

Musique

BATTERIE  **THORENS** de 620 à 670 €

Avec Jérôme Ract, à partir de 8 ans, ados et adultes
Jeudi de 15h45 à 21h45, salle musique au 1er étage de la MJC

CHORALE "LA TORRENTELE"  **THORENS** 80 €

Avec Alain Asper, adultes
Mercredi de 20h à 22h, grande salle au 1er étage de la MJC

CHORALE "POP" **THORENS** 170 €

Avec Fanny Hamel, grande salle au 1er étage de la MJC
de 8 à 11 ans: mardi de 17h15 à 18h15
de 12 à 17 ans: mercredi de 18h à 19h **NOUVEAU**

ÉVEIL MUSICAL avec Enzo Giraudon **THORENS** 185 €

4 à 5 ans : lundi de 16h45 à 17h30
6 à 7 ans : lundi de 17h40 à 18h25
Salle d'activité au rdc de la MJC

FLÛTES À BEC ET TRAVERSIÈRE **THORENS** de 620 à 670 €

Avec Sylvie Vernex-Marteret, à partir de 8 ans, ados et adultes
Mercredi de 13h à 14h et 16h30 à 19h, à la MJC

GITARES ÉLECTRIQUE, ACOUSTIQUE ET BASSE avec Stephan Jacquet **THORENS** de 620 à 670 €

À partir de 8 ans, ados et adultes
Mercredi de 10h à 19h, salle musique au 1er étage MJC

ENSEMBLE TOUS INSTRUMENTS **THORENS** de 130€ à 145€

Avec Céline Grassin, 10 séances/an
Gratuit avec cours d'instrument
Samedi de 10h30 à 12h, à la MJC

INSTRUMENTS À VENT CUIVRES **THORENS** de 620 à 670 €

Avec Enzo Giraudon, Euphonium, Trombone, Tuba
À partir de 7 ans, ados et adultes
Vendredi de 15h45 à 19h15, 1er étage de la MJC

SAXOPHONE avec Enzo Giraudon **THORENS** de 620 à 670 €

À partir de 7 ans, ados et adultes
Vendredi de 15h45 à 19h15, 1er étage de la MJC

TROMPETTE (DÉBUTANTS)  **THORENS** de 620 à 670 €

Avec Enzo Giraudon, à partir de 7 ans, ados et adultes
Vendredi de 15h45 à 19h15, 1er étage de la MJC

VIOLON **THORENS** de 620 à 670 €

Avec Céline Grassin, à partir de 6 ans, ados et adultes
Mardi de 17h à 20h, salle de musique au 1er étage de la MJC
Mercredi de 15h30 à 20h, MJC

PIANO avec Dandan Tridon-Zhu **THORENS** de 620€ à 670€

À partir de 7 ans, ados et adultes
Mercredi de 9h30 à 15h30, à la MJC
Mercredi de 16h à 20h, salle de la mairie
Jeudi de 15h15 à 20h45, à la MJC

FORMATION MUSICALE (SOLFÈGE)  **THORENS** de 90 à 185 €

Avec Sylvie Vernex-Marteret - *Gratuit avec cours d'instrument*
Mercredi de 14h à 14h45 (1ère année)
Mercredi de 14h45 à 15h30 (2ème année)
Mercredi de 15h30 à 16h15 (3ème année) à la MJC

ENSEMBLE DE CORDES VIOLONS ET VIOLONCELLES  **THORENS** de 140 à 160€

Avec Pascale Giraudon-Choppy, à partir de 16 ans, ados et adultes
Gratuit avec cours d'instrument - 1 semaine sur 2
Samedi de 9h30 à 11h, grande salle au 1er étage de la MJC

爱 Arts martiaux & Bien-être 勝

AÏKIDO **GROISY** 115 €

Professeurs de l'Aïkikā d'Annecy (Section Pays de Fillière)
À partir de 13 ans, ados et adultes
Mercredi de 19h15 à 21h, gymnase du Parmelan

JUDO **THORENS** 165 €

Avec Aurélia Bouvier, salle Abondance de la MJC
5 à 7 ans (débutants) : mardi de 17h à 18h
7 ans (non débutants) à 10 ans : mardi de 18h à 19h
10 à 13 ans : mardi de 19h à 20h15

KARATÉ **THORENS** de 165 à 185 €

Avec Fayçal Essafi, salle Abondance de la MJC
3 à 5 ans : jeudi de 17h à 17h45
6 à 12 ans : jeudi de 17h45 à 18h45

SELF-DÉFENSE **THORENS** de 195 à 255 €

Avec Fayçal Essafi,
À partir de 13 ans, ados et adultes
Jeudi de 18h45 à 20h15, salle Abondance à la MJC

