

Monthey  
Martigny  
Sion

école-club

MIGROS

Langues

Arts & Création

Cuisine & Gastronomie

Développement personnel

Mouvement, Relaxation & Danse

# Formations et cours 2011/2012



Avec le soutien du Pour-cent culturel Migros

[www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch)



## Vivre, c'est apprendre



En tant qu'institution spécialisée dans la formation d'adultes, nous vous offrons des cours structurés, avec des objectifs précis: votre apprentissage sera un succès!

Vous trouverez des informations claires et transparentes dans nos brochures et sur Internet.

La certification eduQwa vous garantit des cours qui répondent à des standards de qualité définis par les cantons et la Confédération.

Vous bénéficiez d'enseignants compétents qui orientent les cours sur vos besoins et objectifs, dans un environnement convivial.

Nous parler c'est nous aider: nous communiquer vos attentes, vos suggestions, c'est nous permettre de vous offrir des cours adaptés à vos exigences!

Votre Ecole-club

[www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch)

### ECOLE-CLUB MIGROS MONTHEY

Place du Pont 5, 1870 Monthey  
Tél: 024 471 33 13 / Fax: 024 472 39 65  
[eclub.monthey@migrosvs.ch](mailto:eclub.monthey@migrosvs.ch)

Heures d'ouverture de la réception:

Lundi - vendredi:	08h30-11h30 13h30-20h30
Samedi:	fermé

### ECOLE-CLUB MIGROS MARTIGNY

Place du Manoir, 1920 Martigny  
Tél: 027 720 41 71 / Fax: 027 720 41 31  
[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)

Heures d'ouverture de la réception:

Lundi - Jeudi:	08h00-22h00
Vendredi:	08h00-20h30
Samedi:	08h00-12h00

### ECOLE-CLUB MIGROS SION

Place de la Gare 2, 1950 Sion  
Tél: 027 720 65 20 / Fax: 027 720 65 21  
[eclub.sion@migrosvs.ch](mailto:eclub.sion@migrosvs.ch)

Heures d'ouverture de la réception:

Lundi - Jeudi:	08h00-22h00
Vendredi:	08h00-20h30
Samedi:	08h00-12h00

## MIGROS pour-cent culturel

Le Pour-cent culturel Migros est un engagement volontaire de Migros, inscrit dans ses statuts, et qui plonge ses racines dans le sens de responsabilité du groupe à l'égard de la société.

Il s'engage à fournir à la population un large accès à la culture et à la formation, à donner aux gens la possibilité de réfléchir à la société et de contribuer aux changements sociaux, économiques et culturels. Les piliers de l'engagement de Migros sont la culture, la société, la formation, les loisirs et l'économie.

[www.pour-cent-culturel.ch](http://www.pour-cent-culturel.ch)

# SOMMAIRE



<b>■ Langues</b>	
Conditions	5
Français	6
Autres langues	6
Cours juniors	7
Stages enfants/ados	7
Diplômes	8
<b>■ Arts &amp; Création</b>	
Ateliers de formation - Arts visuels	9
Photographie, nouveaux médias	9
Pinceau, crayon et imprimés	10
Céramique	11
Mode, tissu et fil	11
Beauté et style	12
Papier, carton	12
Bijoux	13
Fleurs et jardin	13
Do-it yourself et habitat	14
Musique, art et culture	14
Anniversaires	15
<b>■ Cuisine &amp; Gastronomie</b>	
Base et gourmet	16
Les soirées mijotées	17
D'ici et d'ailleurs	17
Forme et santé	18
Pâtisserie	19
Boissons & Co	19
<b>■ Développement personnel</b>	
Développement personnel	20
Automobile et circulation	20
<b>■ Mouvement, Relaxation</b>	
Sport	21
Mouvement	22
Centre fitness Martigny	25
Personal Training	26
Massages	26
Relaxation - équilibre	27
Santé au naturel	28
<b>■ Danse</b>	
Danse individuelle et en groupe	29
<b>■ Informations</b>	
Adresses des Ecoles-clubs	2
Exploration du monde	31
Pour-cent culturel	32



## Niveaux et diplômes

Vous trouverez de plus amples informations auprès de votre école-club ou sur internet [www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch)

	Niveau A1	Niveau A2	Niveau B1	Niveau B2	Niveau C1	Niveau C2
	Vous pouvez comprendre des questions simples et vous savez y répondre.	Vous pouvez vous faire comprendre avec de courtes phrases dans des situations familières.	Vous pouvez vous débrouiller dans la plupart des situations de la vie quotidienne.	Vous pouvez exprimer votre avis spontanément et clairement sur un grand nombre de sujets.	Vous communiquez couramment, de manière différenciée et pratiquement sans fautes.	Vous maîtrisez la langue presque aussi bien que votre langue maternelle.
<b>Deutsch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Start Deutsch 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Start Deutsch 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Deutsch B1</li> <li>Goethe-Institut ZD Zertifikat Deutsch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Deutsch B2</li> <li>telc Deutsch B2 Beruf</li> <li>Goethe-Institut Zertifikat B2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Deutsch C1</li> <li>Goethe-Institut Zertifikat C1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Goethe Zertifikat C2</li> <li>Grosses Deutsches Sprachdiplom GDS</li> </ul>
<b>Français</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Français A1</li> <li>Ministère de l'Education DELF A1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Français A2</li> <li>Ministère de l'Education DELF A2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Français B1</li> <li>Ministère de l'Education DELF B1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Français B2</li> <li>Ministère de l'Education DELF B2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ministère de l'Education DALF C1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ministère de l'Education DALF C2</li> </ul>
<b>English</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc English A1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc English A2</li> <li>Cambridge Key English Test (KET)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc English B1</li> <li>Cambridge Preliminary English Test (PET)</li> <li>Cambridge Business English BEC Preliminary</li> <li>TOEFL iBT 57–60</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambridge First Certificate in English (FCE)</li> <li>Cambridge Business English BEC Vantage</li> <li>TOEFL iBT 61–89</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambridge Certificate in Advanced English (CAE)</li> <li>Cambridge Business English BEC Higher</li> <li>TOEFL iBT 90–106</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambridge Certificate of Proficiency in English (CPE)</li> <li>TOEFL iBT 107–120</li> </ul>
<b>Italiano</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Italiano A1</li> <li>Società Dante Alighieri PLIDA A1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Italiano A2</li> <li>Società Dante Alighieri PLIDA A2</li> <li>Università per Stranieri CELI 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Italiano B1</li> <li>Società Dante Alighieri PLIDA B1</li> <li>Università per Stranieri CELI 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Società Dante Alighieri PLIDA B2</li> <li>Università per Stranieri CELI 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Società Dante Alighieri PLIDA C1</li> <li>Università per Stranieri CELI 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Società Dante Alighieri PLIDA C2</li> <li>Università per Stranieri CELI 5</li> </ul>
<b>Español</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Español A1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Español A2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>telc Español B1</li> <li>Instituto Cervantes DELE Inicial</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instituto Cervantes DELE Intermedio</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Instituto Cervantes DELE Superior</li> </ul>

1 période = 50 minutes  
supports de cours non compris

## Apprendre les langues à l'Ecole-club

### Conditions

Prix à la période	<b>Cours privés et semi-privés de 1 à 4 participants</b> Vous désirez un cours sur mesure adapté à vos besoins et à vos objectifs spécifiques et pour lequel vous pouvez décider de l'intensité et de l'horaire ? Dans un cours privé, votre enseignant tient compte de vos besoins personnels et vous offre un soutien individuel. Public cible: personnes seules ou groupes déjà constitués de 2 à 4 personnes.
4 part. CHF 35.- 3 part. CHF 42.- 2 part. CHF 60.- 1 part. CHF 92.-	
1 période = 50'	<b>Durée de période, effectif et prix</b> Une fois le cours convoqué, le tarif et le type de groupe restent inchangés jusqu'à la fin du premier cycle. Dès le début du deuxième cycle, le tarif peut être modifié, au cas où l'effectif de classe aurait changé. Le cas échéant, les nouvelles conditions restent inchangées jusqu'à la fin de l'année scolaire ou du cycle suivant. Demeurent réservées, les classes de moins de 5 participants auxquelles le tarif semi-privé peut être appliqué tout au long de l'année. <i>Les supports de cours ne sont pas compris dans l'écologie.</i>
Déb. à B1 5 à 8 part. 9 à 12 part.	<b>Cours standard - Français - Allemand - Anglais - Espagnol - Italien</b> 1er cycle de 20 leçons - 1 période 1/2 par leçon - CHF 450.- / cycle 1er cycle de 20 leçons - 1 période 1/2 par leçon - CHF 360.- / cycle
Déb. à B1 5 à 8 part.	<b>Cours standard - Arabe - Chinois - Japonais - Portugais/Brésilien - Russe</b> 1er cycle de 20 leçons - 1 période 1/2 par leçon - CHF 525.- / cycle
A1 à B2 5 à 8 part.	<b>Cours semi-intensif - Français - Allemand - Anglais</b> Cycles de 4 semaines - 3 x 2 périodes par semaine - CHF 468.- / cycle
Déb. à B1 5 à 8 part.	<b>Cours Focus Power - Allemand - Anglais</b> Cycles de 10 semaines - 1 x 2 périodes par semaine - CHF 480.- / cycle
B1 à C2 5 à 8 part. 9 à 12 part.	<b>Cours conversation- Français - Allemand - Anglais - Italien - Espagnol</b> 1er cycle de 20 leçons - 1 période 1/2 par leçon - CHF 480.- / cycle 1er cycle de 20 leçons - 1 période 1/2 par leçon - CHF 390.- / cycle
B2 à C2 5 à 8 part.	<b>Cours à diplômes - Français - Allemand - Anglais</b> 4 cycles de 10 semaines - 2 périodes par semaine - CHF 480.- / cycle

### Testez vos compétences linguistiques

Déb. à B1 Anglais Allemand Français Italien Espagnol	<b>Testez vos compétences linguistiques en ligne sur <a href="http://www.ecole-club.ch">www.ecole-club.ch</a></b> A l'Ecole-club, vous pouvez à tout moment intégrer un cours de langue correspondant à votre niveau et à vos objectifs. Pour vous aider à trouver votre cours, nous vous demandons de passer un test. Grâce au test on-line, vous éviterez de devoir vous déplacer ! En une demi-heure environ, vous testez votre niveau de langue et pouvez ensuite vous inscrire au cours correspondant. Tout cela sans lâcher votre souris!
Candidat externe CHF 90.- interne CHF 65.-	<b>Business Language Testing Service (BULATS)</b> Avec BULATS, vous pouvez faire attester votre niveau d'anglais, d'allemand, de français et d'espagnol – rapidement et de manière fiable. Le test BULATS est un test assisté par ordinateur qui dure environ une heure. Il vous fournit un rapport officiel sur le niveau de vos compétences linguistiques.



## Langue locale

### Français

#### Progressez à votre rythme

Déb. à B1  
conditions p. 5

##### **Standard**

Vous découvrez progressivement la langue française. Vous exercez en priorité la communication et la compréhension orales, et en second lieu, l'expression écrite. Des thèmes proches de la vie de tous les jours en Suisse romande et dans d'autres pays francophones font de ces cours des moments passionnants.

Déb. à B1  
conditions p. 5

##### **Semi-intensif**

Ce cours vous permettra de mieux comprendre le pays et ses habitants. Vous exercez tant la conversation orale que la communication écrite sur la base de situations courantes typiques en Suisse. La fréquence accrue de ce cours vous permet de progresser rapidement.

#### Fixez des thèmes prioritaires

B1 - C2  
conditions p. 5

##### **Conversation**

Apprenez à bien converser en français. Ce cours convient tout particulièrement à ceux qui souhaitent maintenir le niveau de langue qu'ils ont acquis. A partir de situations quotidiennes, à savoir à partir d'articles de journaux, de photographies, de chansons, d'émissions de télévision et de radio, etc., vous discutez des événements et des thèmes du monde francophone. Vous augmentez ainsi votre confiance en vous en discutant et en parlant librement.

