

PARTENAIRES DE L'ECOLE DE MUSIQUE

**ADHÉSION ANNUELLE À L'ASSOCIATION**

ADULTES : 28€ / / / / / / / / / ENFANTS : 15€  
Adhésion minorée pour stages adultes : 15€

**INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS À L'ANNÉE**  
**POSSIBILITÉ DE 3 CHÈQUES À L'INSCRIPTION,**  
**DÉBITÉS PAR TRIMESTRE**

Les activités sont organisées pour l'ensemble  
de l'année scolaire en dehors des périodes de vacances  
de septembre à fin juin sur la base de 30 cours par an.

**Permanence**  
planning à la rentrée

Pour les mini-stages durant les vacances scolaires,  
renseignements et inscriptions lors des permanences.

8 inscrits minimum pour l'ouverture des cours.

Certificat médical de moins de 3 mois obligatoire pour  
toutes les activités sportives et yoga.

Le nombre d'inscrits par cours ou séance pourra être limité  
en fonction des mesures sanitaires.

*Centre  
d'Animation  
de Menthon*

COMMUNE DE MENTHON-ST-BERNARD  
COMMUNE DE TALLOIRES  
COMMUNE DE VEYRIER DU LAC  
CONSEIL DEPARTEMENTAL 74



arts  
danse  
sport  
culture  
musique

*Centre  
d'Animation  
de Menthon*

Clos Chevalier  
74290 MENTHON-SAINT-BERNARD

Tél / Fax :

04.50.66.83.01

e-mail : [camenthon@orange.fr](mailto:camenthon@orange.fr)

[www.menthon-anim.org](http://www.menthon-anim.org)

**INSCRIPTIONS**  
**SAMEDI 12 SEPTEMBRE 2020**  
**DE 16 A 18H30**  
**au Clos Chevallier**

*Centre  
d'Animation  
de Menthon*

## ////////// ENFANTS / ADOS //////////

### Atelier art plastiques

Violaine BALAY

• Enfants à partir de 6 ans - ados  
95€ / trimestre

Mercredi 14h00 – 15h30  
17h30-19h

### Arts du cirque

Stage d'une semaine  
Tarifs et horaires à la rentrée

Vacances scolaires

### Expression théâtrale

Amélie LEFEBVRE

• Enfants de 8 ans à 11 ans  
220€

Mercredi 15h30 – 16h30

• Ados de 12 ans à 17 ans  
285€

Jeudi 18h30 – 20h00  
10 places par séance

### Taekwondo



• Enfants de 6 à 8 ans  
250€

Lundi 17h-17h50

• Enfants de plus de 8 à 12 ans  
250€

Lundi 18h-18h50

• Plus de 12 ans / ados/adultes  
250€

Lundi 19h-20h20

### Karaté Shotokan

Faycal ESSAFI

• Baby – Karaté 3 à 5 ans  
250€ (Licence comprise)

Vendredi 16h45 – 17h30

• Enfants 6 à 12 ans –  
Débutants et avancés  
290€ (Licence comprise)

Vendredi 17h30-18h30

## ////////// ADULTES //////////

### Dessiner et peindre ensemble

Andrée LEFILLATRE

Ouvert à tous (aide aux débutants)  
Adhésion seule

1<sup>er</sup> Lundi du mois  
10h – 16h

### Patchwork

Colette SOUTIF

Adhésion seule

Vendredi 14h – 17h  
(Et le 1<sup>er</sup> vendredi du mois  
de 9h à 17h)

### Théâtre

285€

Amélie LEFEBVRE

Mardi 10h30-12h

### Confiance et expression orale

Amélie LEFEBVRE

Pour s'entraîner à préparer ses horaux,  
être à l'aise en public, devant un groupe.

• A partir de 12 ans / 17 ans  
285€

Mercredi 14h-15h30

### Gym adulte



Sabrina MIGNOTTE

Renforcement musculaire  
Travail sur l'ensemble du corps avec différentes techniques :  
gym, danse, cross fit ou yoga.

Forfait 1 cours / semaine  
220€

Mardi - Vendredi  
9h-10h

Forfait 2 cours / semaine  
310€

Forfait illimité avec possibilité de cours sur Talloires  
410€

### Vinyasa yoga



Sabrina MIGNOTTE

Yoga dynamique, enchainements toniques et fluides de  
postures rythmés par la respiration.

220€

Vendredi  
10h-11h

### Gym adulte

Alexandra FLEURET

• Gym tonique – cardio  
190€

Lundi 19h – 20h15

• Gym douce – technique Pilates  
180€

Jeudi 9h30-10h30

Gym douce – Pilates + relaxation  
200€

Jeudi 9h30-11h

Forfait pour 2 cours : 290€

## ////////// ADULTES //////////

### Hatha / Yoga

Claire TRIBY-BORNET

Basé sur la respiration et les courants d'énergie  
Tous niveaux

264€

1<sup>er</sup> cours d'essai gratuit

Mercredi  
17h-18h15 / 18h30-19h45  
20h00 – 21h15

### Programme Pleine Conscience

Claire TRIBY-BORNET

Journée d'information le vendredi 25 septembre à 19h00  
8 séances le vendredi du 2 octobre au 4 décembre 2020 de  
19h15 à 21h15. Journée complète le samedi 28 novembre 2020  
212€

### Badminton

Jérémy VAILLEND

+ de 16 ans / Adultes  
64€

Mardi 20h – 22h

## ////////// MUSIQUE //////////

	Tarif Enfants (- de 16 ans) Menthon-Vevrier-Talloires	Tarif extérieur + Adultes
--	--	------------------------------

### Pratique d'un instrument

30 cours de 30 mm par an	490€	620€
Ou de 45 mm par an	625€	840€

### PIANO

Vincent SPRUNGLI

Possibilité de cours sur Veyrier du Lac à voir avec le professeur.

Mercredi après-midi  
Jeudi de 11H30 – 19h

### BATTERIE ET PERCUSSIONS

Arthur DUBURCO

Mardi après-midi  
Mercredi matin

### GUITARE ELECTRIQUE / FOLK

Pierre MICHEL

Mercredi matin  
Vendredi après-midi

Méthode adaptée aux musiques actuelles : pop-rock, soul, ...  
Ne nécessitant pas l'apprentissage du solfège.

### STAGE GUITARE MODERNE

Christophe DUFLOT

Vacances scolaires  
de Pâques

Débutant, intermédiaire et avancé  
Sur une semaine : 3 h de cours par jour avec mini concert  
en fin de stage. Tarif non communiqué

Inscriptions pour toutes les activités  
samedi 12 septembre 2020  
de 16h à 18h30  
au Clos Chevallier