YOGA DOUX **THORENS** 235 €

Avec Coraline Lepage, adultes
Lundi de 10h30 à 11h45, grande salle 1er étage de la MJC

YOGA avec Magali Bollard⁽¹⁾ ou Coraline Lepage⁽²⁾ **de 220 à 285 €**

Ados et adultes tous niveaux
Lundi de 9h à 10h30, grande salle 1er étage de la MJC⁽²⁾ **THORENS**
Lundi de 12h15 à 13h15, grande salle 1er étage de la MJC⁽²⁾ **THORENS**
Mardi de 18h30 à 19h45, grande salle 1er étage de la MJC⁽¹⁾ **THORENS**
Mercredi de 19h à 20h30, salle polyvalente école⁽²⁾ **ÉVIRENS**
Jeudi de 9h15 à 10h45, espace animation⁽¹⁾ **GROISY**

YOGA DES ENFANTS  **THORENS** 180 €

Avec Magali Bollard, de 5 à 10 ans
Mardi de 17h à 17h45, salle des associations

YOGA DYNAMIQUE ASHTANGA **NOUVEAU** **THORENS** 220 €

Avec Coraline Lepage, adultes
Vendredi de 9h à 10h, grande salle au 1er étage de la MJC

YOGA DES SAISONS **THORENS** 235 €

Avec Magali Bollard, ados et adultes
Lundi de 19h15 à 20h30, grande salle au 1er étage de la MJC

QI-GONG **LES OLLIÈRES** 225 €

Avec Léa Petitjean, adultes
Mardi de 20h à 21h, salle de sport de la nouvelle école

TAI-CHI-CHUAN **LES OLLIÈRES** 285 €

Avec Jérôme Camus, adultes
Lundi de 10h30 à 12h, salle polyvalente

YIN-YOGA **THORENS** 235 €

Avec Coraline Lepage, adultes
Mardi de 15h à 16h15, grande salle 1er étage de la MJC **THORENS**
Mercredi de 17h45 à 19h, salle polyvalente de l'école **ÉVIRENS**

Forme & Gym

JEUX D'ÉVEIL **165€**

Avec John Fulgraff (3-4 ans)
Mercredi de 16h40 à 17h25, salle Abondance de la MJC **THORENS**

BABY GYM avec Sandrine Prissette⁽³⁾ ou John Fulgraff⁽⁴⁾ **165 €**

3 à 6 ans : mardi de 16h40 à 17h25, salle polyvalente⁽³⁾ **CHARVONNEX**
3 à 6 ans : mardi de 17h50 à 18h35, salle polyvalente école⁽³⁾ **ÉVIRENS**
3 à 6 ans : jeudi de 17h à 17h45, salle polyvalente⁽³⁾ **LES OLLIÈRES**
5 à 6 ans : mercredi de 15h50 à 16h35, salle Abondance⁽⁴⁾ **THORENS**

ACRO-GYM avec Sandrine Prissette (7-11 ans) **180 €**

Mardi de 18h35 à 19h35, salle polyvalente école **ÉVIRENS**
Jeudi de 17h45 à 18h45, salle polyvalente **LES OLLIÈRES**

EVEIL SPORTIF MULTI-ACTIVITÉS **180€**

Avec John Fulgraff (7-11 ans)
Mercredi de 14h45 à 15h45, salle Abondance de la MJC **THORENS**

GYM DOUCE avec Géraldine Parfait, adultes **de 225 à 270 €**

Mardi de 9h à 10h15, espace animation **GROISY**
Jeudi de 11h15 à 12h15, salle Abondance de la MJC **THORENS**

GYM EN ATELIERS avec Géraldine Parfait, adultes **225 €**

Vendredi de 9h à 10h, salle Abondance de la MJC **THORENS**

GYM PILATES avec Géraldine Parfait, adultes **275 €**

Mardi de 12h15 à 13h15, salle Abondance de la MJC **THORENS**
Jeudi de 12h15 à 13h15, salle Abondance de la MJC **THORENS**
Jeudi de 18h à 19h, Débutants salle polyvalente **AVIERNOZ**
Jeudi de 19h à 20h, Avancés salle polyvalente **AVIERNOZ**

GYM POSTURALE avec John Fulgraff **de 225 €**

Lundi de 18h15 à 19h15, salle polyvalente **LES OLLIÈRES**
Mercredi de 18h15 à 19h15, salle Abondance de la MJC **THORENS**

GYM BALANCE **NOUVEAU** **225 €**

Avec Vanessa Chamalau, adultes **LES OLLIÈRES**
Mercredi de 19h à 20h, salle de sport nouvelle école

