

SAISON
2021 2022



AGRÉÉ CENTRE SOCIAL

Accompagnement
Bienveillance
Intergénération
Ecoute Mixité
Ensemble Education
Rencontre Transformation
Partage Liberté
Plaisir Solidarité
Diversité
Ressources
Convivialité Facilitateur
Humanisme

LES VALEURS

EXPRESSION ENFANCE

On vient ce matin !	2
Dessin - Arts plastiques	2
Touche à tout !	2
Graïne d'artistes	3
Atelier BD Mangas	3
Atelier couture enfants	3
Théâtre d'improvisation	4
Atelier théâtre	4
Poterie sculpture	4

MUSIQUE ENFANCE

Eveil musical	5
Piano	5
Guitare - Ukulélé	5
« Formez-vous Faites partie d'un groupe »	6
Batterie et percussions	6

SPORT ENFANCE / JEUNESSE

Baby gym	7
Gym enfants	7
Zumba Kids	7
Zumba Kids pré-ado	7

DANSE ENFANCE

Danse Hip Hop	8
Danse moderne contemporaine	8
Danse moderne contemporaine ado	8
Danse éveil	8
Danse initiation	9
Danse classique	9
Danse Jazz	9

EXPRESSION ADULTE

Couture	10
Atelier studio photo	10
Poterie - Sculpture	10
Théâtre d'improvisation	11
Théâtre	11
Aquarelle	11
Dessin - Peinture	12
Dessin	12
Peinture - Travail sur les matières	12

MUSIQUE ADULTE

Guitare-Ukulélé	13
« Formez-vous, faites partie d'un groupe »	13
Batterie et percussions	13
Atelier chant collectif	13

SPORT ADULTE

Gym douceur et tonicite	14
Silhouette tonique	14
Gym douce et étirements	14
Gym posturale et stretching	14
Gym form'seniors	14
Gym tonique	14
Gym body form'	15
Hitt dance fitness	15
Gym pilates	15
Zumba fitness	15
Body art	16
Latino cardio seniors	16
Sorties montagne	16

BIEN-ÊTRE ADULTE

Feldenkrais	17
Hatha yoga	17
Yoga viniyoga	17
Yoga vinyasa	17

DANSE ADULTE

Danse claquettes	18
Danse classique	18
Danse Jazz	18
Barre au sol	19
Danse solo type line dance	19
Toutes danses	19
Danse rock	19

LANGUE ADULTE

Anglais	20
Italien	20
Russe	20
Espagnol	20

CYCLES ET STAGES

Jardin musical	21
Oenologie	21
La petite fabrique	21

ACCUEIL DE LOISIRS - ENFANTS

Le centre de loisirs enfants 3 à 9 ans	22
---	----

ACCUEIL DE LOISIRS - JEUNES

La jeunesse 10 à 12 ans et 13 à 17 ans	23
---	----

HABITANT FAMILLE

Entre habitants, en famille, prenons le temps !	24
Fabriquons ensemble des possibles pour tous !	25

L'ESPACE NUMÉRIQUE

26

EXPOSITIONS

28

CONFÉRENCES

29

ÉVÉNEMENTS

30

ASSO. HÉBERGÉES

32

INFOS PRATIQUES

34

INFOS GÉNÉRALES

35

Après une triste saison 2020/21, le Polyèdre, privé de la plupart de ses activités, est impatient d'ouvrir ses portes et vous invite à les franchir pour découvrir les transformations qui signent son renouveau.

Renouvellement du conseil d'administration, arrivée d'un nouveau directeur, réorganisation de l'équipe administrative pour un meilleur service des adhérents au plus près de leurs attentes. Sous les couleurs lumineuses du nouveau logo, parcourez les pages de cette plaquette ou consultez le site internet refondu : retrouvez-y vos activités préférées et découvrez-en de nouvelles, conformes aux souhaits que vous avez exprimés, plus proches des valeurs et des préoccupations d'aujourd'hui : partage de savoirs et de savoir-faire, respect de l'environnement, soutien et solidarité.

Entrez dans les espaces revisités : des lieux d'accueil conviviaux où il fait bon s'attarder et se rencontrer, un espace numérique agrandi et nouvellement équipé, un lieu réservé aux jeunes pour du co-working ou de la détente.

Le Polyèdre est plus que jamais au service de tous les habitants de son territoire, il réinvente sa notion de l'accueil, propose des animations « dans et hors ses murs » et demeure à l'écoute pour définir un vivre ensemble où chacun peut se réaliser. Le Polyèdre n'attend plus que vous !

Anne Manoha, Présidente du Polyèdre

ON VIENT CE MATIN !

Enfants, accompagnés
d'un adulte parent ou référent.

Dès la naissance

Nouveau !

Ce lieu d'accueil pour la famille est un espace collectif de rencontre, d'écoute et de jeux pour les enfants de tous âges, les parents, les grands-parents ou autres adultes référents.

Dans des espaces de vie adaptés, à la création, aux jeux libres, à la motricité, à la lecture, vos enfants pourront vivre, avec vous, de nouvelles expériences en toute liberté. Place à la découverte et à l'imaginaire !

