 2025, ayant été adhérente à la MJC depuis une quinzaine d'années.
J'y ai rencontré une équipe joyeuse et dynamique, et m'y suis tout de suite sentie parfaitement intégrée. Comme beaucoup, j'ai de nombreuses autres activités qui ne me permettent pas d'être à 100% au CAIRN : mais chacun donne en fonction de ses possibilités/disponibilités ... et l'essentiel est de participer en apportant sa pierre à l'édifice. C'est ça, le symbole du Cairn ! »

Pascale, bénévole et membre du Conseil d'Administration depuis mars 2025

Shrek
Raiponce

Crèche « Les P'tits Pouss »
Salle Chamois
Salle Edelweiss
1ER ÉTAGE
haute savoie

ENFANCE / JEUNESSE

Le secteur enfance jeunesse accompagne les plus jeunes de 3 ans à 17 ans.
Pour ce faire, nos objectifs s'appuient sur la cohérence dans notre suivi et un accompagnement durant les différentes étapes de leur vie. Nous souhaitons 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, accompagne les enfants sur différents temps :

- Accueil de loisirs 3-11 ans
- CLAS 6-11 ans
- Accueil de loisirs 11-17 ans
- Accueil libre 11-17 ans
- Présence au collège
- Projets jeunes 11-17 ans
- Parents/Adolescents

ENFANCE 3-11 ANS

ACCUEIL DE LOISIRS 3-11 ANS
MERCREDIS, VACANCES, SÉJOURS ET STAGES

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

Rentrée des mercredis le 02 septembre 2026

LES MERCREDIS ET LES VACANCES

- Inscription auprès de l'accueil ou en ligne
- Journée complète uniquement
- Accueil du matin : 7h45 à 9h00
- Accueil du soir : 16h30 à 18h15

LES SÉJOURS

- Inscription auprès de l'accueil ou en ligne sur votre Espace Famille
- Programme diffusé sur le site internet et via la newsletter du Cairn

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

Quotient familial	Commune Nouvelle	Extérieur	Repas
de 0 à 800	13,90 €	15,50 €	Prix selon le quotient familial sur revenus
de 801 à 1200	De 13,90 € à 21,40 €	De 15,50 € à 23 €	
Dès 1201	21,40 €	23 €	

CLAS 6-11ANS

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 de bénévoles en collaboration avec les enseignants sur deux axes :

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

En période scolaire :

- Les lundis et jeudis de 16h30 à 18h00

Gratuit avec adhésion au Cairn

Sur inscription seulement en lien avec les enseignants de l'élève

JEUNESSE 11-17 ANS

ACCUEIL DE LOISIRS 11-17 ANS
SAMEDIS, VACANCES, SÉJOURS ET STAGES

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

LES SAMEDIS ET LES VACANCES

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

LES SÉJOURS

- Inscription auprès de l'accueil

PROJETS JEUNES 11-17 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 assister à un concert à la construction d'un séjour de vacances.

PRÉSENCE AU COLLÈGE
LES LUNDIS

Tous les lundis midi, l'animateur jeunesse est présent au collège (en cohérence avec les différents acteurs jeunesse du territoire : Association Passage, animateurs de proximité) afin de proposer aux collégiens des ateliers découverte sur des thématiques ciblées (musique, écriture de chanson).

ACCUEIL LIBRE 11-17 ANS
LES MARDIS, MERCREDIS ET JEUDIS

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.
Les mardis de 16h30 à 18h00
Les mercredis de 14h00 à 18h00
Les jeudis de 16h30 à 18h00

PARENTS/ADOLESCENTS

De 11 à 17 ans, les jeunes aiment partager des moments avec leur famille. Suivez notre infolettre et le programme du secteur jeunes pour venir partager une activité avec votre grand enfant !
Jeux de société, karaoké, paintball ou atelier de cuisine, ne loupez pas l'occasion de vivre un beau moment en famille.

Responsable du secteur enfance/jeunesse :
06 72 88 78 21 / enfancejeunesse@le-cairn.org

FAMILLES

Le secteur familles accueille toutes les personnes pouvant accompagner un enfant : parents, grands-parents, oncle, tante, peu importe, car chaque adulte est important dans la vie d'un enfant. Au secteur familles, vous pourrez développer votre créativité, faire des jeux, rencontrer de nouvelles personnes, papoter, créer des souvenirs avec vos enfants !

Le secteur familles essaye de se construire à votre image, alors chers enfants, chers parents, papy et mamy, n'hésitez pas à partager vos idées et vos projets ou à rejoindre la commission familles. Cette commission se réunit 5 fois dans l'année pour discuter du secteur familles et de son programme : quels ateliers à venir, quelles activités faire, etc. Pour plus de renseignements, rapprochez-vous de Tania, la référente familles.

LES PETITES BULLES

Le LAEP (Lieu d'Accueil Enfants et Parents) du Cairn est un espace chaleureux dédié au bonheur des tout-petits et de leurs parents ! Les Petites Bulles sont conçues comme un refuge douillet pour les enfants de 0 à 6 ans, accompagnés de leurs parents ou d'un adulte référent. Nous accueillons également avec joie les futurs parents, offrant ainsi un espace bienveillant où échanger, partager et tisser des liens avec d'autres familles. L'atmosphère y est conviviale et l'accueil, sans inscription, se fait en toute simplicité. Venez et partez à votre convenance, car ici, l'important est de créer des moments privilégiés avec votre enfant.

Gratuit, anonyme et en libre accès.

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

CHAQUE PÉRIODE DE VACANCES SCOLAIRES

Soyez attentif à notre infolettre, car lors de chaque période de vacances scolaires, le secteur familles propose des activités manuelles et des sorties pour occuper les grands et les petits. Les enfants sont toujours accompagnés d'un adulte.

PARENTHÉ OU CAFÉ ?

Notre café des parents prend vie ! Retrouvez notre référente familles, au sein du Cairn, ou dans Meythet pour se poser, prendre une boisson et papoter entre parents.