RENFORCEMENT MUSCULAIRE GÉNÉRAL & CARDIO **225 €**

Avec Sandrine Prissette⁽³⁾ Géraldine Parfait⁽⁵⁾ ou Alicia Rodriguez⁽⁶⁾ Adultes
Lundi de 9h à 10h, salle Abondance de la MJC⁽⁵⁾ **THORENS**
Mardi de 10h15 à 11h15, espace animation⁽⁵⁾ **GROISY**
Mardi de 18h30 à 19h30, espace animation⁽⁶⁾ **GROISY**
Mardi de 19h35 à 20h35, salle polyvalente de l'école⁽³⁾ **ÉVIRENS**
Jeudi de 18h45 à 19h45, salle polyvalente⁽³⁾ **LES OLLIÈRES**
Jeudi de 20h15 à 21h15, salle polyvalente⁽³⁾ **AVIERNOZ**

CUISSES ABDOS FESSIERS **NOUVEAU** **225 €**

Avec John Fulgraff, adultes
Mercredi de 19h15 à 20h15, salle Abondance de la MJC

STRETCHING **115 €***

Avec Géraldine Parfait, adultes
Lundi de 10h à 10h30, salle Abondance de la MJC **THORENS**
Mardi de 11h15 à 11h45, espace animation **GROISY**
**ou 95€ (si associé au cours de gym du lundi à Thorens ou mardi à 10h15 à Groisy)*

TABATA AND FULL BODY **225 €**

Avec John Fulgraff, adultes **LES OLLIÈRES**
Lundi de 19h15 à 20h15, Salle polyvalente

STEP **225 €**

Avec John Fulgraff, adultes, niveau débutant **NOUVEAU**
Lundi de 20h15 à 21h15, salle polyvalente **LES OLLIÈRES**
Mercredi de 20h15 à 21h15, Salle Abondance MJC **THORENS**

Danses

MODERN JAZZ **de 160 à 225 €**

Avec Florine Songeux, (pour Thorens salle Abondance MJC)
4 à 5 ans : mercredi de 11h à 11h45 **THORENS**
vendredi de 17h à 17h45 **THORENS**
6 à 8 ans : lundi de 17h à 18h **THORENS**
mercredi de 9h à 10h **THORENS**
6 à 8 ans : mercredi de 15h à 16h salle polyvalente école **NOUVEAU** **ÉVIRENS**
9 à 11 ans : lundi de 18h à 19h **THORENS**
9 à 12 ans : mercredi de 16h à 17h salle polyvalente école **NOUVEAU** **ÉVIRENS**
Collégiens et lycéens : lundi de 19h à 20h **THORENS**

DANSE MODERN JAZZ ET BARRE AU SOL **de 235 à 290 €**

Avec Florine Songeux, ados et adultes
Lundi de 20h à 21h15, salle Abondance de la MJC **THORENS**

CLASSIQUE **185 €**

Avec Florine Songeux, (salle Abondance MJC) **THORENS**
6-8 ans: mercredi de 10h à 11h
9-13 ans: mercredi de 13h30 à 14h30

LINE DANCE **de 185 à 225 €**

Kuduro, latinos, Madison
Avec Vanessa Chamalau, ados dès 14 ans, et adultes
Mercredi de 20h à 21h, salle de sport nouvelle école **LES OLLIÈRES**

ZUMBA **225 €**

Avec Alicia Rodrigues **GROISY**
Mardi de 19h30 à 20h30, espace animation



Activités créatives

ARTS PLASTIQUES & VISUELS **THORENS** 220 €

Avec Laure Tesnière, de 6 à 11 ans
Lundi de 17h à 18h30, grande salle au 1er étage de la MJC

DESSIN & AQUARELLE 18 séances **THORENS** 255 €

Avec Laure Tesnière, à partir de 12 ans, ados et adultes
Lundi de 14h à 16h30, grande salle au 1er étage de la MJC

ARTS CRÉATIFS avec Nathalie Biteau **THORENS** 220 €

6 à 11 ans : vendredi de 17h à 18h (quilling, macramé, origami 3D)
8 ans et + : vendredi de 18h à 19h (scoubidou, origami 3D)
Adultes (dès 16 ans) : jeudi de 18h30 à 19h30 **NOUVEAU** 255€
(kirigami, quilling, origami 3D)
Salle activité RDV MJC

COURS DE COUTURE avec Adelina Sébille **THORENS** 255 €

Enfants de 7 à 13 ans avec ou sans parents, adultes
Débutants : mercredi de 10h30 à 12h, à la MJC
Au moins 1 an de pratique : mercredi de 9h à 10h30, à la MJC

BD/ MANGA & ILLUSTRATIONS **NOUVEAU** **THORENS** 220€

Avec Marine Vulliet, ados de 11 à 15 ans
Mercredi de 16h à 17h30, grande salle au 1er étage de la MJC