A2  
conditions p. 5

##### **Expression écrite**

Vous pouvez déjà relativement bien vous faire comprendre en français mais vous n'avez jamais appris la grammaire de manière systématique, raison pour laquelle vous faites toujours les mêmes erreurs. Dans ce cours, vous remettez à jour vos connaissances de grammaire et apprenez à éviter les fautes. Le parfait tremplin pour rejoindre ensuite un cours de français de niveau plus élevé.

## Autres langues

Allemand, anglais, italien, espagnol, suisse-allemand

Arabe, chinois, japonais, portugais/brésilien, russe

#### Progressez à votre rythme

Déb. à B2  
conditions p. 5

##### **Standard - Allemand - Anglais - Italien - Espagnol**

Vous apprenez à vous débrouiller dans la langue enseignée dans la vie quotidienne. Vous exercez en priorité la communication orale, et en second lieu, l'expression écrite. Des thèmes proches de la vie courante et l'étude de la culture feront de ces cours des moments passionnants. Vous restez ainsi motivé-e bien après la fin du cours.

Déb. à B2  
conditions p. 5

##### **Standard - Suisse-allemand**

Vous apprenez à comprendre et à parler le suisse-allemand. A l'issue du cours, vous êtes en mesure de maîtriser avec succès les principales situations de la vie courante, tant dans le cadre de votre vie professionnelle que celui de vos loisirs.

Déb. à B2  
conditions p. 5

##### **Standard - Arabe - Chinois - Japonais - Portugais/Brésilien - Russe**

Vous apprenez à vous débrouiller dans la langue enseignée dans la vie quotidienne. Vous exercez en priorité la communication orale, et en second lieu, l'expression écrite. Des thèmes proches de la vie courante et l'étude de la culture feront de ces cours des moments passionnants. Vous restez ainsi motivé-e bien après la fin du cours.

1 période = 50 minutes  
supports de cours non compris

Déb. à B2  
conditions p. 5

**Semi-intensif - Allemand - Anglais**  
Ce cours vous permettra de mieux comprendre le pays et ses habitants. Vous exercez tant la conversation orale que la communication écrite sur la base de situations courantes typiques en Suisse. La fréquence accrue de ce cours vous permet de progresser rapidement.

Déb. à B1  
conditions p. 5

**Focus Power - Allemand - Anglais**  
Focus Power est le cours idéal pour les personnes hautement motivées qui aimeraient apprendre une langue rapidement et de manière structurée. Ce module de 40 périodes vous conduit droit au succès. Il fera l'objet d'une attestation de niveau à la fin du cours. Durant ces leçons, vous bénéficierez, sous une forme condensée, des suggestions et conseils professionnels dont vous avez besoin pour progresser rapidement. En outre, ce cours vous fournit beaucoup de matériel pour approfondir par vous-même ce que vous avez appris.

## Fixez des thèmes prioritaires

B2 - C2  
conditions p. 5

**Conversation - Allemand - Anglais - Italien - Espagnol**  
Ce cours convient tout particulièrement à ceux qui souhaitent maintenir le niveau de langue qu'ils ont acquis. A partir de situations quotidiennes, à savoir à partir d'articles de journaux, de photographies, de chansons, d'émissions de télévision et de radio, etc., vous discutez des événements et des thèmes du monde anglophone. Vous augmentez ainsi votre confiance en vous en discutant et en parlant librement.

Déb.  
10 x 2 périodes  
CHF 350.-

**Travel - Anglais - Italien - Espagnol - Portugais/Brésilien**  
Avec des connaissances de base, vous profitez davantage de vos voyages et vous entrez plus vite en contact avec la population. Dans ce module de courte durée, vous apprenez à vous faire comprendre rapidement dans les situations quotidiennes les plus importantes (par exemple, lorsque vous faites vos courses, à l'hôtel ou en route). A cet égard, il s'agit surtout de parler et de comprendre.

Déb.  
12 périodes  
CHF 300.-

**Travel express - Chinois - Thaï - Brésilien**  
Voyage dans l'Empire du Milieu ? Au Brésil ou en Thaïlande ? Vous partez prochainement dans l'un de ces pays et souhaitez vous préparer sur les plans linguistique et culturel ? Vous désirez également obtenir quelques renseignements pratiques pour mieux communiquer une fois sur place ? Ce cours est la préparation idéale à votre voyage !

## Cours juniors

1er cycle  
de 20 périodes  
CHF 280.-

**Ateliers de langue - Allemand - Anglais**  
Dans les ateliers de langue, les enfants se familiarisent dans un premier temps avec les sons et les mots les plus simples pour passer ensuite à l'écriture et à la lecture. L'apprentissage se fait de façon ludique, à l'aide de chansons, jeux et dessins pour les plus petits. Dans un deuxième temps, et pour les plus grands, l'accent est mis sur la communication orale et sur la consolidation des notions apprises à l'école.

### Stages d'été et d'automne pour enfants et jeunes

Pendant une semaine, viens exercer ton allemand et ton anglais de manière ludique, à travers la découverte de la ville ou une activité créatrice. Pour la pause de midi, pars à la découverte des cuisines du monde sous la conduite d'un enseignant pour préparer ton repas et le déguster tous ensemble. Participe également à un cours d'informatique.

#### Martigny et Sion

Effectif min. 6 personnes max. 10 personnes  
Age 3<sup>ème</sup> - 6<sup>ème</sup> primaire ou cycle d'orientation  
Horaire 10h - 16h repas préparé et pris en commun  
Prix CHF 350.- la semaine, CHF 300.- le 2<sup>ème</sup> jeune de la même famille  
5 jours de cours et repas compris. Programme détaillé sur demande.





## Cours à diplôme

CHF 50.-

Montant déduit de l'écolage lors de votre inscription

### Test d'entrée

Avant de commencer un cours à diplôme, vous passez un test d'entrée obligatoire qui garantit que tous les participant-e-s du cours disposent d'un niveau suffisant, afin de vous offrir de bonnes perspectives de succès.

B2 - C2

conditions p. 5

### Diplômes Français DELF - DALF

Diplôme d'études en langue française (DELF) B2 et Diplôme approfondi de langue française (DALF) C1. Dans le cours de préparation aux diplômes DELF/DALF mondialement reconnus et livrés par le ministre français de l'Éducation Nationale, vous acquérez les connaissances de français requises pour le niveau concerné et vous vous préparez de manière ciblée aux objectifs de votre examen. Nous mettons à votre disposition une feuille d'information détaillée pour chaque examen.

B2 - C2

conditions p. 5

### Diplômes Goethe TELC Deutsch für den Beruf

Goethe-Zertifikat B2, C1 et Kleines Deutsches Sprachdiplom.

Dans le cours de préparation aux diplômes Goethe Institut, vous acquérez les connaissances d'allemand requises pour le niveau concerné et vous vous préparez de manière ciblée aux objectifs de votre examen. Nous mettons à votre disposition une feuille d'information détaillée pour chaque examen.

B2 - C2

conditions p. 5

### Diplômes Cambridge

First Certificate in English (FCE) Certificate in Advanced English (CAE) et Certificate of Proficiency in English (CPE).

Dans le cours de préparation aux diplômes de Cambridge, vous acquérez les connaissances d'anglais requises pour le niveau concerné et vous vous préparez de manière ciblée aux objectifs de votre examen. Nous mettons à votre disposition une feuille d'information détaillée pour chaque examen.



### The European Language Certificates (telc)

Français, anglais, allemand, italien, espagnol, portugais, russe

Vous venez de suivre un cours de langue? Ou vous parlez déjà une langue étrangère? Que ce soit dans un but professionnel, pour l'école ou pour vos vacances: certifiez noir sur blanc votre niveau de langue! Telc est l'abréviation de "The European Language Certificates". La centrale d'examen de telc a son siège à Francfort-sur-le-Main. Chaque année, telc décerne plus de 100'000 certificats. Pour plus d'informations, adressez-vous à votre Ecole-club.



[www.podclub.ch](http://www.podclub.ch)

### Apprendre les langues sur podcast, une aventure auditive futée et gratuite.

Exercez votre anglais, français, italien, espagnol et allemand tout en vous amusant grâce au PodClub. Inscrivez-vous sur [www.podclub.ch](http://www.podclub.ch) et apprenez par exemple les nouveautés de Gerry de Wales ou d'Alicia de Madrid.

#### Des émissions actuelles et authentiques.

Presque toutes les émissions simplifiées pour des apprenants à partir du niveau A2/B1 (près-intermédiaire). Écoutez les émissions sur l'ordinateur ou en route sur votre lecteur MP3. Une nouvelle émission (10-15 minutes) tous les 15 jours. Service gratuit et accessible à tous. Le complément idéal à votre cours de langue à l'Ecole-club Migros. Inscrivez-vous dès maintenant sur [www.podclub.ch](http://www.podclub.ch)



MO: Monthey / MY: Martigny / SN: Sion

1 période = 50 minutes

# ARTS APPLIQUES

## Ateliers de formation artistique

102 périodes  
CHF 1500.-  
matériel en sus  
CHF 240.-

### Arts visuels • MY

Vous avez envie de développer une recherche artistique personnelle? Nous vous proposons un espace idéal pour la découverte des techniques d'expressions et approches artistiques différentes. Apprenez les bases communes pour n'importe quel type de création, dans une ambiance sympathique contribuant à exploiter le potentiel créatif de chaque élève. Faites l'expérience de différents médiums, gestes, matières, techniques, formats.

**Module I :** théorique et pratique, partie apprentissage.

**Module II :** élaboration de vos créations et de votre projet personnel, application des acquis.  
Certaines théories ou techniques seront revisitées pour soutenir vos travaux.

## Photographie et nouveaux médias

2 périodes  
CHF 70.-  
max. 2 personnes

### Découvrir son appareil photo numérique • MO/MY/SN

Vous possédez un appareil photo numérique et vous aimeriez vous retrouver dans la complexité des fonctions disponibles. Par des exemples pratiques, ce cours vous guidera dans l'utilisation optimale de votre appareil.

9 x 2 périodes  
CHF 299.-

### Photographier module de base • MO/MY/SN

La maîtrise technique de l'appareil photo ne suffit pas pour obtenir des photos au caractère expressif. Le facteur décisif reste l'homme qui appuie sur le déclencheur. L'angle de prise de vue et le cadrage doivent être tout aussi corrects que la mise au point et l'exposition. Prenez votre appareil numérique avec vitesse et ouverture réglables. Dans ce cours, vous apprenez les bases photographiques. Le cours suivant vous permettra d'approfondir vos connaissances, de développer votre propre expression photographique et d'apprendre les bases de la composition de l'image.

8 x 2 périodes  
CHF 265.-

### Photographier - module de perfectionnement • MO/MY/SN

Vous possédez les connaissances de base de la photographie et désirez les perfectionner? Ce cours vous permet d'approfondir vos compétences par des exercices pratiques et d'affûter votre perception de la création photographique. Selon les demandes du groupe, vous vous consacrez à des domaines spécifiques de la photographie. Ainsi, les cours de perfectionnement vous ouvrent les portes, par exemple, de la photographie de paysage, de portrait ou d'architecture, le gros plan ou le noir et blanc.

12 périodes  
CHF 225.-

### Photographie - utilisation du flash comme éclairage d'appoint • MY/SN

Pour équilibrer les différentes lumières, l'utilisation d'un flash d'appoint est souvent nécessaire. Cette technique sera appliquée spécialement au mélange de l'éclairage du flash avec lumière du soleil.

8 périodes  
CHF 150.-

### Photographie - initiation au portrait • MY/SN

L'éclairage d'un visage permet de transcrire de différentes manières ses expressions. En fonction de la qualité de la lumière vous mettez en évidence la force, la douceur, les émotions !