Gratuit, accès libre, dates et lieux dans l'infolettre.

PARTICIPATION AU CARNAVAL

De janvier à mars viens créer le char familles pour le carnaval ! Peinture, papier mâché, découpage, collage, nous avons besoin de vous ! Plus on a de mains, plus notre char est beau !

PARENTS/ADOLESCENTS

De 11 à 17 ans, les jeunes aiment partager des moments avec leur famille. Suivez notre infolettre et le programme du secteur jeunes pour venir partager une activité avec votre grand enfant !
Jeux de société, karaoké, paintball ou atelier de cuisine, ne loupez pas l'occasion de vivre un beau moment en famille.

AUTOUR DE LA PARENTALITÉ

Ponctuellement, dans l'année, le secteur familles propose des ateliers animés par des professionnels autour de questions que des parents peuvent se poser comme l'allaitement, le sommeil, la diversification alimentaire… Toutes les informations sont dans notre infolettre. Ces ateliers sont le soir et réservés aux adhérents.
Ces ateliers sont à construire ensemble alors n'hésitez pas à rencontrer la référente familles pour vous exprimer et faire des propositions.
Cette année, une journée sans enfant sera organisée dans l'idée que les parents s'accordent un moment de répit (ensemble ou seul) et laissent leurs responsabilités le temps de quelques heures : randonnée, bien-être ou café en terrasse : tout est à créer. Les informations, dates et tarifs seront communiqués dans l'infolettre en temps voulu.

Rejoignez la commission familles !

Responsable du secteur familles :
07 71 66 70 20 / familles@le-cairn.org

HABITANTS

Habitant, de Meythet, mais pas que… 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 êtes les bienvenu.e.s au secteur habitants !**

Le secteur habitants rassemble des animations et activités pour tous les âges.

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.

Le programme se construit au fur et à mesure de vos envies et besoins… Venez proposer vos idées et participer à la vie du Cairn et du quartier… Ci-dessous une programmation non exhaustive, des rendez-vous que vous pouvez déjà noter !

CAFÉ DES HABITANTS

Le café des habitants vous accueille pour un moment de rencontre, 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 ou 60 ans, vous êtes les bienvenus **tous les mardis, de 16h à 18h15** 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 ce projet autour d'une alimentation plus locale et durable.

Il comporte deux actions :

- La distribution de **paniers de légumes** de manière hebdomadaire en partenariat avec LOV'AMAP. Renseignements et tarifs selon coefficient familial auprès de la responsable du secteur.
- 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'animations sur ce thème !

ANIMATION DU TERRITOIRE

Le secteur habitants conduit ou participe en partenariat à des actions d'animation dans Meythet : Festival de Meythet, 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 libres 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 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 vous signaler, à n'importe quel moment dans l'année.

COMMISSION HABITANTS

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…

La commission reste ouverte aux nouveaux venus, alors si vous souhaitez participer, manifestez-vous auprès des animateurs ou de l'accueil. La seule condition est d'être adhérent à l'association.

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 même si vous êtes seul(e) et que 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.

Rejoignez la commission habitants !

Responsable du secteur habitants :
06 36 16 75 14 / habitants@le-cairn.org

CULTURE

NOTRE DÉMARCHE ?

Favoriser l'ouverture à la diversité culturelle !

Pour cette saison, nous aurons le plaisir de vous accueillir sur le thème du **cabaret** !
Venez découvrir ce nouvel univers festif, décalé et pour toutes les générations.

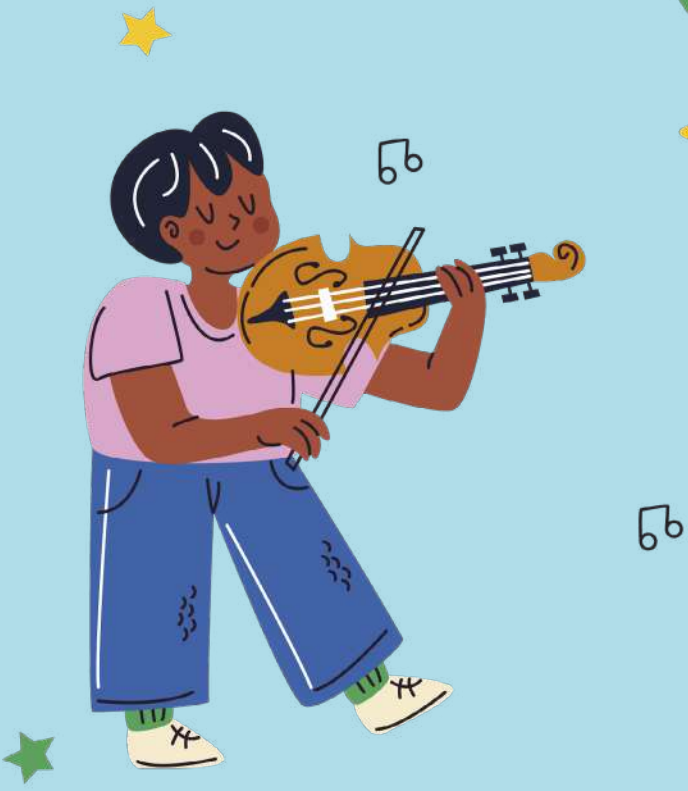
Notre créneau reste le **spectacle vivant** : un ensemble de disciplines artistiques (théâtre, musique, danse…) qui place l'humain au cœur de la création. Le spectacle vivant signifie la présence physique d'artistes sur scène. Pour nous, cela représente le moyen le plus intéressant pour véhiculer des émotions, partager ensemble et nous interroger sur le monde qui nous entoure !

- 40 événements culturels par an
- Horaires aménagés en fonction des âges
- Propositions à des tarifs accessibles et/ou gratuites
- Billetterie en ligne ou au guichet
- Ateliers de découverte aux côtés des artistes et de l'équipe du Cairn
- Créations collectives
- Résidences et accompagnement des artistes professionnels et amateurs
- Commission de décisions et de réflexions partagées ouverte à tous

Rendez-vous le jeudi 10 septembre 2026 à 18h30 pour la présentation de la saison culturelle !