LES MERCREDIS
arrivée et départ libre
entre 9h et 11h30

Avec Claire Lise ZOUAOU
Animatrice petite enfance
et Annie référente famille

TARIFS :

Inscription + adhésion famille

Anancy : 180€

Extérieur : 200€

DESSIN - ARTS PLASTIQUES

LES LUNDIS
de 17h à 18h

Avec Claire Lise ZOUAOU

TARIFS :

Anancy : 122€

Extérieur : 138€

De 6 à 12 ans

Dessin libre de tes personnages ou animaux préférés (Marvel, jeux vidéo, dessin de mode, kawaiï, etc ...) et atelier commun d'Art plastique (peinture, collage, pastels, objets en volume, fresques). Les enfants découvriront les artistes exposés au Polyèdre et collaboreront avec eux.

TOUCHE À TOUT !

De 4 à 8 ans

LES MERCREDIS
de 14h à 15h30

Avec Claire Lise ZOUAOU

TARIFS :

Anancy : 160€

Extérieur : 183€

Spécial petits curieux ! Activités créatrices, bricolages avec de la récup', modelages : argile, pâte à sel, papier mâché, fimo... mais aussi peintures rigolotes, mini expériences scientifiques, maquettes géantes. Il y en aura pour tous les goûts !

De 7 à 14 ans

GRAINE D'ARTISTES

LES MERCREDIS
de 16h à 17h30

.....
Avec Géraldine BRUNEAU

Faites parler votre créativité pour vous concocter des objets à travers deux techniques (Fimo et Origami).

TARIFS :

Anncy : 160€

Extérieur : 183€

ATELIER BD MANGAS

De 8 à 14 ans

Partez en immersion dans le monde de la BD pour y apprendre ses codes et ses différents univers. L'atelier proposera aux participants de découvrir et de créer des BD mangas, science-fiction...

LES MERCREDIS
entre 17h30 à 19h

.....
Avec Géraldine BRUNEAU

TARIFS :

Anncy : 160€

Extérieur : 183€

ATELIER COUTURE ENFANTS

De 9 à 12 ans

LES MERCREDIS
de 14h à 16h

.....
Avec Iryna AHOND

TARIFS :

Anncy : 188€

Extérieur : 208€

Pour le plaisir de faire soi-même socs, trousse, doudous et bien d'autres choses encore initiez-vous à la couture, familiarisez-vous avec la machine à coudre. Soyez créatif et réalisez vos projets !

LES JEUDIS

de 17h à 18h De 6 à 10 ans

de 18h à 19h De 11 à 16 ans

Avec l'association
LES MEGALOPS

TARIFS :

Annecy : 139€

Extérieur : 155€

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

« Mais lâchez-vous crénom de nom ! »

Venez développer votre créativité en participant à ce cours à la fois instructif et divertissant qui vous fera découvrir tous les secrets de l'improvisation théâtrale.

ATELIER THÉÂTRE

LES MERCREDIS

de 14h à 15h de 7 à 8 ans À la découverte du conte et comment le raconter.

de 15h15 à 16h45 de 9 à 11 ans

de 17h à 18h30 de 12 à 15 ans

Avec Benoit CASSIN

TARIFS :

Annecy :

Pour 1h : 139€

Pour 1h30 : 177€

Extérieur :

Pour 1h : 155€

Pour 1h30 : 199€

Activité théâtrale ludique et rigoureuse permettant de développer la confiance en soi, la créativité, l'écoute, la concentration, s'exprimer sans crainte, trouver sa place dans le groupe, vaincre sa timidité. Faire vivre son personnage sur scène et y prendre plaisir.

POTERIE SCULPTURE

De 6 à 12 ans

LES LUNDIS

de 17h à 18h30

Vous aimez les activités manuelles ?
Venez pratiquer la poterie et la sculpture.

Avec Emmanuel MARCY

Initiation aux techniques
céramiques. Réalisation d'objets
utilitaires et de décorations.

TARIFS :

Annecy : 250€

Extérieur : 260€

EVEIL MUSICAL

Grande section de maternelle / CP

Premiers signes musicaux. Soyons bienveillant, laissons au « tout petit » des temps d'écoute réel et en confiance... Aborder la musique avec le tout petit, c'est entrer dans un dynamisme non verbal. Nous nous retrouverons en groupe pour chanter, rythmer, jouer, se rencontrer et manipuler plein d'instruments rigolos ! Exploration du mode sonore en toute quiétude !

LES MARDIS
de 16h45 à 17h30
.....

Avec Agnès FREJACQUES

TARIFS :
Annecy : 153€
Extérieur : 204€

PIANO

LES MARDIS
de 17h30 à 18h15 CE1 / CE2
de 18h15 à 19h00 CM1 / CM2
.....

Avec Agnès FREJACQUES

TARIFS :
Annecy : 255€
Extérieur : 306€

Collectif de 3 élèves « Démarrer le piano ».

Les bienfaits de l'apprentissage d'un instrument ne sont plus à démontrer : créativité, concentration, mémoire développement et équilibre de l'affect et de l'intellect. Venez découvrir et trouver votre place face à ce bel instrument qu'est le piano pour avancer vers ce qui est votre « source musicale ».

GITARE - UKULELE

Cours individuel d ½ heure.

De 6-7 ans jusqu'à 18 ans

La guitare : apprendre ou perfectionner son jeu et ses connaissances de la musique. Accompagnement, improvisation, harmonie, ...
Le ukulélé : découverte et pratique d'un instrument aux sonorités colorées !