4 périodes  
CHF 100.-

### Gérer ses photos numériques • MO/MY/SN

Que faire des dizaines de photos prises dernièrement ? Dans ce cours, vous apprenez à transférer vos photos sur votre PC, les organiser, imprimer et les sauvegarder de manière adéquate grâce au logiciel gratuit PICASA.

4 périodes  
CHF 100.-

### Créer son livre photos avec CEWE • MO/MY/SN

A l'aide d'un logiciel gratuit, composez votre livre photos personnalisé de façon simple et ludique. Sélectionnez vos plus belles photos, apprenez à les agencer, choisir leur taille et insérer du texte. Choisissez un modèle d'album, le nombre de pages, sa couleur et passez commande on-line ou offline ! OFFRE: 50% de rabais sur le premier livre photos Migros!

# ARTS APPLIQUES



12 périodes  
CHF 300.-

## **Photoshop Elements** • MO/MY/SN

Vous disposez de photos ou d'images numériques. Ce cours vous apprendra à effectuer toutes sortes de retouches et de modifications à vos photos, à l'aide du logiciel «tout public» Photoshop Elements.

16 périodes  
CHF 480.-

## **Photoshop base** • MO/MY/SN

Passez à la vitesse supérieure avec Photoshop, le logiciel professionnel du traitement d'images. Au terme de ce cours, vous êtes en mesure de retoucher des images destinées au web ou à l'impression. Vous savez également réaliser des photomontages, détourage, insertion de textes et effets spéciaux.

16 périodes  
CHF 480.-

## **Photoshop avancé** • MO/MY/SN

Vous avez déjà des connaissances d'Adobe Photoshop, vous désirez les approfondir et en maîtriser les fonctionnalités plus complexes. Au terme de ce cours vous serez capable de réaliser des photomontages, trucages photo, retouches de portraits, automatiser vos tâches à l'aide des scripts, créer des documents destinés à l'impression ou au web.

## Pinceau, crayon et imprimés

1 période  
CHF 13.-  
matériel en sus

### **Dessin et peinture** • MO/MY/SN

Dans ce cours, vous apprendrez à maîtriser les techniques de base du dessin et de la peinture. Vous vous familiariserez avec le vocabulaire, les textures, les couleurs et les différents types de supports propres à ce loisir.

1 période  
CHF 12.-  
matériel en sus

### **Dessin peinture - atelier dès 7 ans** • MO/MY/SN

Apprendre à voir et à représenter la réalité en acquérant les bases du dessin. Etude générale des couleurs. Initiation aux différentes techniques. En partant de méthodes d'apprentissage ludiques, l'enfant est amené à développer sa créativité.

1 période  
CHF 13.-  
matériel en sus

### **Dessin peinture - Aquarelle** • MY/SN

Découvrez la magie de la technique de l'aquarelle. Vous aimez les couleurs intenses et transparentes? Si vous voulez découvrir l'art de l'aquarelle, ce cours est fait pour vous. Vous apprendrez les bases et les techniques fondamentales de la peinture à l'eau, vous découvrirez les nombreuses possibilités qu'elles offrent et vous pourrez développer progressivement vos propres projets picturaux dans les cours suivants.

1 périodes  
CHF 13.-  
matériel en sus

### **Dessin peinture - Aquarelle avec découverte de nouveaux médiums** • MY/SN

Dans ce cours, vous pouvez continuer l'apprentissage d'une seule technique : aquarelle, acrylique, ou en essayer d'autres, avec ou sans modèles.

1 période  
CHF 13.-  
matériel en sus

### **Peinture sur porcelaine** • MY/SN

Vous aimez embellir votre maison? Surprendre vos convives par une table personnalisée, ou tout simplement créer pour la joie d'offrir? L'éventail du choix de porcelaine blanche sur le marché est vraiment étonnant. Mais quel enrichissement et quel plaisir d'exprimer sur ces objets, sa touche personnelle et colorée. Vous concevez motifs ou peignez selon un modèle à choix en apprenant diverses techniques: traditionnelle ou moderne. Travail avec lustres et métaux précieux.

1 période  
CHF 13.-  
matériel en sus

### **Peinture sur porcelaine spécial bijoux** • MY/SN

Envie de personnaliser vos bijoux ? Les bijoux en porcelaine, de toutes formes, se prêtent à de multiples décors. Ils vous permettent de créer une parure unique avec votre touche personnelle. Laissez aller votre imagination en travaillant avec des reliefs, des métaux précieux ou tout simplement en jouant avec les contrastes de la palette des couleurs. Venez nous rejoindre, vous ne serez pas déçus ...

1 période  
CHF 15.-  
matériel en sus

### **Dessin peinture - Magique Encaustique** • MO/MY/SN

L'encaustic Art est une technique à base de cire d'abeille. Vous fondez la cire colorée sur la semelle d'un petit fer à repasser et vous l'appliquez sur du papier glacé. Des effets magiques sont ainsi créés sous l'effet de la chaleur.

24 périodes  
CHF 290.-  
matériel en sus

**Dessin peinture - Bande dessinée - Manga - enfants dès 10 ans • MY Nouveau**  
Apprendre à maîtriser les techniques de base de la bande dessinée et du manga en particulier et créer ses propres personnages.

## Céramique

1 période  
CHF 16.-  
matériel compris

**Poterie céramique • MY/SN**  
L'argile est votre élément? Ce matériau vous invite à expérimenter formes et couleurs. Découvrez les multiples possibilités créatives qu'il recèle, créez et réalisez récipients, reliefs, objets et figurines. Vous apprenez à utiliser les techniques de base et d'assemblage créatif, ainsi que les glaçures et les couleurs.

12 périodes  
CHF 240.-  
matériel compris

**Poterie céramique - Initiation au tournage • MY**  
Découvrez et initiez-vous à l'art du tournage en céramique. Sous vos mains, la terre prend forme. Maximum 3 personnes.

1 période  
CHF 14.-  
matériel compris

**Poterie céramique - atelier dès 6 ans • MY/SN**  
Outil d'expression par excellence, la terre permet de créer des formes, pétrir et modeler dans la masse. Sous l'œil averti de l'enseignant, les enfants puisent dans leur imagination.

## Mode, tissus et fil

4 périodes  
CHF 48.-  
matériel en sus

**Initiation à la couture • MO/MY/SN**  
Vous ne savez pas coudre ? Vous n'avez jamais utilisé une machine à coudre ? Venez apprendre les techniques de base et vous familiariser avec la machine.

1 période  
CHF 12.-  
matériel et tissus en sus

**Couture • MO/MY/SN**  
Vous êtes en mesure de réaliser des idées qui porteront votre griffe et qui répondront à vos besoins personnels. Confronté-e à différentes techniques de confection, vous développez de nouvelles créations ou transformez patrons ou vêtements déjà existants. Dans les ateliers de couture, vous disposez de machines à coudre et surjeteuses modernes.

30 périodes  
CHF 390.-  
matériel en sus  
env. CHF 30.-

**Stylisme • SN Nouveau**  
Comment devenir styliste? Vous avez envie de prendre votre envol dans l'univers de la mode ? Ce cours vous permettra d'apprendre les bases du dessin de mode, développer votre idée et créer votre collection.

8 x 2 périodes  
CHF 280.-  
matériel en sus

**Tricot et crochet - Faites danser les mailles sur vos aiguilles • MY/SN**  
Vous souhaitez créer le dernier accessoire, vêtement à la mode en tricot ou crochet. Osez dépasser les images désuètes pour vous lancer dans vos propres créations, guidé-e par une animatrice passionnée. Dès la première maille, donnez libre court à votre imagination ou apprenez à suivre les instructions des magazines. Rythme apaisant et plaisir de faire, le tricot/crochet est un vrai remède au stress ! C'est le nouveau Yoga. Nouvelle tendance, restez dans le trend, développez des techniques permettant de réaliser vos envies : pulls à la mode, écharpes, accessoires, décorations, couvertures, etc.

Nbre de périodes et prix selon l'atelier et sur demande

**Ateliers de couture à thèmes • MO/MY/SN Nouveau**  
Un costume de carnaval, une robe de soirée, un vêtement XL, ... autant d'ateliers que de thèmes différents pour répondre à vos besoins spécifiques.



## Beauté et style

10 périodes  
CHF 160.-  
produits compris

### **Maquillage et beauté au quotidien** • MO/MY/SN

Savoir mettre en valeur son visage et choisir les produits adaptés à son type de peau. Observez votre visage et apprenez les techniques pour le mettre en valeur. Réalisez un maquillage simple, naturel, sophistiqué, selon les circonstances, convenant à votre personnalité et votre morphologie.

3 périodes  
CHF 42.-  
produits compris

### **Maquillage et beauté dès 12 ans** • MO/MY/SN

A partir de 12 ans : un atelier-découverte pour s'initier aux bases du maquillage, savoir cacher rougeurs et petits boutons. Apprendre les bons gestes pour une peau fraîche et saine.

3 périodes  
CHF 99.-  
mère/fille  
produits compris

### **Maquillage - atelier mère / fille** • MO/MY/SN

Un atelier Maquillage où complicité, tendresse, transmission, féminité, rires et émotion sont partagés. Un vrai moment de détente et de bonheur pour les mamans et leurs filles qui apprennent ensemble les bonnes techniques. Que l'on ait 12, 25, 35, 45 ans... nous avons toutes une maman avec qui partager ce cours !

3 périodes  
CHF 51.-

### **Maquillage - Business women and working girls** • MO/MY/SN **Nouveau**

Dans notre société, il est important de soigner sa présentation. Ce cours s'adresse à toutes les femmes actives et élégantes qui souhaitent se maquiller rapidement et efficacement.

3 périodes  
CHF 51.-

### **Maquillage pour une deuxième jeunesse** • MO/MY/SN **Nouveau**

Avec les années, on se maquille différemment. Si à 40 ans on peut tout oser, avec l'âge, le maquillage devient plus léger et plus simple mais révèle toujours votre beauté.

### **Conseil en image** • MO/MY/SN

Votre image parle de vous ! Faites de votre image votre meilleure alliée. Pour que la première impression que vous donnez soit un succès. Pour améliorer la confiance et l'estime de soi. Faites le bon choix vestimentaire pour votre vie privée et/ou professionnelle.

7 périodes  
CHF 240.-

### **Mes couleurs avec mon style**

Définissez votre style et vos couleurs personnalisées. Palette de couleurs en sus, env. CHF 30.-

4 périodes  
CHF 130.-

### **Donner de l'allure à votre silhouette**

Trouvez l'équilibre de votre silhouette à l'aide de conseils pratiques.

3 périodes  
CHF 90.-

### **Codes vestimentaires professionnels**

Donnez une bonne première impression lors de votre entretien d'embauche. Vous vous sentirez à l'aise en toute circonstance, professionnelle, officielle ou informelle.

6 périodes  
CHF 150.-

### **Poids, kilos, régimes ... au secours, j'ai mal à mon image !** • SN **Nouveau**

Vous avez toujours quelque chose à redire sur votre corps, votre silhouette et ces kilos contre lesquels vous vous battez depuis des années ! Découvrez comment vous perdez de l'énergie en étant toujours insatisfait de vous et comment changer ce mécanisme destructeur.

## Papier, carton

24 périodes  
CHF 310.-  
matériel en sus

### **Meubles en carton** • MY

Une méthode simple pour fabriquer du rangement sur mesure tant au niveau des formes que des couleurs en recyclant du carton ondulé.

1 période = 50 minutes

## Bijoux

1 période  
CHF 15.- matériel en sus  
90.- à 140.- selon les créations

**Art-Clay** • MO/MY/SN  
Créez vos bijoux ! Art Clay Silver (pâte d'argent) est une nouvelle pâte à modeler composée d'une poudre d'argent très fine, d'un liant organique et d'eau, avec laquelle vous pouvez fabriquer, pendentifs, bagues, boucles d'oreilles en argent, sans outillage d'orfèvrerie.