Retrouvez l'ensemble de la programmation de la saison sur notre plaquette culturelle !

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



Rejoignez la commission culture !

Responsable du secteur culture :
07 71 17 21 99 / culture@le-cairn.org

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, 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 01.09 de 16h00 à 19h00, le jeudi 03.09 de 16h00 à 19h00 et le samedi 05.09 de 9h00 à 12h00.

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

LES INSTRUMENTS QUE VOUS POUVEZ PRATIQUER

ACCORDÉON

BATTERIE
Jean-Pierre FRELEZEAU
Baptiste FARRERES

FLÛTE TRAVERSIÈRE
Chloé CUTTAZ

CLARINETTE
Audrey TUPINIER

SAXOPHONE

VIOLONCELLE
Ivan TUPINIER

VIOLON
Ninorta ELIYA

VIOLON ALTO
Ninorta ELIYA

GUITARE CLASSIQUE
Christophe OFFREDI

GUITARE ÉLECTRIQUE
Christophe OFFREDI

GUITARE BASSE
Christophe OFFREDI

PIANO CLASSIQUE
Béatrice SAUVAGE

PIANO JAZZ
Benjamin DUPRÉ

SYNTHÉTISEUR
Maryline GLASSIER

CHANT
Jean-Daniel AJINÇA

LE PARCOURS DE

MES PREMIÈRES NOTES - 18 MOIS / 6 ANS

JARDIN DES SONS

avec Fabiana MANIGLIO
Venez vous amuser, découvrir plein d'instruments, chanter, bouger et danser. C'est un joli moment entre parents et enfants à travers la musique.

- **Parent avec enfant de 18 mois à 3 ans : samedi 9h00-10h00 et 10h00-11h00**
- **Parent avec enfant de 3 à 5 ans : samedi 11h00-12h00**

Cycle 1 : 03, 10, 17/10 et 07, 14/11
Cycle 2 : 09, 16, 23, 30/01 et 06/02
Cycle 3 : 06, 13, 20, 27/03, 03/04

43€ par cycle de 5 séances

ÉVEIL MUSICAL

avec Sandrine PERTIN
Les élèves commenceront à apprendre quelques rythmes, chanteront, travailleront leur oreille en utilisant des petites percussions, des xylophones et des cloches accordées. Le tout en s'amusant !

- **De 4 à 5 ans : Jeudi de 17h00-17h45**
De 69€ à 137€ Annécien.nes / 151€ extérieur.es
- **De 5 à 6 ans : Vendredi de 17h00-17h45**
De 69€ à 137€ Annécien.nes / 151€ extérieur.es

INITIATION - DÈS 7 ANS

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

De 122€ à 345€ Annécien.nes / 412€ extérieur.es

18 MOIS À 118 ANS !

CYCLE 1 DIPLÔMANT - DÈS 8 ANS

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

Enfants : de 169€ à 470€ Annécien.nes / 660€ extérieur.es
Adultes : 470€ Annécien.nes / 660€ extérieur.es
Étudiants : 470 € (sur justificatif)

CYCLE 2 DIPLÔMANT
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 169€ à 470€ Annécien.nes / 660€ extérieur.es
Adultes : 470€ Annécien.nes / 660€ extérieur.es
Étudiants : 470 € (sur justificatif)

PÔLE LOISIRS HORS CURSUS
Ados (dès 12 ans) / Adultes

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

Enfants : de 169€ à 470€ Annécien.nes / 660€ extérieur.es
Adultes : 470€ Annécien.nes / 660€ extérieur.es
Étudiants : 470 € (sur justificatif)

FORMATION MUSICALE

Formation musicale sans instrument : Tarif 114€

Initiation dès 7 ans
avec Ninorta Eliya
Mercredi de 11h15 à 12h00

1ère année dès 8 ans
avec Sandrine Pertin
Vendredi de 17h45 à 18h45
Mercredi de 13h30 à 14h30

2ème année
avec Sandrine Pertin
Vendredi de 18h45 à 19h45
Mercredi de 14h30 à 15h30

3ème et 4ème année
avec Sandrine Pertin
Jeudi de 17h45 à 18h45

Ados/Adultes débutants
avec Sandrine Pertin
Jeudi de 18h45 à 19h30

Ados/Adultes avancés
avec Sandrine Pertin
Jeudi de 19h30 à 20h15

LES

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

ORCHESTRE

avec Chloé CUTTAZ

L'orchestre propose un répertoire éclectique : musique de films, musique du monde, traditionnel, classique, jazz... C'est l'occasion de prendre du plaisir dans la convivialité et la bienveillance, devenir lecteur, apprendre à écouter et enfin pouvoir se produire lors de représentations publiques.

Pour tous les instruments à partir de la 3ème année.

Mardi 18h30-19h30

106€ Annécien.nes / 135€ extérieur.es

Etudiants : 106€ (sur justificatif)

GROUPE DE MUSIQUE AMPLIFIÉE

avec Christophe OFFREDI

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

Ouvert à tous les instruments, un niveau confirmé est toutefois requis. Nombre de places limité par instrument.

Mardi 18h30-20h00

124€ Annécien.nes / 184€ extérieur.es

Etudiants : 124€ (sur justificatif)

MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR (MAO)

avec Christophe OFFREDI

Apprenez les techniques de mixage, à composer et à vous enregistrer. Parfait pour faire de la musique sans savoir jouer d'un instrument le tout en quelques clics.

Pas d'inscription en cours d'année.

Ados/Adultes (dès 16 ans)

Vendredi 18h00-19h00

124€ Annécien.nes / 184€ extérieur.es

Etudiants : 124€ (sur justificatif)

PIANO & CO

avec Béatrice SAUVAGE

Avec d'autres pianistes, découvrez le sens du rythme, l'écoute active et l'autonomie tout en partageant un moment musical.