LES LUNDIS
de 16h à 19h
LES MARDIS
de 15h à 20h
.....

Avec Anthony DI VINCENZO

TARIFS :
Annecy : 470€
Extérieur : 542€

ATELIER « FORMEZ-VOUS, FAITES PARTIE D'UN GROUPE »



Cours collectif d'1h30.
minimum 1 ou 2 ans de pratique (chant ou instrument)

Dès 6-7 ans

Formez-vous !!! Plus besoin de rêver pour faire partie d'un groupe, inscrivez-vous !! Analyse de morceaux, arrangements, improvisation, tout pour se comprendre entre musiciens.

LES LUNDIS
de 19h à 20h30

.....
Avec Anthony DI VINCENZO

TARIFS :
Annecy : 255€
Extérieur : 306€

BATTERIE ET PERCUSSIONS

SALLE DE MUSIQUE À CAP PÉRIAZ

Cours individuel d'1/2 heure.

Dès 4 ans 1/2 jusqu'à 18 ans

Apprentissage de l'écriture et de la lecture rythmique. Etude de la coordination et de morceaux sur bandes son.

LES MERCREDIS
de 13h30 à 19h30

.....
Avec Etienne BUSSON

TARIFS :
Annecy : 470€
Extérieur : 542€

BABY GYM

LES MARDIS
de 9h15 à 10h15 1-2 ans sachant marcher
de 10h15 à 11h15 2-3 ans

Tout au long de l'activité, les enfants feront un travail de motricité sous forme de jeux = grimper, rebondir, ramper, sauter, danser, etc,...
Bouger, échanger entre parents et enfants.

TARIFS :
Annecy : 123€
Extérieur : 153€
.....
Avec Sandie HAASE

LES MARDIS
de 17h à 18h

.....
Avec Sandie HAASE

TARIFS :

Annecy : 123€
Extérieur : 153€

De 4 à 5 ans

GYM ENFANTS

Le jeu comme moyen de développement de la psychomotricité, l'automatisation du mouvement, coordination, équilibre, adresse...

ZUMBA KIDS

De 6 à 8 ans

Un moment fun et ludique avec des danses chorégraphiées pour s'amuser, apprendre à coordonner ses mouvements sur les meilleures chansons actuelles.

TARIFS :
Annecy : 160€
Extérieur : 188€

Nouvel horaire

LES MERCREDIS
de 14h à 15h
.....
Avec Vanessa CHAMALAU

ZUMBA KIDS PRE-ADO

De 9 à 12 ans

LES MERCREDIS

de 15h à 16h

Nouvel horaire

.....
Avec Vanessa CHAMALAU

Danses chorégraphiées énergiques tout niveau, simple à réaliser sur des rythmes entraînants type Rn'b, Pop, Dance, Reggaeton et bien d'autres.

TARIFS :
Annecy : 160€
Extérieur : 188€

DANSE HIP HOP

Découverte de la culture Hip Hop par le biais de la danse sous différents aspects.

LES MARDIS de 18h30 à 19h45 de 12 à 17 ans
LES MERCREDIS de 15h15 à 16h15 de 7 à 11 ans

TARIFS :
Ancey :
Pour 1h : 148€
Pour 1h15 : 215€

Avec l'Association SAVOY'ART
Extérieur :
Pour 1h : 167€
Pour 1h15 : 240€

LES LUNDIS
de 17h à 18h **Eveil 1 - 4 ans** / moyenne section
de 18h à 19h **Eveil 2 - 5 ans** / grande section

Avec Mélanie MANOUTSIS

DANSE MODERNE CONTEMPORAINE

Expression corporelle et artistique à travers la découverte de l'espace, de la musique et des autres. Permettre d'affirmer sa personnalité avec amusement. Le premier pas vers la danse.

TARIFS :
Ancey : 148€
Extérieur : 167€

de 13 à 17 ans

DANSE MODERNE CONTEMPORAINE ADO

Apprentissage des différentes techniques de la danse contemporaine. Solliciter son corps pour se connecter à l'espace, au temps et aux autres. Découverte de la sensibilité du mouvement pour faire naître la conscience corporelle.

LES JEUDIS
de 18h à 19h
Avec Mélanie MANOUTSIS

TARIFS :
Ancey : 148€
Extérieur : 167€

LES LUNDIS
de 17h à 17h45

Avec Marylin JACQUET

TARIFS :
Ancey : 118€
Extérieur : 139€

DANSE EVEIL

4 ans

Découvrir une approche de la danse dès le plus jeune âge avec des exercices adaptés dans le respect et la bienveillance de l'enfant. Un apprentissage par le jeu, lui permettant de développer sa motricité, son imaginaire et sa créativité artistique.

DANSE INITIATION

5 ans

Une approche très ludique des notions élémentaires de la danse classique. Les séances se déroulent en alternant les exercices à la barre et au milieu, portant une grande attention quant à la réalisation des mouvements et des postures. Aider l'enfant à appréhender l'espace avec aisance et confiance.