1 période  
CHF 15.- matériel en sus

**Bijoux en pâte Fimo** • MY/SN  
Laissez éclater votre créativité en réalisant votre bijou. Ludique et facile d'emploi, découvrez les multiples possibilités que vous offre la pâte Fimo. Créez sans limites, autant dans les formes que dans les couleurs.

3 périodes  
CHF 45.- / atelier matériel en sus

**La Pâte Fimo dans tous ses états** • MY/SN **Nouveau**  
Elle est vraiment étonnante cette pâte aux couleurs vives ! A coller, à modeler, à peindre, vous pouvez tout faire. Donnez libre cours à votre imagination ! Prêt-e pour vous lancer dans l'aventure ? Découvrez différentes techniques au travers de nos ateliers: Douceurs à porter, Transfert d'image, Kawaii ou encore Canes et millefiori.

## Fleurs et jardin

3 périodes  
CHF 42.- matériel et fleurs en sus

**Art floral - ateliers de saison** • MO/MY  
Laissez-vous initier aux règles de base de l'art floral ! Apprenez les différentes façons, techniques de créer des arrangements, des bouquets à base de fleurs fraîches pour toute occasion et selon un thème.

1 période  
CHF 14.- matériel et fleurs en sus

**Déco nature** • MO/MY/SN  
La nature vous attire, vous passionne, apprenez à mieux la découvrir. Faites-vous plaisir en créant des arrangements décoratifs naturels à base de pives, de feuilles, de mousses, de branches, de fleurs, etc.... Laissez éclater votre créativité !

2 périodes 1/2  
CHF 35.- matériel et fleurs en sus

**Déco nature florale au fil des saisons** • MO/MY/SN **Nouveau**  
Réalisez une déco personnalisée nature avec des fleurs, branches, mousses, plantes, bambous et autres herbes ! Laissez libre cours à votre imagination !



## Matinées et après-midis didactiques

L'enfant apprend à vivre en société, développe son imagination, son langage et sa motricité au travers de poésies, chansonnettes, peintures, collages mais aussi en faisant de la gymnastique, de la rythmique, en participant à des jeux de groupe ou en cuisinant selon un thème défini: l'Afrique, les couleurs, Pâques, etc.

Ateliers pour enfants de **3 à 6 ans**  
Martigny, le jeudi de 9h à 11h  
Monthey, le vendredi de 9h à 11h  
Sion, le vendredi de 14h à 16h

4 x 2 périodes  
CHF 120.- matériel en sus (env. 5.-)

# ARTS APPLIQUES



## Do-it yourself et habitat

- 
- 1 période  
CHF 15.-  
matériel en sus
- Powertex** • MO/MY/SN  
Vous aimez créer vos décorations extérieures et intérieures? Les tendances en ce moment très zen vous emballent? Alors venez découvrir les nouveautés en Powertex qui reprennent ce thème dans toute sa splendeur! Les possibilités de cette technique sont infinies.
- 
- 12 périodes  
CHF 215.-
- Feng Shui - les bases** • MY  
Vous désirez harmoniser les énergies ambiantes de votre intérieur? Découvrez les bases du Feng Shui pour mieux vivre votre quotidien. Apprenez à canaliser l'énergie vitale environnante dans vos espaces d'habitation et de travail.
- 
- 4 périodes  
CHF 79.-  
matériel compris
- Produits d'entretien naturels** • SN **Nouveau**  
Découvrez des trucs et des astuces simples et efficaces pour l'entretien et le nettoyage de la maison. Très économiques, ces produits naturels, que vous aurez fabriqués vous-même, vous permettront aussi de diminuer l'utilisation d'agents agressifs.
- 
- 6 périodes  
CHF 90.-  
matériel en sus
- Petits meubles relookés** • MY/SN **Nouveau**  
Modifiez, personnalisez des petits meubles ou objets en peu de temps, avec peu d'argent mais beaucoup d'esprit et d'idées.

## Musique, art et culture

- 
- 1 période  
individuel: 30'  
CHF 30.-  
groupe: 50'  
CHF 24.-
- Keyboard - cours individuels ou en groupe** • MY  
Découvrez et redécouvrez le plaisir de jouer du clavier de 7 à 77 ans. Le clavier électronique est un instrument très apprécié, car il vous permet d'interpréter différents styles de musique, selon vos désirs. Les sons et les rythmiques variés que vous pouvez choisir sur cet instrument vous motiveront dans votre apprentissage et vous satisferont rapidement.
- 
- 1 période 30'  
CHF 30.-
- Guitare - cours individuels** • MO/MY/SN  
Laissez-vous emporter par les rythmes, les grooves et les beats. De la pop music à la musique de rock en passant par la musique populaire de plusieurs pays, vous pouvez apprendre à jouer et à accompagner à la guitare des chansons de tous les styles.
- 
- min. 10 périodes  
période de 30'
- Accordéon schwyzois** • MO  
De 7 à 77 ans! Pas de base musicale nécessaire. Décryptage des partitions. Devenir autonome pour jouer de la "Schwyzoise". Possibilité de louer un instrument.  
1 personne CHF 34.- / 2 personnes CHF 17.- / 3 personnes CHF 12.-
- 
- 10 périodes  
CHF 160.-  
support de cours en sus
- Histoire de l'Art I** • SN  
A travers les époques, la peinture, l'architecture, la sculpture et les autres formes d'expression artistique ont contribué à l'élaboration de tout un patrimoine riche et passionnant.
- 
- 10 périodes  
CHF 160.-  
support de cours en sus
- Histoire de l'Art II** • SN  
**De la Renaissance au Minimal Art**  
De la Renaissance à l'art contemporain, sous des formes extrêmement variées et subtiles, l'art conteste, critique, soutient et surtout dérange. Au travers des mystères et des méandres de la création artistique, un vaste patrimoine nous observe dans ce que nous en voyons.
- 
- 10 périodes  
CHF 160.-  
support de cours en sus
- Histoire de l'Art III** • SN  
**Lectures choisies**  
Ce troisième module est l'occasion d'entrer dans l'intimité des œuvres, fort d'une vision moins générale et d'un souci du détail. Grâce à quelques peintures inquiétantes et déroutantes, nous analyserons de manière approfondie certaines créations riches et méconnues.

1 période = 50 minutes

10 périodes  
CHF 160.-  
support de cours  
en sus

**Histoire de la philosophie I • SN**  
**De l'Antiquité au Moyen Age**  
Les philosophes de l'Antiquité, les médiévaux ensuite, ont formulé des questions impérissables qui nous permettront de nous familiariser avec quelques questionnements de base comme: qu'est-ce qui persiste à travers les choses qui changent? D'où viennent nos idées? Peut-on dire que tout est vrai? Comment connaître le monde?

10 périodes  
CHF 160.-  
support de cours  
en sus

**Histoire de la philosophie II • SN**  
**De la Renaissance au monde contemporain**  
La pensée philosophique se perpétue au travers de quelques penseurs centraux qui jalonnent les XVIe-XXe siècles. La réflexion se dit d'une manière spécifique et sera pour nous l'occasion de méditer sur la liberté et l'angoisse, l'individu et la société ainsi que sur notre propre langage et l'usage que nous en faisons.

12 périodes  
CHF 220.-

**Ecriture - "Ecrire l'histoire de sa vie" • MY/SN**  
Qui ne rêve pas parfois d'écrire l'histoire de sa vie ? Trop difficile, trop long, par où commencer ? Cet atelier d'écriture répond à ces questions en donnant des bases solides, des exemples et des pistes pour se lancer dans cette aventure passionnante. A l'aide de divers modèles, de conseils d'écriture ou d'organisation du récit, « Ecrire l'histoire de sa vie » peut devenir pour chacun un défi qui lui permettra de laisser un témoignage à sa famille, à ses proches, voire à un public plus large.

2 périodes  
CHF 45.-

**Ecriture - "Ecrire l'histoire de sa vie" - suite • MY/SN Nouveau**  
Les personnes qui ont suivi le premier atelier d'écriture « Ecrire l'histoire de sa vie » peuvent participer à des cours de suivi, organisés deux ou trois fois durant l'année. Ces rendez-vous permettent de faire le point sur le travail engagé autour du récit de vie personnel de chacun et d'échanger des expériences.

6 périodes  
CHF 115.-

**Ecriture - Un jour pour écrire l'histoire de sa vie • MY/SN Nouveau**  
Cette journée porte sur les différentes approches du genre autobiographique. Elle est destinée à des personnes qui veulent se lancer dans un projet de type « récit de vie » et qui voudraient avoir quelques notions techniques et bibliographiques. Le cours de six heures se répartit entre le matin et l'après-midi.



## Ton anniversaire autrement

A l'Ecole-club, les enfants peuvent venir fêter leur anniversaire avec leurs ami-e-s, lors d'un atelier créatif choisi ou d'un cours de danse. Ils cuisineront, créeront, danseront ou bricoleront avec l'encadrement d'un-e professionnel-le.

### Ateliers - cours de 6 à 12 ans

- Déco-nature, pâte Fimo, mosaïque, pâte à sel
- Poterie
- Cuisine
- Modelage de ballons
- Maquillage de clowns
- Danse

### Thèmes - de 3 à 12 ans

- Anniversaire de princesse
- Anniversaire de Sorcières
- Anniversaire sportif
- Le cirque des enfants

Les contenus sont spécifiquement adaptés à une activité unique de 1 à 2 ½ heures selon l'atelier et le thème choisi. Programme détaillé des cours / ateliers disponible au secrétariat des Ecoles-clubs de Martigny et Sion.

# CUISINE & GASTRONOMIE



## Base et gourmet

5 x 3 périodes  
CHF 285.-  
Livre "Green  
Gourmet" val.  
CHF 29.- compris

### **Cuisine - Base avec "Green Gourmet" • MY/SN**

Vous souhaitez préparer un menu simple pour vous, votre famille, vos amis. Les connaissances vous manquent?

Dans le cours «les bases de la cuisine», la pratique est au centre de l'intérêt. Vous cuisinerez des plats délicieux. Vous prêterez attention à la bonne conservation des aliments ainsi qu'à leur préparation délicate. Vous serez encadré d'un-e enseignant-e compétent-e. Vous découvrirez les différentes techniques de préparation ainsi que le maniement des ustensiles de cuisine. Vous gagnerez de l'assurance et de l'aisance de sorte à bientôt concocter votre plat préféré sans problème.

5 x 3 périodes  
CHF 285.-

### **Cuisine - Perfectionnement • MY/SN**

Vous avez envie de préparer des menus raffinés. L'appétit vient en faisant la cuisine, c'est garanti. Vous agrandirez votre collection de recettes et vous approfondirez vos connaissances.

Le cours «cuisine de perfectionnement» vous permet de maîtriser des plats exigeants sans peine. Vos invités vous complimenteront !

3 périodes  
CHF 79.-

### **Cuisine - Gastronomie • MY/SN**

Vous avez la passion de la cuisine et vous avez toujours eu envie d'approfondir ou de perfectionner votre savoir. En route pour la cuisine créative, inventive, en route pour une cuisine qui sort des sentiers battus. Sur la base de produits exclusifs, vous réalisez grâce à des techniques professionnelles des plats aux saveurs subtiles, de vrais tableaux culinaires qui permettent des associations de saveurs originales et des effets en bouche variés et délicats.

3 périodes  
CHF 69.-

### **Cuisine gourmande • MY/SN**

Vous voulez impressionner vos amis ou tout simplement préparer un bon petit plat pour votre plaisir ? L'atelier de cuisine gourmande vous ouvre les portes d'un espace convivial tout équipé. Ces partages d'émotions gustatives sont les gages d'un moment de détente original placés sous le signe de la gourmandise.

3 périodes  
CHF 59.-

### **Cuisine - Siphon ou émulsionneur • MY/SN Nouveau**

Le siphon, c'est la star des ustensiles, indispensable pour une cuisine à la mode! Chantilly, émulsions, espumas,... Agrémentez vos verrines ou vos plats de ces textures aériennes. De quoi étonner vos convives.