Enfants de 8 à 12 ans à partir de la 2ème année de piano. Nombre de places limité.

Mercredi 10h10-10h55

124€ Annécien.nes / 184€ extérieur.es

ATELIERS

CHORALE POP

avec Jean-Daniel AJINÇA

La chorale pop est un atelier qui réunit des passionnés de chant de tous niveaux, avec comme objectif de chanter différents styles de musiques, les choristes se challengent et progressent dans une ambiance conviviale.

Ados/Adultes (dès 16 ans)

Mercredi 19h00-20h15 (30 séances)

106€ Annécien.nes / 135€ extérieur.es

Etudiants : 106€ (sur justificatif)

CHORALE «FEELING GOSPEL»

avec Jean-Daniel AJINÇA

La chorale gospel accueille des chanteurs aimant l'authenticité et la nature de son répertoire. Le message de cette musique est rempli de vie et de chaleur, toutes ces valeurs se veulent être partagées dans le cadre de l'atelier où chacun(e) a sa place.

Ados/Adultes (dès 16 ans)

Mercredi 20h15-21h30 (30 séances)

Samedi 09h30-12h00

(Dates : 07/11, 05/12, 09/01, 06/02, 06/03, 05/06)

141€ Annécien.nes / 163€ extérieur.es

Etudiants : 141€ (sur justificatif)

ACTIVITÉS

ESCALADE avec Elio LEBLANC, Cédric MENZI et Bastien VINCENT

	HORAIRES	TARIFS
LUNDI		30 séances
5-6 ans	17h00-18h00	De 142€ à 274€ Annécien.nes / 303€ extérieur.es
10-14 ans	18h00-19h15	De 173€ à 337€ Annécien.nes / 370€ extérieur.es
Ados/Adultes	19h30-21h30	**Ados** : 217€ à 390€ Annécien.nes / 459€ extérieur.es **Adultes** : 399€ Annécien.nes / 459€ extérieur.es
MARDI		
5-6 ans	17h00-18h00	De 142€ à 274€ Annécien.nes / 303€ extérieur.es
7-9 ans	18h00-19h15	De 173€ à 337€ Annécien.nes / 370€ extérieur.es
Ados/Adultes	19h30-21h30	**Ados** : 217€ à 390€ Annécien.nes / 459€ extérieur.es **Adultes** : 399€ Annécien.nes / 459€ extérieur.es
MERCREDI		**30 séances**
3-4 ans	11h00-11h45	De 107€ à 209€ Annécien.nes / 227€ extérieur.es
5-6 ans	13h00-14h00	De 142€ à 274€ Annécien.nes / 303€ extérieur.es
3-4 ans	14h00-14h45	De 107€ à 209€ Annécien.nes / 227€ extérieur.es
5-6 ans	15h00-16h00	De 142€ à 274€ Annécien.nes / 303€ extérieur.es
3-4 ans	16h00-16h45	De 107€ à 209€ Annécien.nes / 227€ extérieur.es
7-10 ans	17h00-18h00	De 142€ à 274€ Annécien.nes / 303€ extérieur.es
11-14 ans	18h00-19h15	De 173€ à 337€ Annécien.nes / 370€ extérieur.es
JEUDI		
7-9 ans	17h00-18h15	De 173€ à 337€ Annécien.nes / 370€ extérieur.es
11-16 ans	18h15-19h30	De 173€ à 337€ Annécien.nes / 370€ extérieur.es
Ados/Adultes	19h30-21h30	**Ados** : 217€ à 390€ Annécien.nes / 459€ extérieur.es **Adultes** : 399€ Annécien.nes / 459€ extérieur.es
VENDREDI		
7-9 ans	17h00-18h15	De 173€ à 337€ Annécien.nes / 370€ extérieur.es
9-10 ans	18h15-19h30	De 173€ à 337€ Annécien.nes / 370€ extérieur.es
11-16 ans	19h30-20h45	De 173€ à 337€ Annécien.nes / 370€ extérieur.es

ACCÈS LIBRE - 78€ Annécien.nes / 103€ extérieur.es
32€ Annécien.nes / 42€ 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 11h** avec Roger MEYER et Charly LAVILLE
- **Mercredi de 19h15 à 21h15** avec Catherine THIVOLLE CAZAT et Nicolas MOENNE LOCCOZ

SPÉCIAL SÉNIORS

BIEN-ÊTRE ET SPORTS

GYM MAINTIEN

avec Carine CHAL
Permet de maintenir sa forme physique, dans une ambiance conviviale. Améliorer la souplesse, la coordination, l'équilibre et la force.
Mardi 11h00-12h00
Vendredi 10h00-11h00
182€ Annécien.nes / 242€ extérieur.es

GYM SUR CHAISE

avec Carine CHAL
Permet de délier toutes les articulations, stimuler et tonifier les chaines musculaires, retrouver de la mobilité articulaire.
Vendredi 09h00-10h00
182€ Annécien.nes / 242€ extérieur.es

PILATES

avec Eve COUTY
Lundi 11h15-12h15
Jeudi 13h30-14h30 : pilates et étirements
182€ Annécien.nes / 242€ extérieur.es

TENNIS DE TABLE

avec Jean-Paul CADET
Samedi 08h30-10h00
90€ à l'année

NOUVEAUTÉ

YOGA

avec Marion DEVOUASSOUX
Jeudi 16h30-17h45
228€ Annécien.nes / 288€ extérieur.es

EXPRESSIONS CRÉATIVES

THÉÂTRE D'IMPRO

avec Jérôme CHAUMONTET

Une activité qui stimule la créativité, la confiance en soi et l'expression orale à travers des jeux ludiques et dynamiques. Un espace bienveillant où chacun peut s'exprimer, inventer et s'amuser en groupe.

Tous niveaux **: Jeudi 19h30-21h00**

Ados : 135€ à 264€ Annécien.nes / 293€ extérieur.es

Adultes : 266€ Annécien.nes / 326€ extérieur.es

POTERIE

NOUVEAUTÉ

avec Amandine GRILLON

Modelage main et ses différentes techniques.