LES JEUDIS
de 17h à 17h45

Avec Marylin JACQUET

TARIFS :
Annecy : 118€
Extérieur : 139€

LES LUNDIS
de 17h45 à 18h45 **débutant**

LES MARDIS

de 17h à 18h **préparatoire** (2^{ème} et 3^{ème} année)
de 18h à 19h **élémentaire** (4^{ème} et 5^{ème} année)

Avec Marylin JACQUET

TARIFS :

Annecy : 148€
Extérieur : 167€

DANSE CLASSIQUE

Dès 6 ans

La danse classique saura vous donner les bases techniques pour développer votre créativité à travers des chorégraphies sur mesure, « adages » (pas lents basés sur l'équilibre et l'esthétique des mouvements) et « variations » (succession de pas rapides, de sauts et de tours).

DANSE JAZZ

Nouveau !

Dès 8 ans

La danse jazz tire son origine des danses afro-américaines. Dans ce style, la mobilité du torse est très importante et la position des pieds en parallèle est caractéristique. Elle permet d'exprimer des mouvements plein de sensualité tout en gardant l'harmonie des positions.

LES JEUDIS
de 17h45 à 18h45
débutants/moyens

Avec Marylin JACQUET

TARIFS :
Annecy : 148€
Extérieur : 167 €

COUTURE

LES LUNDIS
de 13h30 à 16h

.....
Avec Iryna AHOND

Venez réaliser vos projets, du patron aux finitions : vêtements, déco, accessoires...
Evoluez à votre rythme avec toutes les astuces et conseils pour réussir des pièces qui vous ressemblent. Bonne humeur garantie !

TARIFS :
Annecy : 259€
Extérieur : 295€

COUTURE

LES MARDIS
de 19h à 21h30

.....
Avec Aude LORRIOT

Atelier couture et modélisme ouvert à tous niveaux et tous projets. Passer un bon moment ensemble, apprendre et coudre à votre rythme, se faire plaisir. Guidé par une styliste qui vous transmettra tous ses petits secrets pour des projets réussis !

TARIFS :
Annecy : 259€
Extérieur : 295€

Dès 16 ans

ATELIER STUDIO PHOTO

Dès 17 ans

Apprendre à connaître son matériel photographique mais aussi celui mis à disposition. De la photo de voyage, du reportage au portrait studio (prise de vue) en passant par la composition et au développement de votre regard. Approche de logiciels de traitement d'images. Sorties régulières. Tout cela dans la bonne humeur.

LES JEUDIS
de 18h30 à 20h30

.....
Avec Thierry CLERGUE

TARIFS :
Annecy : 261€
Extérieur : 302€

POTERIE – SCULPTURE

LES LUNDIS de 18h30 à 20h30 Initiation aux techniques céramiques.

LES JEUDIS de 15h30 à 17h30

.....
Avec Emmanuel MARCY

TARIFS :
Annecy : 371€
Extérieur : 405€

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

LES JEUDIS
de 19h à 21h

Avec l'association
LES MEGALOPS

Dès 16 ans

TARIFS :

Anney : 228€
Extérieur : 264€

Mais lâchez-vous crénom de nom !
Venez développer votre créativité en participant à ce cours
à la fois instructif et divertissant qui vous fera découvrir
tous les secrets de l'improvisation théâtrale.

THÉÂTRE

Dès 16 ans

TARIFS :

Anney : 302€
Extérieur : 337€

LES MARDIS

de 19h30 à 21h30

Avec Benoît CASSIN

Le théâtre ou l'art dramatique est le formidable engagement du corps et de l'esprit. Cet atelier sera un lieu d'expression, d'invention et d'imagination au service de textes contemporains. Cette incroyable aventure se façonnera dans une ambiance accueillante et conviviale.

AQUARELLE

LES JEUDIS
de 18h30 à 20h30

Avec Laetitia PERPOINT

TARIFS :

Anney : 232€
Extérieur : 267€

Découvrir l'aquarelle ou se perfectionner : transparences, contrastes, couleurs s'appuyant sur une composition étudiée. Faites parler votre créativité avec vos pinceaux !



DESSIN - PEINTURE

LES LUNDIS

de 14h à 16h

Avec Claude FOROT

TARIFS :

Anncy : 232€

Extérieur : 267€

Tous niveaux de peinture.

Une expérience de la peinture contemporaine, avec le goût de la création, la recherche des matières, natures mortes, paysages variés, à la façon de...

Recherche de sa touche personnelle.

Croquis aquarellé.

DESSIN

LES MARDIS

DE 14h À 16h

Avec Claude FOROT

TARIFS :

Anncy : 232€

Extérieur : 267€



Nouveau !

PEINTURE - TRAVAIL SUR LES MATIÈRES

Dès 16 ans

TARIFS :

Anncy : 232€

Extérieur : 267€

LES MARDIS

de 18h à 20h

Avec Claude FOROT



TARIFS :

Anancy : 375€
Exterieur : 431€

GUITARE – UKULELE

LES MARDIS
de 20h à 22h
.....

Avec Anthony DI VINCENZO

Cours collectif de 3 personnes d'une heure

La guitare : apprendre ou perfectionner son jeu et ses connaissances de la musique.

Accompagnement, improvisation, harmonie, ...

Le ukuléle : découverte et pratique d'un instrument aux sonorités colorées !!!