3 périodes  
CHF 59.-

### **Cuisine - Divines verrines • MY/SN Nouveau**

En toute occasion, que ce soit à l'apéro, en entrée ou au dessert, régalez vos convives. Les verrines sont ces petits plus qui font la différence pour l'œil et le palais. Elles jouent avec la transparence de leur contenant en affichant superpositions de coloris, de textures et autres énigmatiques surprises. Les diverses associations d'aliments font le secret de ce cours qui laisse libre cours à votre imagination !

3 périodes  
CHF 59.-

### **Cuisine - Les terrines, pâtés et mousses • MY/SN Nouveau**

Chaque saison a ses trésors. Epatez votre entourage avec des recettes simples et savoureuses.

1 période 1/2  
CHF 29.50

### **Cuisine - Vite fait, bien fait! • MY/SN**

A la pause de midi, découvrez des recettes originales réalisables en 30 minutes et dégustez-les sur place.

1 période  
CHF 15.-

### **Cuisine - Les p'tits chefs • MY/SN**

Réaliser des plats à la fois authentiques et originaux. Tout est réuni pour que les enfants découvrent des produits frais, une cuisine simple et saine. Pour qu'ils soient sensibilisés aux diverses influences culinaires grâce aux épices et aux herbes. Création de petits plats simples et faciles à réaliser. Les enfants confectionnent les plats, ils les apportent ensuite à la maison pour les déguster en famille.

1 période 1/2  
2 périodes

3 - 4 ans  
5 - 7 ans et 8 - 12 ans

2 périodes  
CHF 65.-  
1 enfant +  
1 adulte

### **Cuisine - Parent / enfant • MY/SN**

Un atelier de cuisine où complicité, rire et transmission sont partagés. Faire découvrir de nouvelles activités à son enfant, l'accompagner dans ses nouveaux apprentissages permet de développer une belle complicité. Vous, parent ou grand parent, qui souhaitez partager un souvenir gustatif inoubliable avec votre enfant ou petit-enfant de 3 à 4 ans, ce cours est pour vous.

1 période = 50 minutes

1 période 1/2  
CHF 50.-  
1 enfant +  
1 adulte

### Cuisine - Parent / enfant, les goûters de récréation faits maison • MY **Nouveau**

Passer un agréable moment de complicité en découvrant avec votre enfant des recettes simples, saines et naturelles pour la confection de son goûter de récré. Pour sortir des sentiers battus et s'affranchir des produits classiques préemballés.

## Les soirées mijotées

3 périodes  
CHF 59.-

### Cuisine - Spécial "hommes" • MY/SN

Un cours que pour vous messieurs ! Venez rencontrer d'autres amateurs d'art culinaire. Dans un cadre convivial, un chef passionné vous propose d'explorer des recettes autour de différents thèmes.

3 périodes  
CHF 59.-

### Cuisine - Enterrement de vie de célibataire • MY/SN

Enterrez la vie de jeune fille de votre meilleure amie en organisant un cours de cuisine réservé à votre groupe de copines. La future mariée est gourmande, romantique, sexy ou nulle en cuisine ?

3 périodes  
CHF 109.-  
par couple

### Cuisine - Spécial "couples" • MY/SN

Venez découvrir le plaisir de cuisiner à quatre mains. Avec des soirées à thèmes comme : Aphrodisiaque - Menu tout rose - Menu spécial fêtes. La bonne ambiance est assurée.

## D'ici et d'ailleurs

3 périodes  
CHF 59.-

### Cuisine chinoise • MY/SN

Cuisiner et manger font partie du savoir-vivre des chinois, la cuisine est élevée au rang de discipline artistique. La cuisine chinoise compte environ 80'000 plats. Chaque région possède ses plats typiques. La cuisine du Sichuan et de l'Est est considérée comme la plus relevée de tout le pays, celle de Shanghai et de l'Ouest est caractérisée par sa cuisson rapide en conservant les couleurs et les saveurs naturelles, celle de Pékin et du Nord se compose de plats à base de blé et celle du Canton et du Sud est la plus variée et renommée.

3 périodes  
CHF 59.-

### Cuisine thaï • MY/SN

Etonnamment facile à préparer, la cuisine thaïlandaise est un merveilleux mélange de couleurs, de parfums et de textures. Au-delà des recettes traditionnelles nationales, il existe des plats locaux aux saveurs et aux ingrédients spécifiques. Influencée par les pays voisins, le Myanmar et le Laos pour les currys (5 sortes), le Vietnam et le Cambodge pour les herbes aromatiques, et la Malaisie pour le lait de coco, c'est une cuisine légère et relevée avec plus de plats mijotés que frits dont le goût commun est aigre-piquant.

3 périodes  
CHF 59.-

### Cuisine au wok • MY/SN **Nouveau**

A l'aide de l'instrument essentiel de la cuisine asiatique, confectionnez des recettes pleines de saveurs, de senteurs et de couleurs.

3 périodes  
CHF 59.-

### Cuisine japonaise • MY/SN

Situé dans le Pacifique Nord, l'archipel nippon se compose de 4 îles principales. La mer fournit les poissons, les crustacés et les algues. La terre sert à la culture séculaire du riz. Le Japon est presque le seul pays d'Asie où le poisson occupe une place importante dans l'alimentation de ses habitants, d'ailleurs la cuisine nippone est connue dans le monde par les Sushis et Sashimis. Les recettes japonaises à base de viande sont à l'origine des recettes chinoises et européennes, comme la Fondue au bœuf Sukiyaki ou les brochettes de poulet Yakitori. Avec les seuls assaisonnements comme le Shoyu, le Mirin et le Saké, la cuisine japonaise est raffinée et garde le goût authentique de chaque aliment.



# CUISINE & GASTRONOMIE



3 périodes  
CHF 59.-

## **Cuisine - Sushi** • MY/SN

Vous pouvez apprendre à cuisiner ce plat en vogue de la cuisine japonaise. Vous apprenez à préparer du riz japonais et des mets tels que le poisson, les fruits de mer, les légumes, les champignons, les oeufs, et bien d'autres encore. Vous vous familiarisez avec les techniques et les modes de préparation des différents sushis, vous vous initiez à la confection de makis, nigiris, etc., et obtenez des recettes d'après lesquelles vous préparerez vous-mêmes vos sushis.

3 périodes  
CHF 59.-

## **Cuisine - Fruits et légumes sculptés** • MY/SN **Nouveau**

Donnez un air de fêtes à vos plats et assiettes grâce à de simples fruits et légumes sculptés avec patience et précision.

3 périodes  
CHF 59.-

## **Cuisine indienne** • MY/SN

Les recettes de cuisine indienne se caractérisent par de savants et savoureux mélanges d'épices. Parmi celles-ci figurent le safran, le piment rouge, le gingembre, la cardamome, la muscade, la cannelle, le cumin, les clous de girofle, la coriandre, la menthe, le sésame, l'aneth, la badiane, le laurier... Autant d'épices que nous vous proposons de venir découvrir. Faites connaissance d'un pays, de sa culture culinaire, du raffinement et de la richesse de ses saveurs. Venez apprendre comment préparer des plats succulents.

3 périodes  
CHF 59.-

## **Cuisine des 1001 nuits** • MY/SN

Envie de dépaysement ? Partez en voyage culinaire sur la Route de la Soie. Découvrez les épices et les saveurs de l'orient en cuisinant des plats de l'Irak, du Maroc, de la Syrie, du Liban... Initiez-vous au plaisir de la cuisine orientale.

3 périodes  
CHF 59.-

## **Cuisine italienne** • MY/SN

Les spécialités culinaires de l'Italie à travers des plats traditionnels, des recettes régionales avec des menus que l'on réalisera sans difficulté. Vous apprenez à cuisiner certains incontournables et découvrez d'autres délices moins connus. Antipasti, Pasta, Pizza, Gelati! Buon Appetito!

3 périodes  
CHF 59.-

## **Cuisine brésilienne** • MY/SN **Nouveau**

Caipirinha, batida manga, aperitivos e petiscos. Surprenez vos invités avec les apéros brésiliens. Retrouvez le soleil du Brésil dans vos verres et vos assiettes.

4 périodes  
CHF 75.-

## **Cuisine - Terroir et alpage ... direction nature** • MY **Nouveau**

Redécouvrez, avec une agricultrice de la région, les goûts authentiques de notre terroir valaisan. De la rencontre des troupeaux sur l'alpage à l'élaboration de produits locaux, apprenez tout de nos fabrications artisanales, des méthodes naturelles de conservation et de l'utilisation culinaire ou officinale des plantes sauvages de nos montagnes.

## Forme et santé

3 périodes  
CHF 59.-

## **Cuisine saine et savoureuse** • MY/SN

Préparez un repas savoureux, équilibré et plein de couleurs. Graisses, sucres et fibres alimentaires, découvrez et apprenez des recettes et conseils d'une cuisinière diplômée en diététique.

3 périodes  
CHF 59.-

## **Cuisine - Redécouvrir les céréales et les légumineuses** • MY/SN

Les céréales et les légumineuses... longtemps oubliées, à redécouvrir. Pour leur richesse en nutriments, pour leurs saveurs chaque fois renouvelées associées à des légumes de saison, des épices ou des herbes aromatiques !

3 périodes  
CHF 59.-

## **Cuisine - Menus de fêtes tout en saveurs et santé** • MY/SN

Comment préparer un repas de fêtes équilibré et léger, en utilisant des produits de qualité et en respectant sa santé.

3 périodes  
CHF 59.-

## **Cuisine - Apéritifs et desserts sains et savoureux** • MY/SN

Préparez des apéritifs et des desserts avec des produits proches de la nature, bons pour la santé et savoureux.

1 période = 50 minutes

3 périodes  
CHF 59.-**Cuisine à la vapeur - Steamer** • MY/SN

Vous souhaitez vous alimenter rapidement et sainement tout en vous régaland en famille ? Avec le four à vapeur (steamer), rien de plus facile. Les aliments sont cuits avec ménagement et restent croquants. Vous économisez du temps et de l'énergie. Vous serez étonné-e de constater l'intensité de la saveur et des couleurs des légumes cuits de cette manière. La viande conserve tout son jus, et la cuisson des céréales est extrêmement simple.

**Pâtisserie**3 périodes  
CHF 59.-**Macarons** • MY/SN

Ils sont ronds, ils sont mignons et en plus ils sont bons, les macarons. Venez apprendre à les réaliser du début jusqu'à la fin. Vous repartez chez vous avec 3 sortes de macarons réalisés lors d'une sympathique soirée.

3 périodes  
CHF 59.-**Les Whoopies** • MY/SN **Nouveau**

Les whoopies font fureur aux Etats-Unis et arrivent en force dans nos pâtisseries... et sur nos tables. A mi-chemin entre le cupcake et le macaron, ils nous font craquer ! C'est beaucoup plus facile à faire que des macarons et on peut autant s'éclater dans la variété des saveurs, des textures et des décors qu'avec les cupcakes !

3 périodes  
CHF 59.-**Sucrés, salés, trop choux!** • MY/SN

Un cours de pâte à choux pour découvrir des pâtes de base que l'on utilise dans de nombreuses recettes, aussi bien salées que sucrées.

3 périodes  
CHF 59.-**Cupcakes** • MY/SN

Après New-York, les Cupcakes arrivent en Valais ... Petits gâteaux sucrés ou salés aux mille et une couleurs et saveurs, les Cupcakes sont de vraies œuvres d'art de la pâtisserie. Décorés avec fantaisie, recouverts d'une crème au beurre, parsemés de petites perles, de fleurs ou nappés d'un glaçage, les Cupcakes sont irrésistibles. Ils nous mettent dans une ambiance de fête.

4 périodes  
CHF 76.-**La cuisine des aînés** • MY/SN **Nouveau**

Venez passer un moment de détente en dégustant un goûter que vous aurez préparé ensemble.