Tous niveaux **: Mercredi 16h30-18h30**
Mercredi 18h30-20h30

Ados : 181€ à 344€ Annécien.nes / 378€ extérieur.es

Adultes : 347€ Annécien.nes / 407€ extérieur.es

+ Forfait 40€ pour le matériel (terre, engobes, émaux...)

TISSUS CRÉATIFS

avec Nicole DUSSERT

Créez des objets uniques (tote bag, étuis, pochettes, etc) à partir de tissus.

Tous niveaux : **Lundi 9h30-12h00**

106€ à l'année

Prévoir l'achat de matériel au cours de l'année

DESSIN

avec David PÉNEAU

Tous niveaux **: Mardi 18h30-20h00**

Ados : 135€ à 264€ Annécien.nes / 293€ extérieur.es

Adultes : 266€ Annécien.nes / 326€ extérieur.es

Prévoir l'achat de matériel au cours de l'année

ATELIER CROCHET

avec Célia FRANCHI

Il est temps de dépoussiérer les aiguilles à crochet ! Initiez-vous aux techniques du crochet et apprenez à réaliser des créations uniques, à votre image.

Tous niveaux **: Mardi 18h30-20h00**

Cycle 1 : 15, 22, 29/09, 06, 13/10, 03, 10, 17, 24/11, 01/12

Cycle 2 : 08, 15/12, 05, 12, 19, 26/01, 02, 09/02, 02, 09/03

Cycle 3 : 16, 23, 30/03, 06, 27/04, 04, 11, 18, 25/05, 01/06

103€ Annécien.nes / 123€ extérieur.es

Prévoir l'achat de matériel au cours de l'année

COUTURE «COUSETTE ET CAUSETTE»

avec Danielle MORANGE

Niveau requis : connaître les bases de la couture.

Jeudi 13h45-16h00

Cycle 1 : à partir de septembre

Cycle 2 : à partir de janvier

53€ par cycle de 12 séances

PEINTURE ACRYLIQUE

avec David PÉNEAU

Tous niveaux **: Mercredi 18h30-20h30**

Ados : 181€ à 344€ Annécien.nes / 378€ extérieur.es

Adultes : 347€ Annécien.nes / 407€ extérieur.es

Prévoir l'achat de matériel au cours de l'année

(DÈS 16 ANS)

CONNAISSANCES

CONVERSATION ANGLAISE
avec Jacob WATERMAN
Niveau requis : savoir tenir une conversation.
Mercredi 18h00-19h00
43€ à l'année

CONVERSATION ITALIENNE
avec Marianne FRULLINO et Lucia ALMENAR
Niveau requis : savoir tenir une conversation.
Jeudi 18h30-20h00
43€ à l'année

ŒNOLOGIE
NOUVEAUTÉ
avec Arnaud SABADEL
Initiation (dès 18 ans) **: Mercredi 19h30-21h30**
Cycle 1 : 18, 25/11, 02, 09, 16/12
Initiés (dès 18 ans) **: Mercredi 19h30-21h30**
Cycle 2 : 03, 10, 17, 24, 31/03
170€ Annécien.nes / 190€ extérieur.es par cycle

JAPONAIS
avec Julie SUBLET
Grands débutants **- Mardi 17h15-18h15**
Initiation au japonais (apprentissage des kana).
Débutants **- Mardi 18h15-19h15**
Niveau requis : connaissance des kana.
Ados : 90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es
Adultes : 182€ Annécien.nes / 242€ extérieur.es

ANGLAIS
avec Christopher PIERRE
Débutants : **Lundi 18h30-19h30**
Ados : 90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es
Adultes : 182€ Annécien.nes / 242€ extérieur.es

ASTRONOMIE
Avec la *Société astronomique Annécienne*
Jean CHARVIN
Tous niveaux **: Mardi 20h00-21h45**
Tous les 15 jours
46€ à l'année

ATELIER DE FRANÇAIS
1h par semaine, venez apprendre ou renforcer votre niveau de français grâce à de petits ateliers animés par des bénévoles.
Les jeudis matin ou soir
10€ + adhésion au Cairn
Inscription au 07 71 66 70 20

AIDES

AIDE NUMÉRIQUE
Besoin d'aide avec votre smartphone ou votre ordinateur ? Le Cairn peut vous accompagner dans votre utilisation.
Gratuit, sur rendez-vous au 07 71 66 70 20

AIDE ADMINISTRATIVE
Notre référente familles vous aide dans vos démarches administratives : aide au logement, carte de séjour, demande de nationalité française, lettre de motivation, etc.
Les jeudis de 14h à 17h
Gratuit, sur rendez-vous au 07 71 66 70 20

DANSES

BACHATA NOUVEAUTÉ

avec Jérémy LAIR
Seul ou en couple, venez découvrir cette danse entre la salsa très festive et la kizomba plus sensuelle.
Tous niveaux **: Vendredi 19h00-20h30**
Dates : 25/09, 09/10, 06/11, 04/12, 08/01, 22/01, 05/02, 05/03, 19/03, 02/04, 30/04, 28/05, 11/06, 25/06
144€ Annécien.nes / 164€ extérieur.es

DANSES FOLK ET TRADITIONELLES

avec Hélène ROUGE
Les danses traditionnelles de France, Roumanie, Italie, Grèce, etc. sont des danses collectives en cercle, en ligne, en quadrille ou en couple.
Tous niveaux **: Jeudi 18h30-20h30**
76€ à l'année

BIEN-ÊTRE ET SPORTS

SELF DEFENSE

avec *Alegria 74*
Apprendre à se protéger en toute sécurité et développer confiance et vigilance.
Tous niveaux **: Lundi 18h30-20h00**
Ados : 135€ à 264€ Annécien.nes / 293€ extérieur.es
Adultes : 266€ Annécien.nes / 326€ extérieur.es