ATELIER « FORMEZ-VOUS,
FAITES PARTIE D'UN GROUPE »

Cours collectif de 1h30

Formez-vous ! Plus besoin de rêver de faire partie d'un groupe, inscrivez-vous ! Analyse de morceaux, arrangements, improvisation, tout pour se comprendre entre musiciens.

Au moins 1 ou 2 années de pratique d'un instrument ou chant.

LES LUNDIS
de 19h à 20h30
.....

Avec Anthony DI VINCENZO

TARIFS :

Anancy : 306€
Extérieur : 357€

BATTERIE
ET PERCUSSIONS

TARIFS :

Anancy : 607€
Extérieur : 681€

Cours individuel d'1/2 heure

Quelques places réservées aux adultes.

Apprentissage de l'écriture et de la lecture rythmique. Etude de la coordination et de morceaux sur bandes son.

LES MERCREDIS
de 13h30 à 19h30
SALLE DE MUSIQUE
CAP PÉRIAZ
.....

Avec Etienne BUSSON

ATELIER CHANT COLLECTIF

Dès 16 ans

LES MARDIS

de 18h30 à 20h - 1 an de pratique minimum

de 20h à 21h30 - 1 an de pratique minimum

LES JEUDIS

de 18h à 19h - DÉBUTANT

de 19h à 20h30 - 1 an de pratique minimum

de 20h30 à 22h - 1 an de pratique minimum
.....

Avec Gilles ANTHOINE

Vous avez quelques notions de chant ou vous avez chanté en groupe, en chorale, en solo ?

Vous cherchez un atelier chant collectif sur un répertoire pop-rock français ?

Alors rejoignez notre groupe ! Le but : un concert de fin de saison pour se faire plaisir !

TARIFS :

Pour 1h :
Anancy : 153€
Extérieur : 184€

Pour 1h30:
Anancy : 197€
Extérieur : 227€

LES MARDIS **Spécial seniors**
de 9h à 10h

LES JEUDIS - NOUVEL HORAIRE
de 10h30 à 11h30

Avec Laurence MENARD

TARIFS :

Anancy : 179€

Extérieur : 201€

GYM DOUCEUR ET TONICITE

On peut tout faire, quel que soit l'âge, à condition de savoir ce que l'on fait !
Vous développerez mobilité, équilibre et souplesse grâce à un renforcement musculaire doux et de belles respirations.

SILHOUETTE TONIQUE

Nouveau !

Renforcement musculaire dynamique pour tonifier et affiner votre silhouette, en musique avec du petit matériel et de la bonne humeur !

LES JEUDIS
de 12h15 à 13h15

Avec Laurence MENARD

TARIFS :

Anancy : 179€

Extérieur : 201€

LES LUNDIS
de 10h15 à 11h15

Avec Vanessa CHAMALAU

TARIFS :

Anancy : 179€

Extérieur : 201€

GYM DOUCE ET ÉTIREMENTS

Réveil en douceur, gym douce pour assouplir ses articulations !

GYM POSTURALE ET STRETCHING

LES JEUDIS
DE 18h À 19h

Avec Vanessa CHAMALAU

Gym douce, exercices d'instabilité, renforcer ses muscles profonds.

TARIFS :

Anancy : 179€

Extérieur : 201€

LES JEUDIS
de 10h30 à 11h30

Avec Vanessa CHAMALAU.

TARIFS :

Anancy : 179€

Extérieur : 201€

GYM FORM'SENIORS

Gym équilibre avec et sans matériel, travail en douceur !

GYM TONIQUE

Cours dynamique en musique, cardio training adapté !

Spécial Seniors

LES VENDREDIS
de 10h15 à 11h15

Avec Vanessa CHAMALAU

TARIFS :

Anancy : 179€

Extérieur : 201€

LES LUNDIS
de 18h30 à 19h30

Avec Vanessa CHAMALAU

TARIFS :
Anncy : 179€
Extérieur : 201€

Nouveau !

GYM BODY FORM'

Séance variée en musique combinant du renforcement général et du gainage, travail des différents groupes musculaires soit l'ensemble du corps avec ou sans matériel (haltères, élastiques, ballons, tapis).

HITT DANCE FITNESS

Nouveau !

LES LUNDIS
de 19h30 à 20h30

Avec Vanessa CHAMALAU

TARIFS :
Anncy : 179€
Extérieur : 201€

Entraînement cardio tout au long de la séance. Mouvements de danse et fitness chorégraphiés type zumba. Des rythmes et styles différents afin de se dépenser tout en s'amusant !

GYM PILATES

Vous voulez retrouver de la tonicité musculaire et de l'équilibre, le Pilates est pour vous !

C'est une technique douce adaptée à chacun. Elle vous permettra de retrouver de l'aisance dans les tâches quotidiennes. Renforce les muscles profonds, harmonise la posture et la souplesse.

LES MARDIS
de 10h à 11h

Avec Laurence MENARD

TARIFS :
Anncy : 214€
Extérieur : 238€

TARIFS :
Anncy : 214€
Extérieur : 238€

La vraie méthode Pilates et sa technique de respiration pour travailler ses muscles en profondeur avec fluidité et douceur afin de protéger tous les organes du corps. (Matériel petit et gros ballons).