3 périodes  
CHF 59.-**L'art et l'amour du chocolat** • SN **Nouveau**

Vous êtes fou de chocolat, vous voulez épater vos convives. Venez découvrir les nouvelles méthodes de la pâtisserie moderne et l'envers du décor. Facilitez-vous la vie et profitez de l'expérience et du savoir faire d'un professionnel. Il vous transmettra ses trucs et astuces pour vous permettre de créer de façon simple et rapide vos douceurs chocolatées.

**Boissons & CO**10 périodes  
CHF 245.-  
vins compris**Initiation à la dégustation** • MO/MY

Le vin c'est le chant de la terre, fredonner l'air suffit, connaître les paroles est plus noble. Initiez-vous à la dégustation, apprenez à mieux apprécier les vins par le regard, l'odorat et le goût.

3 périodes  
CHF 75.-  
vins compris**Les vins du monde** • MO/MY **Nouveau**

Un voyage à travers les meilleurs crus des régions du monde. Vous apprendrez à connaître les différents vignobles et cépages, vous découvrirez des nouveaux vins et assemblages.

2 périodes 1/2  
CHF 95.-  
whiskies compris**Whiskies - à la découverte des Malts** • MO/MY/SN

Qu'est-ce qu'un whisky ? De l'eau, du malt ? Mais quoi d'autre encore ? Etes-vous prêt à parcourir l'Ecosse le long de l'Uisge Beatha ?

Pour les connaisseurs, la dégustation d'un whisky est souvent synonyme de plaisir, de découverte et de tradition. De découvertes en découvertes, apprenez la différence entre un bourbon, un blended whisky et un single malt. Un choix de qualité et des outils propres à une dégustation professionnelle rendront cette soirée unique. A la fin de cet atelier, vous repartirez le palais rempli de saveurs ainsi qu'avec votre verre de dégustation et une documentation sur les whiskies.

# DEVELOPPEMENT PERSONNEL



## Développement personnel

1 x 7 périodes  
CHF 175.-

### **Combattre le stress et l'anxiété au quotidien** • MY/SN

Le stress et l'anxiété ont-ils un impact sur ma vie professionnelle, privée et sur ma santé à long terme? Quels sont les outils pour y faire face?

Intervenant: [Laurent Crampon](#)

Dates: Sion, le samedi 26 novembre 2011 ou Martigny, le samedi 11 février 2012

1 x 7 périodes  
CHF 175.-

### **L'art de donner et recevoir un feedback** • MY/SN

Que ce soit en situation d'évaluation ou dans des échanges plus ou moins informels, l'émetteur est appelé à donner et à recevoir du feedback, que ce soit avec ses subordonnés ou des collègues. Il pourra craindre que l'expérience tourne rapidement au conflit laissant le destinataire du feedback dans la confusion la plus totale quant à la signification du message trop bien enrobé ou encore en conduisant à un échange de propos blessants. Mais ces écueils sont loin d'être inévitables. La prise en considération de quelques éléments de base et de certains pièges que comporte l'exercice peuvent au contraire conduire à un apprentissage fructueux.

Intervenant: [Laurent Crampon](#)

Dates: Sion, le vendredi 25 novembre 2011 ou Martigny, le vendredi 10 février 2012

1 x 7 périodes  
CHF 175.-

### **Nos gestes parlent - cours de base en gestuelle** • MY **Nouveau**

55% de la communication passe par le langage du corps, 38% par l'intonation de notre voix et 7% par le sens des mots. A notre insu, nos gestes parlent. Apprendre à devenir conscient de notre gestuelle et de nos mimiques permet de nous situer dans la communication humaine et nos interactions avec les autres. Ce cours de base vous apprendra à optimiser votre communication au quotidien et à éviter certains gestes ou postures parasites qui pourraient entraver votre affirmation.

Intervenant: [Stéphane Servaux](#)

Dates: Martigny, le samedi 8 octobre 2011 ou le samedi 7 avril 2012

2 x 3 périodes  
CHF 150.-

### **VAKOG - Créer et maintenir le relationnel** • MY/SN

Nous avons tous un canal sensoriel privilégié. Une grande partie des soucis de communication viennent de ces différences. Certains voient, d'autres entendent ou encore ressentent. Pour les toucher, pour leur faire voir ou pour leur faire entendre les messages, il faudra s'adapter.

Intervenant: [Stéphane Abry](#)

Dates: Sion, les vendredis 7 et 21 octobre 2011 ou Martigny, les samedis 14 et 28 janvier 2012

2 x 4 périodes  
CHF 195.-

### **Atelier Motivation**

#### **Développez et maintenez votre motivation** • MY/SN **Nouveau**

Le manque de motivation peut avoir des conséquences fâcheuses sur la vie de tous les jours, le travail, le sport. Votre motivation est capitale dans ce que vous décidez d'entreprendre. S'il n'y en a pas, vous n'avancerez pas. D'où vient la motivation? Pour quelle(s) raison(s) sommes-nous motivés? Comment se motiver? Que faire pour la retrouver? Comprendre les mécanismes de sa motivation ou comment la retrouver et l'entretenir.

Intervenant: [Stéphane Abry](#)

Dates: Sion, les vendredis 13 et 27 janvier 2012 ou Martigny, les samedis 10 et 24 mars 2012

1 x 7 périodes  
CHF 175.-

### **Analyse transactionnelle**

#### **Se positionner différemment face aux autres** • MY/SN **Nouveau**

Et si je me positionnais différemment face aux autres? En changeant ma manière d'entrer en dialogue avec une personne, j'ai de grandes chances de découvrir une autre réponse de sa part. Il en découlera des relations plus satisfaisantes.

Intervenante: [Nathalie Reynard](#)

Dates: Sion, le jeudi 22 septembre 2011 ou Martigny, le samedi 8 octobre 2011

## Automobile et circulation

10 périodes  
CHF 150.-  
payables à  
l'inscription

### **Premiers secours pour élèves conducteurs** • MO/MY/SN

Venez acquérir la base de tout sauvetage, les premiers gestes qui sauvent. Attestation de l'Association Suisse des Samaritains.

# MOUVEMENT RELAXATION

MO: Monthey / MY: Martigny / SN: Sion

1 période = 50 minutes

## Sport

### **Budo enfants dès 5 ans • SN**

Méthode d'auto-défense et d'art martial adaptée aux enfants, basée sur le karaté et le judo. La pratique amène à un art de vivre où l'enfant découvrira : respect et connaissance de soi et des autres, confiance en soi, concentration et coordination, souplesse et éducation physique. Renseignements et inscriptions auprès du Karaté-club Okinawa au 079 658 27 01

### **Karaté - art martial par excellence - Adultes ou enfants dès 6 ans • MY/SN**

Méthode de défense qui permet de se familiariser avec des techniques efficaces de défense et d'attaque. Cours adaptés au niveau et à l'âge des participants. Cours donné par le club OKK Suisse. Renseignements et inscriptions auprès du Karaté-club Okinawa au 079 658 27 01

10 périodes  
CHF 150.-

### **Self défense pour tous • MY/SN**

Méthode d'auto-défense pour adultes et adolescents dès 14 ans. Cours intensif pour débutants ou initiés. Apprendre à se défendre avec simplicité contre toute forme d'agression. Développer un esprit cohérent, calme et déterminé.

10 périodes  
CHF 150.-

### **Self défense pour enfants dès 8 ans • MY/SN**

Maîtrise de ses émotions. Confiance en soi. Coordination du corps et de l'esprit

2 périodes  
CHF 30.-

### **Roller In Line Skating • SN**

Maîtriser la technique de base du roller in Line afin de le pratiquer en toute sécurité. Cours pour adultes et enfants dès 10 ans.

3 périodes  
CHF 240.-

### **Natation - cours individuels • MY**

Apprivoisez l'élément eau et faites vos premières brasses en toute sécurité. Sport complet permettant de renforcer la musculature, l'endurance et le souffle.

6 périodes  
CHF 148.-  
1 période = 20'

### **Natation enfantine dès 5 ans - cours individuels • MY**

L'enfant apprend à nager, à perfectionner ses mouvements.

6 périodes  
CHF 148.-  
1 période = 20'

### **Jardin d'eau pour enfants de 3 à 5 ans • MY**

Eveil aquatique pour enfants de 3 à 5 ans.

### **Golf • SN**

Découvrez les secrets du driving et du putting. Organisé avec le Golf-club de Sion. Matériel mis à disposition.

Initiation  
Avancé

6 périodes CHF 210.-  
10 périodes CHF 330.-

9 périodes  
CHF 126.-

### **Nordic Walking • MO/MY**

Avec le Nordic Walking apprenez une nouvelle technique de marche efficace. L'utilisation de bâtons améliore la musculature du haut du corps, augmente la consommation calorique et soulage les articulations. Vous apprenez et approfondissez la technique adéquate.

20 périodes  
CHF 270.-

### **Gym enfants 3 - 4 ans • MO/MY **Nouveau****

Découverte, jeu, éducation et pratique du mouvement.

20 périodes  
CHF 270.-

### **Gym enfants 5 - 6 ans • MO/MY **Nouveau****

Jeu, éducation à la pratique du mouvement et du travail à 2 ou en groupe.

# MOUVEMENT RELAXATION



## Entraînement cardio-vasculaire

CHF 270.-  
conditions p. 23 **Step • MO/MY/SN**  
Laissez-vous séduire par les multiples combinaisons de pas que permet le step. Idéal pour renforcer les jambes et pour entraîner l'endurance et la coordination. Découvrez ces cours chorégraphiés, dynamiques. Amusez-vous à monter et descendre du step avec une régularité de mouvement.

CHF 270.-  
conditions p. 23 **Pleine forme Aerobic • MO/MY/SN**  
L'aérobic permet d'améliorer l'endurance. Sur des musiques dynamiques, par des mouvements chorégraphiques rapides, tantôt marchés, tantôt sautés, vous développez la coordination, la capacité cardiovasculaire et respiratoire tout en musclant vos abdominaux et vos fessiers.

CHF 270.-  
conditions p. 23 **Latino Fitness • MO**  
La nouvelle sensation de fitness vous fait participer à l'ambiance chaude d'une fête latino! Le Latino Fitness joint la danse au fitness et vous fera transpirer, c'est garanti! Des rythmes latino-américains accompagnent les pas simples à imiter et les mouvements sexy qui entraînent le corps entier – Le Latino Fitness vous rendra accro! Le work-out par intervalles est basé sur le principe «fun and easy to do» et convient à tous les niveaux. Il n'est pas nécessaire de savoir excellentement danser pour pratiquer le Latino Fitness, il suffit d'aimer bouger au son de la musique et de s'y amuser.

CHF 270.-  
conditions p. 23 **Zumba ® • MO/MY/SN Nouveau**  
La Zumba est un enchaînement d'exercices dansés sur des rythmes latinos, créée par le Colombien « Beto », chorégraphe de Shakira. Avec la Zumba on danse à son rythme, on transpire. Les pas sont faciles à suivre, on travaille en tonifiant le corps lentement et en augmentant l'intensité de manière progressive pour la partie cardio-vasculaire. Les jambes, fessiers, muscles abdominaux ainsi que les bras sont tonifiés.

CHF 270.-  
conditions p. 23 **Kickboxing Aerobic • MO/MY/SN**  
Cours explosif combinant l'échauffement du boxeur et des pas d'aérobic. Travail cardiovasculaire intensif. Excellent pour brûler les graisses et améliorer la coordination. Grâce à des mouvements dynamiques et rapides, il se produit un effet remarquable de tonification musculaire.

CHF 300.-  
conditions p. 23 **Spinning • MY/SN**  
Brûler les graisses, améliorer le système cardio-vasculaire. Travailler l'entraînement physique et mental. Acquérir la résistance et l'endurance.