STRETCHING

avec Eve COUTY
Une discipline qui consiste à réaliser des étirements doux et contrôlés pour améliorer la souplesse et la mobilité du corps.
Tous niveaux **: Jeudi 11h15-12h00**
Ados : 69€ à 137€ Annécien.nes / 151€ extérieur.es
Adultes : 136€ Annécien.nes / 192€ extérieur.es

YOGA

avec Marion DEVOUASSOUX
Tous niveaux **: Jeudi : 18h00-19h15**
Ados : 114€ à 225€ Annécien.nes / 249€ extérieur.es
Adultes : 228€ Annécien.nes / 288€ extérieur.es

Tous niveaux **: Jeudi : 20h30-21h30**
Ados : 90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es
Adultes : 182€ Annécien.nes / 242€ extérieur.es

PILATES

avec Eve COUTY
Niveau 1 - **Lundi : 9h00-10h00 / 20h00-21h00**
Intermédiaire - **Lundi : 10h00-11h00 / 18h00-19h00**
Jeudi : 12h15-13h15
Avancé - **Lundi : 19h00-20h00**
Ados : 90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es
Adultes : 182€ Annécien.nes / 242€ extérieur.es

GYM FITNESS

avec Carine CHAL

Permet de raffermir toute la silhouette et d'améliorer sa condition physique.

Tous niveaux : **Lundi 12h30-13h30**
Mercredi 18h30-19h30

Ados : 90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es
Adultes : 182€ Annécien.nes / 242€ extérieur.es

CARDIO BOXING/STEP

avec Monica GARCIA

Cours de fitness inspiré des arts martiaux (comme le karaté, la boxe ou le taekwondo) qui enchaîne des mouvements chorégraphiés sur de la musique rythmée. Il permet de se défouler, d'améliorer son cardio et de tonifier tout le corps sans contact physique avec d'autres participants.

Tous niveaux : **Mardi 19h00-20h00**

Ados : 90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es
Adultes : 182€ Annécien.nes / 242€ extérieur.es

FITDANCE

NOUVEAUTÉ

avec Kam

Danse très dynamique et sportive. Similaire à la zumba mais avec des influences caribéennes et brésiliennes.

Tous niveaux : **Jeudi 19h30-20h30**
Mardi 20h15-21h15

Ados : 90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es
Adultes : 182€ Annécien.nes / 242€ extérieur.es

RANDO BIEN-ÊTRE

avec *Annecy Rando Nature* - Fabien VIGNÉ

Débutants : **Mardi 09h00-12h00**

Cycle 1 : 15, 22, 29/09, 06, 13,/10, 03, 10, 17, 24/11, 01, 08, 15/12, 05, 12, 19/01
Cycle 2 : 02, 09/02, 02, 09, 16, 23, 30/03, 06, 27/04, 04, 11, 18, 25/05, 01, 08/06

Le planning peut être modifié en fonction de la météo.

270€ Annécien.nes / 290€ extérieur.es par cycle

NOUVEAUTÉ

MARCHE À LA JOURNÉE

avec *Annecy Rando Nature* - Fabien VIGNÉ

Découverte de la faune sauvage, de la forêt et des plantes dans le secteur des montagnes proches (Aravis, Bauges, Bornes).

Niveau 1 (10km de distance et 500m de D+)

Samedi 08h30-16h30

Dates : 26/09, 17/10, 14/11, 13/02, 20/03, 10/04, 15/05, 12/06

Le planning peut être modifié en fonction de la météo.

35€ Annécien.nes / 40€ extérieur.es par séance

QI GONG

avec Anne-Laure & Frédéric GANDY

Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration, cette discipline associe mouvements lents, exercices respiratoires et détente.

Qi gong au féminin - **Mardi 09h00-10h30**
Vitalité des organes - **Jeudi 09h00-10h30**

Ados : 135€ à 264€ Annécien.nes / 293€ extérieur.es
Adultes : 266€ Annécien.nes / 326€ extérieur.es

Qi gong **- Mercredi 19h30-20h45**

Ados : 114€ à 225€ Annécien.nes / 249€ extérieur.es
Adultes : 228€ Annécien.nes / 288€ extérieur.es

ENFANTS DE

CONNAISSANCES

ANGLAIS
avec Isaac AKSEN
3/5 ans : Lundi 17h00-18h00
6/10 ans : Lundi 18h00-19h00
90€ à 181€ annécien.nes / 199€ extérieur.es

JAPONAIS
avec Julie SUBLET
Dès 10 ans : Mardi 17h15-18h15
Pour les grands débutants - Initiation au japonais (apprentissage des kana).
Dès 10 ans : Mardi 18h15-19h15
Pour les débutants (niveau requis : connaissance des kana).
90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es

DANSES

ÉVEIL DANSE
avec Youba TRAORE
Découvrir le mouvement, la musique et le rythme en douceur. À travers des jeux dansés, développer la motricité et l'imagination.
3/5 ans : Mercredi 9h00-9h45
69€ à 137€ Annécien.nes / 151€ extérieur.es

STREET AFRO DANCE
avec Youba TRAORE
Une activité dynamique qui mélange énergie, rythme et expression corporelle.
6/10 ans : Mercredi 10h00-11h00
90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es

DANSE MULTI GYM
avec Carine CHAL
Comprend 3 activités :
- La gymnastique aérobic : chorégraphie sur des musiques actuelles. Améliore la mémoire, la coordination et le rythme.
- La gymnastique rythmique : maniement d'engins tels que la corde, le cerceau, le ballon, les massues et le ruban. Améliore la souplesse et la grâce.
- La gymnastique aérobic au sol : roulade avant et arrière, appui tendu renversé, roue... Améliore la tonacité musculaire.