GYM PILATES

LES JEUDIS
de 12h15 à 13h15
de 19h à 20h

Avec Vanessa CHAMALAU

Dès 16 ans

LES MARDIS
de 18h15 à 19h15

Avec Sandie HAASE

TARIFS :
Anncy : 214€
Extérieur : 238€

ZUMBA FITNESS

Venez vous déhancher sur tous les styles de musique en brûlant un maximum de calories avec la zumba fitness. Le tout dans un esprit Fun.

LES MARDIS
de 12h20 à 13h20
de 19h15 à 20h15

Avec Sandie HAASE

TARIFS :

Anncy : 214€

Extérieur : 238€

BODY ART

Dès 16 ans

Mélange de techniques Pilates et Yoga où toutes les parties du corps sont ciblées et travaillées en synergie. Travail important sur les muscles profonds et sur la meilleure posture du dos.

LATINO CARDIO SENIORS

Spécial + de 60 ans

Enchaînements de chorégraphies pour améliorer votre coordination, votre équilibre, votre mémoire et votre cardio.

LES MARDIS
de 11h à 12h

Avec Laurence MENARD

TARIFS :

Anncy : 214€

Extérieur : 238€

SORTIES MONTAGNE

LES LUNDIS
de 13h à 17h - FACILE TOUS NIVEAUX

LES MARDIS

de 13h à 17h - MOYEN, DÉNIVELÉ +/- 400 M

LES JEUDIS

de 13h à 17h - BON NIVEAU PHYSIQUE, DÉNIVELÉ + IMPORTANT

Avec Philippe DONZEL

Randonnées ou raquettes selon la saison. Partez à la découverte de notre région et de ses superbes sentiers.

TARIFS :

Anncy : 505€

Extérieur : 580€

TARIFS :

Anncy : 175€
Extérieur : 197€

FELDENKRAIS

Le Feldenkrais, c'est trouver des solutions pour développer notre plasticité cérébrale. Par des mouvements simples et ludiques, nous invitons notre cerveau à créer d'autres chemins qui vont dénouer nos habitudes, éliminant ainsi les douleurs et favorisant le « mieux vivre ».

LES MARDIS
de 9h30 à 10h30

LES MERCREDIS
de 18h15 à 19h15

LES JEUDIS
de 9h à 10h

Dès 15 ans

TARIFS :

Anncy : 214€
Extérieur : 238€

LES MERCREDIS
de 17h30 à 19h - NOUVEL HORAIRE
TOUS NIVEAUX

Avec Francis PEROZZIELLO

HATHA YOGA

Le yoga est une merveilleuse solution pour qui est à la recherche d'un mieux-être général. En effet il propose une grande richesse d'outils sur le plan physique (postures lentes ou dynamiques), mental et spirituel (relaxation et méditation, conscience du corps, les fluctuations du mental et l'instant présent).

LES LUNDIS
de 14h30 à 16h

LES MARDIS
de 10h à 11h30

LES MERCREDIS
de 17h30 à 19h
et de 19h à 20h30

LES JEUDIS
de 18h à 19h30

LES VENDREDIS
de 14h30 à 16h

Avec Marie-Pierre BIOLLAY

YOGA VINIYOGA

Les postures, adaptables à votre cas, se succèdent à un rythme lent, basé sur celui de votre respiration. La séance se termine soit par une relaxation, soit par un pranayama (technique respiratoire).

TARIFS :

Anncy : 214€
Extérieur : 238€

YOGA VINYASA

LES LUNDIS
de 19h à 20h

LES MARDIS
de 11h30 à 12h30

LES JEUDIS
de 19h à 20h

Avec Mélanie MANOUTSIS

On définit le Yoga Vinyasa comme un enchaînement de mouvements dynamiques initiés et harmonisés par la respiration. C'est une pratique accessible à tous qui n'est pas dans la performance, mais dans la capacité de chacun à réaliser les mouvements les plus justes dans la pleine conscience de ses limites.

DANSE CLAQUETTES

LES MARDIS
de 18h15 à 19h15
TOUS NIVEAUX

Avec Félícia BECHET

Plus que de la danse, avec les claquettes, devenez percussionniste avec vos pieds. Venez vibrer sur des rythmes endiablés.

TARIFS :
Annecy : 168€
Extérieur : 185€

DANSE CLASSIQUE

Nouveau !

Ados / adultes

LES LUNDIS
de 18h45 à 20h
MOYEN/INTERMÉDIAIRE

Avec Marylin JACQUET.

Cette activité vous donnera les bases techniques pour développer votre créativité à travers des chorégraphies sur mesure, « adages » et « variations ».

TARIFS :
Annecy : 185€
Extérieur : 205 €

DANSE JAZZ

Nouveau !

Ados / adultes

LES LUNDIS
de 20h à 21h15
MOYEN/INTERMÉDIAIRE

LES JEUDIS
de 18h45 à 19h45
DÉBUTANT/MOYEN

Avec Marylin JACQUET

La danse jazz tire son origine des danses afro-américaines. Elle permet d'exprimer des mouvements plein de sensualité tout en gardant l'harmonie des positions.

TARIFS :
Annecy :
Pour 1h : 168€
Pour 1h15 : 185€
Extérieur :
Pour 1h : 185€
Pour 1h15 : 205€

Ados / adultes

BARRE AU SOL

Nouveau!