## Renforcement musculaire

CHF 270.-  
conditions p. 23 **Power Yoga • MY/SN**  
Retrouvez la bonne énergie et libérez vos tensions! Le Power Yoga est une discipline intensive basée sur la respiration qui allie souplesse, force et coordination. Le travail se fonde sur l'association des postures de base du Hatha Yoga et des mouvements de fitness. Des exercices exigeants de mobilité et de force alternent avec des exercices de détente : ses effets vous convaincront.

CHF 270.-  
conditions p. 23 **CAF - Cuisse Abdo Fessier • MO/MY/SN**  
Aimeriez-vous fortifier, affermir et former votre corps? De simples exercices variés tirant parti de votre poids corporel et d'accessoires tels que petits haltères ou élastique Thera-Band vous y aideront. L'accent est mis sur la force et l'endurance. Le résultat? Fitness corporel, perception améliorée de votre corps et bien-être au quotidien!

CHF 270.-  
conditions p. 23 **Body Sculpt • MO/MY/SN**  
Travail de tout le corps. Ventre plat, dos solide, jambes galbées, une réussite à votre portée. Ces cours permettent de dessiner votre silhouette et de tonifier votre posture en augmentant la masse musculaire au détriment de la masse adipeuse. L'acquisition d'un bon équilibre musculaire est profitable à votre ossature et prévient les maux de dos. Utilisation de petits engins.

10 périodes 30' CHF 102.- 40' CHF 135.-	<b>Spécial abdos 30' ou 40' • MO/MY/SN Nouveau</b> Un ventre plat : un doux rêve utopique? Plus maintenant! Prenez votre courage à deux mains et venez nous rejoindre dans ce cours 'spécial abdos' de 40 minutes. Le cours est axé sur un travail intensif et efficace des quatre parties de la musculature abdominale avec comme objectif leur renforcement et leur développement.
CHF 270.- conditions p. 23	<b>Soft Body Sculpt • MO/MY/SN</b> Modelage en douceur de tout le corps. Développer l'ensemble de la musculature ainsi que quelques muscles spécifiques par un entraînement doux néanmoins endurant. Acquérir l'équilibre musculaire.
CHF 270.- conditions p. 23	<b>Pump • MO/MY/SN</b> Travail avec barres et poids. Pour augmenter la force, améliorer la résistance musculaire et l'endurance. Ce cours permet de galber le corps et de changer les proportions de graisse.
CHF 270.- conditions p. 23	<b>Pilates • MO/MY/SN</b> La méthode d'entraînement physique selon J. Pilates est un entraînement global qui équilibre le corps et le renforce à partir de son centre. Vous optimisez votre position corporelle et coordonnez vos mouvements quotidiens. Vous dirigez votre concentration sur le milieu de votre corps - le centre - afin de renforcer votre musculature profonde et de développer votre souplesse.
CHF 168.-	Cours d'initiation de 12 périodes, prérequis pour la suite.
CHF 270.- conditions p. 23	<b>Fitstick • MY/SN</b> Au moyen d'un accessoire de fitness pratique et futé sous forme de bâton en fibre de verre muni d'élastiques, vous améliorez votre posture, votre équilibre, votre coordination, votre mobilité, votre force et votre endurance. La résistance des élastiques, et de ce fait le degré de difficulté, s'adapte individuellement. Les séries de mouvements efficaces et complets sont accompagnées d'une musique entraînante.
CHF 270.- conditions p. 23	<b>XL ball • MO/MY/SN</b> A l'aide d'un gros ballon (XL ball), vous effectuez une grande diversité d'exercices de renforcement musculaire, spécialement sangle abdominale et dos, d'assouplissement, de coordination et d'équilibre et de relaxation. Vous améliorez également votre système cardio-vasculaire. L'entraînement sur des appuis instables sollicite un niveau d'activité musculaire plus élevé.



## Conditions

Sans indications particulières, les conditions ci-dessous s'appliquent à tous nos cours présentés en pages 22 à 24:

### Cours annuels

- 1 période par semaine
- 1<sup>er</sup> cycle de 20 semaines
- le prix indiqué est valable pour 1 cycle de 20 semaines

Offre complète de cours: [www.ecole-club.ch](http://www.ecole-club.ch)

# MOUVEMENT RELAXATION



## Assouplissement

CHF 270.-  
conditions p. 23

### **Gymnastique préventive et maintien du dos** • MO/MY/SN

Prévenir vaut mieux que guérir. Dans ce cours, vous apprenez à adopter une bonne posture dans la vie quotidienne. Vous faites des exercices de renforcement et d'élongation favorables à la musculation de la colonne. Des exercices de mobilité et de perception corporelle ainsi que des techniques de détente complètent ce cours qui s'adresse à des personnes en bonne santé. En cas de doute, veuillez poser la question à votre médecin.

CHF 270.-  
conditions p. 23

### **Stretching** • MO/MY/SN

La recherche de l'amplitude des mouvements et la souplesse des articulations apportent un bien-être général. L'acquisition de l'équilibre musculaire, de la juste posture, des articulations souples, des muscles tonifiés et allongés est la garantie d'une éternelle jeunesse.

CHF 270.-  
conditions p. 23

### **Gym douce** • MO/MY/SN

La gymnastique stimule l'interaction entre le corps, l'esprit et la conscience. Par des exercices d'assouplissement, de mobilité ou de renforcement, mais aussi une formation rythmique, vous améliorez votre endurance, votre mobilité, votre force et votre adresse. La musique et des accessoires comme des balles ou des cerceaux assurent la variété des exercices.

## Combi

CHF 270.-  
conditions p. 23

### **Mixed** • MO/MY/SN

Combinaison créative de différentes techniques cardio-vasculaires, de tonification et de musculation, avec ou sans engins.

CHF 800.- / an

### **Multicours** • MO/MY/SN

Composez vous-même le programme qui vous convient. Choisissez vos cours dans notre gamme pleine forme. Nombre de cours illimité par semaine exceptés, les cours Aquafitness et spinning, 2 cours fixes réservés par semaine.

CHF 990.- / an

### **Multicours + 1 cours Aquabike / semaine** (Attention: places limitées!) • MY **Nouveau**

CHF 270.-  
conditions p. 23

### **Condition physique** • MY **Nouveau**

Apprendre à travailler sa force, son agilité, la coordination, la mobilité ainsi que le cardio-vasculaire.

## Aquafitness

CHF 270.-  
conditions p. 23

### **Aqua-fitness** • MO/MY

Stimuler la circulation sans trop solliciter les articulations. Par des exercices de gymnastique dans l'eau, vous améliorez votre endurance, votre mobilité, votre force et votre coordination.

CHF 270.-  
conditions p. 23

### **Aqua Pilates** • MO/MY

Sans les appuis habituels, les exercices tirés de la méthode Joseph Pilates, dans l'eau et avec accessoires sollicitent différemment les muscles, et permettent d'effectuer une remise en forme progressive, efficace, accessible à tous. Les nouveaux exercices seront retrouvés avec bonheur par les inconditionnels de cette méthode.

CHF 270.-  
conditions p. 23

### **Aqua dos** • MY

Stimuler la circulation sans trop solliciter les articulations. Par des exercices de gymnastique dans l'eau, vous améliorez votre endurance, votre mobilité, votre force et votre coordination. L'aqua dos est axé principalement sur le renforcement du dos.

6 périodes  
CHF 110.-

### **Aquagym future maman • MY**

La grossesse est un moment unique et exceptionnel. Acquérir des techniques pour mieux vivre sa grossesse, conserver ou développer sa forme physique de manière douce en apportant du bien-être et du confort grâce aux nombreuses vertus de l'eau.

CHF 270.-  
conditions p. 23

### **Aqu'âge d'or • MY**

Stimuler la circulation sans trop solliciter les articulations. Par des exercices de gymnastique dans l'eau, vous améliorez votre endurance, votre mobilité, votre force et votre coordination. Les exercices et le tempo sont adaptés aux aînés.

10 périodes  
CHF 250.-

### **Aquabike • MY Nouveau**

Nouvelle méthode d'entraînement dans l'eau, les différents exercices permettent d'amincir et de raffermir le corps, de booster son tonus musculaire, d'augmenter son endurance et d'entretenir son capital santé avec un effet garanti de bien-être grâce au massage drainant procuré par la pression de l'eau.

## Centre fitness Ecole-club Martigny

Le Fitness vous offre une infrastructure moderne, avec les dernières innovations en termes d'appareils de musculation et cardio-vasculaires. Notre programme de cours vous propose un choix aussi vaste que complet.

Que vous veniez pour une remise en forme, un bilan de santé ou simplement vous relaxer, nos spécialistes vous proposent un conseil et un suivi individualisés.

- **Conseils personnalisés de nos instructeurs WellnessTrainers certifiés Qualitop**
- **Tarifs préférentiels jusqu'à 17h**
- **Abonnement mensuel possible**
- **Séances de massage sur rendez-vous, voir page 26**
- **Personal training**

N'attendez plus, prenez rendez-vous avec l'un-e de nos instructeur-trice et demandez nos tarifs et conditions au guichet de l'Ecole-club de Martigny ou au 027 720 41 71



# MOUVEMENT RELAXATION



## Personal Training

5 périodes  
CHF 395.-

### **Personal training** • MO/MY/SN

Vous souhaitez vous tonifier, gagner de la masse musculaire, perdre du poids ou tout simplement vous sentir mieux, plus dynamique? N'attendez plus! Avec le soutien professionnel et l'accompagnement individualisé de votre WellnessTrainer, vous réunissez les meilleurs atouts pour atteindre votre but en toute sécurité. Votre programme d'exercices est fait sur mesure, chaque goutte de transpiration en salle de sport, au fitness ou à la piscine est bien dépensée.

Le personal training vous permet d'ajuster votre mode de vie afin de maintenir les changements physiologiques obtenus.

## Relaxation

### Cours de massage

14 périodes  
CHF 280.-

### **Bien-être par le massage** • MO/MY/SN

Le bien-être, le plaisir et la détente du corps, de l'esprit. Le massage classique est efficace contre les tensions et le stress. Apprenez les techniques de base importantes, afin de réaliser un massage corporel total. Massage sur la peau.

6 périodes  
CHF 120.-

### **Bien-être par le massage - perfectionnement** • MO/MY/SN

Perfectionner les techniques et rafraîchir ses connaissances afin de réaliser un massage corporel complet et relaxant. Massage sur la peau.

8 périodes  
CHF 160.-

### **Massage assis** • SN

Massage sur personne habillée, permettant une détente musculaire rapide et l'élimination des tensions. Le massage assis s'effectue dans toute situation au bureau, à la maison, etc. Pas besoin de matériel spécifique.

6 périodes  
CHF 120.-

### **Massage du dos et de la nuque** • MO/MY/SN

Notre aptitude à travailler sous pression et notre capacité de performance dépendent dans une large mesure de l'état de notre dos. Le massage soulage les douleurs, détend, régénère et accroît le bien-être. Dans ce cours, vous apprenez à étendre et assouplir les muscles dans la zone nuque-dos-épaules. Les symptômes de stress et les tensions sont ainsi éliminés et les blocages d'énergie dénoués.

8 périodes  
CHF 160.-

### **Massage sportif** • MO/MY/SN

Massage à effet rapide, pratiqué à même la peau, sur les jambes, les bras, le dos. Le massage sportif contribue de manière optimale, à la performance avant une compétition ou un entraînement physique et favorise la régénération et la récupération musculaire après l'effort.



## Séance de détente!

Choisissez le massage qui vous convient le mieux!