7/10 ans : Mardi 17h00-18h00
90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es

K-POP
avec Monica GARCIA
Découvrir les bases de la danse K-pop et perfectionner ses mouvements sur les sons les plus populaires.
11/15 ans : Mardi 18h00-19h00
90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es

3 À 15 ANS

EXPRESSIONS CRÉATIVES

ARTS PLASTIQUES

avec Sophie FELIX-GRIAT

Une activité pour développer la créativité en expérimentant plusieurs techniques telles que le dessin, la peinture, le collage et l'assemblage, tout en explorant l'utilisation de divers matériaux et outils (feutres, craies, peinture, encre, modelage, carton découpé, etc.).

6/8 ans : Mercredi 14h00-15h30
8/10 ans : Mercredi 15h30-17h00
De 135€ à 264€ Annécien.nes / 293€ extérieur.es
+ Forfait de 10€ pour le matériel

THÉÂTRE D'IMPRO

NOUVEAUTÉ

avec Jérôme CHAUMONTET

Une activité pour stimuler la créativité, la confiance en soi et l'expression orale à travers des jeux ludiques et dynamiques. Un espace bienveillant où chacun peut s'exprimer, inventer et s'amuser en groupe.

13/16 ans : Jeudi 18h00-19h30
135€ à 264€ Annécien.nes / 293€ extérieur.es

ATELIER CROCHET

NOUVEAUTÉ

avec Célia FRANCHI

Il est temps de dépoussiérer les aiguilles à crochet ! Initiation aux techniques du crochet et réalisation de créations uniques.

Dès 12 ans : Mardi 18h30-20h00
Cycle 1 : 15, 22, 29/09, 06, 13/10, 03, 10, 17, 24/11, 01/12
Cycle 2 : 08, 15/12, 05, 12, 19, 26/01, 02, 09/02, 02, 09/03
Cycle 3 : 16, 23, 30/03, 06, 27/04, 04, 11, 18, 25/05, 01/06
103€ Annécien.nes / 123€ extérieur.es par cycle

ILLUSTRATIONS - BANDE DESSINÉEE

NOUVEAUTÉ

avec Marine VULLIET

Apprendre à raconter des histoires par le dessin !

10/15 ans : Lundi 18h00-19h30
De 135€ à 264€ Annécien.nes / 293€ extérieur.es

POTERIE

NOUVEAUTÉ

avec Amandine GRILLON

Découvrir la créativité tout en s'amusant avec la terre, le modelage main et ses différentes techniques. Développer l'imagination et la motricité en réalisant des objets uniques.

7/12 ans : Mercredi 15h00-16h30
135€ à 264€ Annécien.nes / 293€ extérieur.es
+ Forfait 40€ pour le matériel (terre, engobes, émaux...)

ÉVEIL MUSICAL

avec Sandrine PERTIN

4/5 ans : Jeudi 17h00-17h45
5/6 ans : Vendredi 17h00-17h45
Voir page 26

SPORTS

JIU JITSU BRÉSILIEN

avec *Alegria 74* - Jorghino BASTISTA
Découvrir en s'amusant et apprendre à se défendre en respectant les autres.
8/12 ans : Mercredi 16h30-17h30
90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es

CAPOEIRA

avec *Alegria 74* - Jorghino BASTISTA
La capoeira initie les enfants à un art martial unique, alliant musique, danse et acrobaties, dans un esprit ludique et bienveillant.
5/7 ans : Mercredi 13h30-14h15
69€ à 137€ Annécien.nes / 151€ extérieur.es
8/12 ans : Mercredi 15h15-16h15
90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es
10/14 ans - Avancé : Mercredi 14h15-15h15
90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es

SELF DEFENSE

NOUVEAUTÉ

avec *Alegria 74*
Apprendre à se protéger en toute sécurité et développer confiance et vigilance.
Dès 14 ans : Lundi 18h30-20h00
135€ à 264€ Annécien.nes / 293€ extérieur.es

GYM RYTHMIQUE

avec Carine CHAL
Apprendre le maniement d'engins (corde, cerceau, ballon, massues, ruban) avec des mouvements corporels développant souplesse, équilibre et grâce.
7/10 ans : Mardi 18h00-19h00
90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es

PETITS ACROBATES

avec Carine CHAL
Initiation aux acrobaties au sol (roulade avant et arrière, la roue, la chandelle, l'appui tendu renversé, le pont...) Apprentissage du goût à l'effort, l'agilité, la souplesse et la tonicité musculaire.
7/10 ans confirmés : Mercredi 16h45-18h00
114€ à 225€ Annécien.nes / 249€ extérieur.es

ÉVEIL GYMNIQUE

avec Carine CHAL
Découverte des bases de la gymnastique sous forme de parcours.
3 ans : Mercredi 11h00-12h00
4 ans : Mercredi 15h30-16h30
Développer la coordination, l'autonomie et la découverte de son schéma corporel.
5/6 ans : Mercredi 13h30-14h30 / 14h30-15h30
Initiation aux acrobaties, comme la roulade avant et arrière, la roue, la chandelle.
90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es

ATELIERS PARENTS* AVEC ENFANTS

BABY DÉCOUVERTE

avec Carine CHAL, Elio LEBLANC et Michaël NOYER
Découvrez avec votre enfant 3 activités : gym, escalade et musique, tout au long de l'année. L'enfant développe sa motricité (roule, saute, rampe...) grâce à une activité ludique.
Parent avec enfant de 18 mois à 3 ans :
Mercredi 9h00-10h00
De 90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es

ÉVEIL DÉCOUVERTE

avec Carine CHAL, Elio LEBLANC et Michaël NOYER
Découvrez avec votre enfant 3 activités : éveil gym, escalade et éveil musical tout au long de l'année.
Parent avec enfant de 3 à 5 ans
Mercredi 10h00-11h00
De 90€ à 181€ Annécien.nes / 199€ extérieur.es

GRIMPONS ENSEMBLE

avec Sébastien BAILLET et Jean-François LAVOREL
Parent avec enfant de 18 mois à 3 ans :
Samedi 9h00-10h00
Parent avec enfant de 3 à 5 ans :
Samedi de 10h00 à 11h00 et 11h00-12h00
Cycle 1 : 19, 26/09, 03, 10 et 17/10
Cycle 2 : 07, 14, 21, 28/11 et 05/12
Cycle 3 : 09, 16, 23, 30/01 et 06/02
Cycle 4 : 06, 13, 20, 27/03 et 03/04
Cycle 5 : 15, 22, 29/05 et 05, 12/06
43€ par cycle de 5 séances
(Inscription limitée à 1 cycle par enfant)

ART FLORAL

avec Nelly BONHOMME
Parent avec enfant dès 6 ans
Samedi 10h00-11h30
17/10/26 : Couleurs d'Automne
28/11/26 : En attendant Noël
19/12/26 : Joyeuses Fêtes
20/03/27 : Tendre Printemps
29/05/27 : Bonne Fête Maman
19/06/27 : Vive l'Été
24€ le duo par séance
Repartez avec votre composition !