TARIFS :

Anancy : 168€
Extérieur : 185€

LES MARDIS
de 19h à 20h

.....
Avec Marylin JACQUET

Comme dans la danse, on cherche à gagner en souplesse, à renforcer les muscles dans leur longueur et à développer sa coordination. Ce mixte entre renfo' et stretch se déroule avec fluidité et en musique, de l'échauffement à la relaxation finale.

DANSE SOLO
TYPE LINE DANCE

TARIFS :

Anancy : 168€
Extérieur : 185€

LES JEUDIS
de 20h à 21h

.....
Avec Vanessa CHAMALAU

Enchaînements de danse, ambiance de groupe assuré ! Séance évolutive. On danse en solo pour apprendre des pas du Madison Kuduro, danse latine (salsa, bachata), rock, cha-cha-cha, country.

TOUTES DANSES

TARIFS :

Anancy : 168€
Extérieur : 185€

3 ans de pratique minimum
Si inscription simultanée en couple 10% de remise. Apprentissage en couple des danses de salon (valse, tango, pasodoble, cha-cha-cha...), dans une ambiance conviviale.

LES MERCREDIS
de 19h à 20h
MAISON DE
QUARTIER DE
BARRAL

.....
Avec Sylvie MULLER .

LES MERCREDIS
de 20h à 21h
MAISON DE
QUARTIER DE BARRAL

.....
Avec Sylvie MULLER

3 ans de pratique minimum.
Si inscription simultanée en couple 10% de remise.

DANSE ROCK

TARIFS :

Anancy : 168€
Extérieur : 185 €

ANGLAIS

TARIFS :

Prévoir l'achat d'un livre.

Anancy :	Extérieur :
Pour 1h : 143€	Pour 1h : 163€
Pour 1h30 : 214€	Pour 1h30 : 238€

LES LUNDIS

de 8h45 à 10h15 - NIVEAU 2
 de 10h15 à 11h45 - NIVEAU 1 - DÉBUTANT
 de 12h20 à 13h20 - CONVERSATION
 AUTOUR DE THÈMES PROPOSÉS
 de 13h30 à 15h - NIVEAU 3
 de 15h à 16h30 - NIVEAU 2
 de 18h30 à 20h - CONVERSATION
 AUTOUR DE THÈMES PROPOSÉS

Avec Anne GEAY

LES VENDREDIS

de 17h à 18h30 - DÉBUTANT
 de 18h30 à 20h - FAUX DÉBUTANT

Avec Lara-Françoise MARET

TARIFS :

Anancy : 214€
 Extérieur : 238€

Un voyage à la découverte de la langue et de la culture italienne.
 Venez parler italien !

ITALIEN

Dès 16 ans

RUSSE

LES VENDREDIS
 de 18h30 à 20h - NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Avec Iryna AHOND

Un voyage linguistique à travers l'apprentissage de la langue russe, idéal pour approfondir le vocabulaire et connaître les us et coutumes des pays de l'est.
 Добро пожаловать ! (Soyez les bienvenus !)

TARIFS :
 Anancy : 214€
 Extérieur : 238€

Nouvel horaire

ESPAGNOL

LES JEUDIS

de 17h à 18h30 - DÉBUTANT
 de 18h30 à 20h - INTERMÉDIAIRE / CONVERSATION

Avec Mariana ROSENBERG

TARIFS :

Anancy : 214€
 Extérieur : 238€

LES JEUDIS
de 9h45 à 10h45

JARDIN MUSICAL

De 1 à 3 ans
Accompagné d'un adulte

Avec Agnès FREJACQUES

Soyons bienveillants et laissons à nos enfants des temps d'écoute réels et en confiance.

CYCLE 1 : SE RENCONTRER SUR LES MUSIQUES DU MONDE

LES 30 SEPTEMBRE ET 7-14-21 OCTOBRE 2021

CYCLE 2 : EN ATTENDANT NOËL : LES 25 NOVEMBRE ET 2-9-16 DÉCEMBRE 2021

CYCLE 3 : COMPTINES ET FORMULETTES : LES 13-20-27 JANVIER ET 3 FÉVRIER 2022

CYCLE 4 : INSTRUMENTARIUM POUR PETITES MAINS : LES 3-10-17-24 MARS 2022

TARIFS :

Anncy :

Par cycle : 47€

Les 4 cycles : 140€

Extérieur :

Par cycle : 57€

Les 4 cycles : 194€

OENOLOGIE

LES LUNDIS
de 19h15 à 21h45

Avec Arnaud SABADEL

ADULTES

Accords fromages et vin.

CYCLE 1 : INITIATION : LES 28 FÉVRIER ET 7-14-21-28 MARS 2022

CYCLE 2 : INITIÉS : LES 2-9-16-23-30 MAI 2022

TARIFS PAR CYCLE :

Anncy : 168€

Extérieur : 201€

Nouveau !

LA PETITE FABRIQUE

Dès 15 ans et adultes

Envie de produits d'entretien et de cosmétiques naturels ?

Apprenez à les fabriquer vous-même...

Des produits faciles à faire, efficaces, plus économiques, respectueux de la santé et de la planète... et en plus la satisfaction de les faire soi-même ! Matériel fourni.