### Massage Bien-être, sportif, réflexologie

Renseignements et prise de rendez-vous auprès de la réception de l'Ecole-club de Martigny ou au 027 720 41 71  
CHF 78.- la séance



MO: Monthey / MY: Martigny / SN: Sion

1 période = 50 minutes

- 
- 8 périodes  
CHF 160.-  
par personne
- Massage en couple • MY/SN**  
Découvrir sa/son partenaire par un massage relaxant (technique simple). Favoriser une compréhension mutuelle. Percevoir et libérer les zones de tension  
Démonstration des techniques de massage simple et relaxant. Dès 16 ans.
- 
- 4 périodes  
CHF 120.-  
1 enfant  
+ 1 adulte
- Massage parent/enfant dès 7 ans • MY/SN**  
Vous aimez masser votre enfant et votre enfant souhaiterait aussi vous masser? Apprenez un choix de gestes simples et faciles à mettre en pratique à la maison. Découvrez et expérimentez une forme de partage non-verbal.
- 
- 6 périodes  
CHF 120.-
- Massage énergétique • MO/MY/SN **Nouveau****  
Massage par pressions douces, sur le corps vêtu, qui permet de rééquilibrer le flux interne des énergies, amenant ainsi une détente profonde.
- 
- 16 périodes  
CHF 360.-
- Massage des zones réflexes du pied • MY/SN**  
La réflexologie plantaire: cette technique de massage ancestrale est un toucher spécifique par pressions sur les pieds, stimulant à distance les organes et parties du corps qui y sont reflétés. Elle procure détente, bien-être, équilibre de l'organisme et soulage les douleurs et certains maux. Aussi pour thérapeutes masseurs. Attestation Ecole-club accréditée ASCA.
- 
- 6 périodes  
CHF 120.-
- Auto-massage • MY **Nouveau****  
Massage sur tout le corps permettant de débloquer des tensions, de se détendre et de retrouver un bien-être général.

## Relaxation - équilibre

- 
- 9 périodes  
CHF 162.-
- Sophrologie • MO/MY/SN**  
Pour apprendre à se détendre et à mieux gérer l'excès de stress. La sophrologie est une méthode de relaxation et de connaissance de soi qui propose d'apprendre à se détendre grâce à la respiration abdominale et à des exercices corporels simples.
- 
- 15 périodes  
CHF 225.-
- Tai Chi Chuan • MO/MY/SN**  
Le Tai chi chuan, ou «boxe avec l'ombre», est à la fois une méditation et une gymnastique thérapeutique. De même que la vie est déterminée par les polarités du yin et du yang, les mouvements du tai chi chuan épousent l'action réciproque de ces deux forces. Vous apprenez la suite traditionnelle de ces mouvements, exécutés de manière lente et fluide. Vous dénouez ainsi des tensions dans votre corps et laissez à nouveau circuler librement l'énergie de vie du chi.
- 
- 10 périodes  
CHF 150.-
- Tai Chi Chuan - enfants de 7 à 12 ans • MO/MY/SN**  
Tu as trop d'énergie? Tu manques un peu d'assurance? Le Tai Chi aide à grandir, dans le corps et dans l'esprit! Dans la solidarité et le jeu, par des mouvements simples nés d'une ancienne sagesse inspirée des animaux et de la nature, le Tai Chi équilibrera tes forces et te permettra d'acquérir de bons réflexes d'auto-défense.

# MOUVEMENT RELAXATION



20 périodes  
CHF 300.-

## **Yoga • MO/MY/SN**

La pratique du yoga vous permet de rétablir une relation harmonieuse avec votre corps, votre respiration et vos pensées. Par des techniques simples vous retrouverez la souplesse physique, l'amplitude respiratoire et la sérénité mentale. De plus, les détentes proposées vous révéleront des états de profond bien-être.

10 périodes  
CHF 150.-

## **Yoga ludique - enfants de 6 à 9 ans • MY/SN**

Il n'y a pas d'âge pour découvrir les bienfaits du yoga. Cette discipline peut se pratiquer de manière ludique en utilisant les images des animaux et de la nature. Les plus jeunes apprécieront très vite les exercices dynamiques, statiques et respiratoires qui leur permettront de canaliser leur énergie et d'harmoniser leurs émotions.

15 périodes  
CHF 250.-

## **Yoga future maman • MO/SN**

Faites de votre grossesse un moment privilégié en adaptant la pratique du yoga à l'évolution de celle-ci. Postures, respirations et travail du périnée sont au programme.

## Santé au naturel - naturopathie

10 périodes  
CHF 200.-

## **Aromathérapie familiale • MY/SN**

L'aromathérapie signifie littéralement "soin par les parfums" (essences ou huiles essentielles aromatiques). Découvrez les vertus de ces précieuses substances qui, par leurs actions multiples (antibactériennes ou anti-douleurs entre autres), jouent un rôle actif dans de nombreux soins.

2 périodes  
CHF 40.-

## **Fleurs de Bach • MY/SN**

Découverte des essences qui ont un effet bénéfique sur notre être physique et psychique.

2 périodes  
CHF 40.-

## **Homéopathie - initiation • MY**

Découvrir l'homéopathie pour son environnement familial et personnel. Utilisation simple et pratique de ces remèdes.

12 périodes  
CHF 300.-

## **Reiki 1er degré • MO/MY/SN**

Prendre connaissance de la matière globale. Technique qui consiste à capter, canaliser et transmettre l'énergie au moyen de ses mains. Excellent moyen de relaxation pour détendre le corps et l'esprit de ses tensions et développer l'intuition et le ressenti.

### Quand les assurances maladie participent aux frais de cours



Grâce au contrôle de qualité effectué par QualiCert selon les critères de Qualitop, les participants à certains cours de santé de l'École-club peuvent se faire rembourser par leur assurance maladie, une partie des frais de cours. Informez-vous auprès de votre caisse et profitez de cette possibilité !

Qualitop est l'association pour l'assurance qualité des offres d'activités physiques ayant un impact positif sur la santé. Qualitop définit les critères de qualités selon lesquels les centres de fitness et les moniteurs/monitrices de cours sont certifiés par QualiCert et reçoivent le Label Qualitop.



MO: Monthey / MY: Martigny / SN: Sion

1 période = 50 minutes

## Danse

12 périodes  
CHF 162.-

### **Danse orientale** • MO/MY/SN

Fascinés par la magie de la danse orientale, apprenez, sur des rythmes simples, la technique de l'isolement comme élément central de la "danse du ventre", mais aussi les mouvements caractéristiques des bras. Expérimentez une nouvelle perception de votre corps.

12 périodes  
CHF 162.-

### **Claquettes** • MO/MY/SN

Quel plaisir d'oser taper des pieds sans aucune remarque!

Toujours d'actualité et toujours en évolution, le monde de Fred Astaire est devenu Riverdance, Lord Of Dance, Tap Dance... Apprenez à maîtriser votre corps et découvrez le mouvement dans l'espace. Développez votre coordination et votre sens du rythme.

12 périodes  
CHF 162.-

### **Danses celtiques** • SN

S'initier à plusieurs danses traditionnelles de la Bretagne et de l'Irlande. Découvrir et sentir les différentes expressions des musiques celtiques.

12 périodes  
CHF 162.-

### **Danse africaine** • MO/MY/SN **Nouveau**

Chaleureuses, conviviales, les danses africaines sont à la fois un moyen d'expression corporelle et une façon de pénétrer dans un autre monde. Dépaysement garanti! Dérouillage articulaire et échauffement musculaire, communs à tous les cours. Les danses africaines sont une suite de pas travaillés progressivement en enchaînements. Le travail des jambes, des chevilles et des pieds (nus) est important.

12 périodes  
CHF 162.-

### **Danses de salon** • MO/MY/SN

Bouger, rire et évoluer à deux sur la piste de danse: la danse est un langage universel. Afin de vous aider à comprendre ce langage et à le danser, ce module se base sur un programme de danse mondial. Font partie du répertoire: valse viennoise, valse anglaise, fox- trot lent, disco fox et jive. Vous apprenez les pas de base ainsi que des figures simples.

12 périodes  
CHF 162.-

### **Danses latino-tropicales** • MO/MY/SN

La salsa, le merengue et toutes les danses latino combinent la joie de vivre d'Amérique du Sud et centrale avec des rythmes chauds issus du rock et du jazz. Très vite, vous maîtrisez des figures simples comme les rotations et les cucarachas.

12 périodes  
CHF 162.-

### **Jive-Rock** • MO/MY/SN

Cette danse toujours en vogue vous permettra de libérer votre énergie sur des rythmes dynamiques. Variations au sol.

20 périodes  
CHF 270.-

### **Hip Hop** • SN **Nouveau**

Le Hip Hop est plus qu'un style. Le Hip Hop est une culture - plate- forme commune du mouvement, de la musique et d'un style de vie. Le mouvement culturel trouve son origine dans les années 70, dans les ghettos afro-américains de New York City. A partir de là, un style de danse mondial s'est développé. Le Hip Hop est la joie de vivre. Mais une joie de vivre avec laquelle vous sensibilisez votre conscience corporelle et améliorez votre coordination. Dans ce cours, débutants et avancés s'entraînent ensemble.



## COURS D'INITIATION

Vous êtes débutant-e? Tous nos cours de danse sont précédés d'un cours d'initiation.

12 périodes  
CHF 162.-

# DANSE

## Danse jeunes

20 périodes  
1 période = 30'  
CHF 140.-

### **Eveil à la danse - enfants de 3 à 5 ans • MO/MY/SN**

L'enfant prend conscience de son corps dans l'espace et s'éveille au rythme, à la musique, aux mouvements et à la danse.

20 périodes  
CHF 270.-

### **Eveil & danse - enfants de 5 à 6 ans • MO/MY/SN**

Ce cours permet aux enfants de découvrir ou de redécouvrir différentes techniques de danse sur divers styles de musique, allant du classique au moderne, ce qui leur permettra ensuite de se spécialiser dans la discipline de leur choix.

10 périodes  
CHF 135.-

### **Danse classique - dès 6 ans • MO/MY/SN **Nouveau****

Le plaisir de danser classique passe par un apprentissage progressif de la technique académique du ballet.

10 périodes  
CHF 135.-

### **Danse africaine - dès 8 ans • MO/MY/SN **Nouveau****

La danse africaine met en scène des expressions de la vie quotidienne permettant ainsi à l'enfant d'aborder cette discipline comme un jeu. Un jeu qui développe en douceur les mouvements du corps et le sens du rythme.

20 périodes  
CHF 270.-

### **Modern Jazz • MY **Nouveau****

Le "modern jazz", est né dans les studios new-yorkais. Cette danse allie harmonieusement l'énergie, le rythme et le style tout en favorisant l'expression individuelle et le feeling. Cette danse est de plus en plus popularisée et aimée, car elle est axée sur le divertissement et désigne des formes de danses propres aux cabarets, aux théâtres, au cinéma, à la télévision ainsi qu'aux clips vidéo.

20 périodes  
CHF 270.-

### **Danse - enfants et ados • MO/MY/SN**

Danser les nouveautés sur des pas de base de différents styles, reggae, funk, hip-hop. Bouger au son de nouvelles chorégraphies.

3 groupes d'âge: 6-8 ans, 9-12 ans et dès 13 ans

10 périodes  
CHF 135.-

### **Danse orientale - jeunes dès 13 ans • MY/SN**

Partir à la découverte de l'Orient avec des chorégraphies simples permettant de développer grâce et féminité.



### La lanterne Magique

La lanterne magique, c'est un club de cinéma réservé aux enfants de 6 à 12 ans. Si tu es membre, tu peux découvrir plusieurs fois par année, dans une vraie salle de cinéma, plein de supers films choisis exprès pour toi. D'abord, tu reçois à la maison un petit journal très amusant. Et, juste avant le film, il y a toujours un spectacle qui t'explique les secrets du cinéma. Inscris-toi à l'Ecole-club de Martigny ou Sion!

[www.cine-bazar.org](http://www.cine-bazar.org)

### Bienvenue au parc naturel Valais Pfynges

Pfynges, une zone alluviale et une pinède d'importance européenne. Ses pins sylvestres procurent un habitat de choix à de nombreux oiseaux et insectes. Ses prairies fleuries, ses steppes et son Rhône sauvage offrent aux visiteurs un espace diversifié de vie et de découverte.



[www.pfynges.ch](http://www.pfynges.ch)