JARDIN DES SONS

avec Fabiana MANIGLIO
Parent avec enfant de 18 mois à 3 ans
Parent avec enfant de 3 à 5 ans
Voir page 26

BABY GYM

avec Carine CHAL
Cycle 1 : 19, 26/09, 03, 10, 17/10
Parent avec enfant de 18 mois à 3 ans :
Samedi 9h00-10h00 et 10h00-11h00
Parent avec enfant de 3 à 5 ans :
Samedi 11h00-12h00

Cycle 2 : 06, 13, 20, 27/03, 03/04
Parent avec enfant de 18 mois à 3 ans :
Samedi 9h00-10h00
Parent avec enfant de 3 à 5 ans :
Samedi 10h00-11h00 et 11h00-12h00
43€ par cycle de 5 séances
(Inscription limitée à 1 cycle par enfant)

* Ouvert aux enfants avec un adulte de la famille (grand-parent, tante, oncle, etc)

STAGES ET

GESTES 1ER SECOURS

NOUVEAUTÉ

avec Cédric SORIA et Nicolas GARCIA
Découverte du défibrillateur et du massage cardiaque avec une mise en pratique.
Ados-Adultes (dès 16 ans)
Samedi 28 novembre 2026 09h00-12h30
30€ Annécien.nes / 35€ extérieur.es

ATELIER BRODERIE CUSTOMISATION

avec Anne-Laurie ADINE
Découvrez la broderie florale faite main et repartez avec votre création !
Ados-Adultes (dès 13 ans)
Samedi 17 octobre 2026 09h15-12h15
34€ Annécien.nes / 39€ extérieur.es

ATELIERS COUTURE

avec Josiane GASPARD
Débutants Ados-Adultes (dès 16 ans) :
Samedi 21 novembre 2026 09h30-17h30
Création d'un tote bag
Intermédiaire Ados-Adultes (dès 16 ans) :
Samedi 05 décembre 2026 09h30-17h30
Préparer Noël
30€ Annécien.nes / 35€ extérieur.es

ATELIER TRICOT

NOUVEAUTÉ

avec Michèle PEPIN
Découvrez le tricot et repartez avec votre création ! Matériel fourni.
Adultes
Samedi 07 novembre 2026 09h15-12h15
15€ Annécien.nes / 20€ extérieur.es

ATELIERS D'ART FLORAL

avec Nelly BONHOMME
Ados-Adultes (dès 16 ans)
Samedi 10h00-11h30
03/10/26 Générosité d'Automne
12/12/26 Bientôt Noël
13/03/27 Joli Printemps
12/06/27 Rayonnement d'Été
Repartez avec votre composition !
34€ Annécien.nes / 39€ extérieur.es par séance

ESCALADE

avec Elio LEBLANC
Enfants-Adultes
Chaque période de vacances scolaires
De 23€ à 52€

ATELIERS

ATELIERS CUISINE DU MONDE NOUVEAUTÉ

Ados-Adultes (dès 16 ans)
Les ingrédients et le matériel sont fournis.

Thali indien - **Samedi 10 octobre 2026 09h00-12h00**
Avec l'Association Méditation Sahaj - *Végétarien*

Ramen - **Samedi 14 novembre 2026 09h00-11h30**
Avec Miho KONDO - *À base de porc et d'oeufs*

Paella - **Samedi 05 juin 2027 09h00-12h00**
Avec Francine SANCHEZ et Lionel RIOTTÓN - *À base de viande et de fruits de mer*

25€ la séance
Repartez avec votre part - Merci d'apporter votre contenant.

ATELIERS PÂTISSERIE NOUVEAUTÉ

avec Julie FOURMOND - Carnets de desserts
Ados-Adultes (dès 16 ans)
Les ingrédients et le matériel sont fournis.

Samedi 12 décembre 2026 09h00-12h00
Dessert de Noël - 45€ la séance

Samedi 13 mars 2027 09h00-12h00
Macarons de pâques - 40€ la séance

Samedi 22 mai 2027 09h00-12h00
Tartelette citron meringuée - 40€ la séance
Repartez avec votre création, sublimée par un emballage professionnel.

CASÉO

CUISINES & MENUISERIES

MEYTHET - ANNECY

goodicom.fr

Objets et Textiles à votre image

Z.A. des Césardes
6, Allée des Ajoncs
74600 ANNECY / SEYNOD
04 50 27 96 31
annecy@goodicom.fr

WWW.GOODICOM.FR

NOUS DONNONS AUX JEUNES
LE POUVOIR D'AVANCER

80€ offerts*

pour votre permis de conduire

Le Crédit Mutuel accompagne
les jeunes sur la voie de l'autonomie.

Crédit Mutuel
Meythet

* Offre valable dès 6 mois de détention de Connect Origine ou d'un Eurocompte Formules Jeunes, moyennant le versement d'un euro et sur présentation d'un justificatif d'obtention du permis de conduire.
Voir conditions en Caisse de Crédit Mutuel et sur creditmutuel.fr.

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. Banques régies par les articles L.511-1 et suivants du code monétaire et financier.

Octobre 2025 – Crédit photo : gettyimages