CYCLE 1 : LES 10-17-24 NOVEMBRE 2021

ET LES 1^{ER}-8-15 DÉCEMBRE 2021

LES MERCREDIS

de 18h30 à 20h

Avec Félia BECHET

TARIFS :

Anncy : 150€

Extérieur : 170€

D'autres stages seront programmés tout au long de l'année.

LE CENTRE DE LOISIRS ENFANTS 3 À 9 ANS

.....

L'équipe d'animation du Polyèdre a pour vocation d'offrir un ensemble de propositions ludiques et éducatives contribuant à l'épanouissement et à l'enrichissement de chaque enfant. C'est au travers de diverses activités ou sorties que les enfants vont pouvoir se développer, se construire et s'affirmer. Les enfants sont répartis en groupes distincts suivant leurs âges et besoins.

L'éducation populaire, socle de valeurs de notre accueil de loisirs nous amène tout naturellement vers l'accompagnement et l'accomplissement par soi-même. Notre pédagogie nous conduit à rendre acteur tout un chacun, suivant les capacités et spécificités, au contact des autres, en se nourrissant du groupe et de sa richesse.

C'est ainsi que nous aurons pour mission, à chaque instant, d'aider l'enfant à se sociabiliser, à s'intégrer dans un groupe tout en développant son autonomie et sa créativité. Nous veillerons à répondre au mieux, aux besoins de tous.

HORAIRES D'OUVERTURE de 7h45 à 18h

.....

LES MERCREDIS :

Inscriptions au trimestre ou à l'année en journée complète.

Accueil du matin jusqu'à 9h et départ dès 17h. Ouvert du 1^{er} septembre 2021 au 29 juin 2022.

.....

LES VACANCES SCOLAIRES :

Ouverture sur chacune des périodes sauf 1 semaine, du 26 au 30 décembre 2021. Inscription à la journée complète, sur une semaine de 5 ou 4 jours (sans le mercredi). Horaires d'accueil identiques à ceux du mercredi.

NOUVEAU !

Chers parents, 1 fois par trimestre, vous pourrez participer à un temps de loisirs en notre compagnie, qu'il soit en demi-journée ou journée complète, nous vous accueillons avec plaisir. Sur inscription, dates à définir. Au plaisir de se rencontrer pour de nouvelles aventures !





LA JEUNESSE : 10 À 12 ANS ET 13 À 17 ANS

.....

Les jeunes ont besoin de s'exprimer, d'avoir un lieu de rencontre, ouvert et sécurisé, à l'intérieur duquel ils peuvent confronter leurs idées, partager une vie de groupe, écouter les autres, coopérer et s'entraider. Nous souhaitons qu'ils soient acteurs de leur temps de loisirs et participent à l'élaboration des programmes, sorties ou camps que l'on pourrait mettre en place tout au long de l'année.

LA PASSERELLE 10-12 ANS :

Mêmes modalités d'inscriptions que l'accueil de loisirs des 3 à 9 ans. Les pré-adolescents auront un programme presque similaire au groupe des 13-17 ans.

LES VACANCES DES 13-17 ANS

Inscription à la carte sur la journée complète ou demi-journée suivant le programme. Laissez-vous guider par vos envies, vos passions...
Divers camps seront proposés suivant les projets des jeunes et les périodes. Dates à définir

L'APPART'JEUNES 13-17ANS :

Les mercredis, en période scolaire : lieu ouvert à tous, sans adhésion obligatoire, de 14h à 18h. Jeux, babyfoot et table de ping-pong sont à votre disposition. Vous pouvez venir entre amis et participer à une multitude d'activités et projets avec l'animateur jeunes.

Les vendredis, en période scolaire : De 16h45 à 19h, ouvert à tous, l'animateur jeunes vous accueille lors de soirées organisées suivant vos envies et besoins tels que : karaoké, vendredi tout est permis, initiation poker, crêpes party, etc...

D'autres activités ou évènements peuvent être définis sur d'autres jours de l'année et hors de la structure.

POUR UNE JEUNESSE EN ACTION... !

ENTRE HABITANTS, EN FAMILLE, PRENONS LE TEMPS !

ACCUEIL | FAMILLE | ECOUTE | ACCOMPAGNEMENT | HABITANTS

CAFÉ DES HABITANTS, SA BIBLIOTHÈQUE « DES LIVRES POUR TOUS » ET SES JEUX.

Rencontrons-nous, autour d'un café, d'un livre, d'un jeu, pour discuter, échanger, s'informer, imaginer ! Prenons le temps !

Le mercredi matin de 9h30 à 12h, sur la place de l'Hôtel de Ville ou dans un autre espace public - gratuit.

.....

ON VIENT CE MATIN !

Un temps et un lieu pour les familles !
Création, jeux libres, parcours de motricité, lecture, vos enfants pourront partager, avec vous, de nouvelles expériences en toute liberté. Place à la découverte, l'imaginaire, la rêverie !

Le mercredi matin de 9h à 11h30 (voir page 2).

.....

PERLI-PAPOTE UN LIEU D'ACCUEIL PARENT / ENFANT DE 0 À 3 ANS

Avec vos enfants, venez rencontrer d'autres familles, jouer, échanger, partager vos expériences.

Dans un espace adapté à l'éveil et la socialisation, chaque enfant pourra évoluer à son rythme, développer son autonomie, son ouverture au monde et aux autres.

Le vendredi matin de 9h à 11h (hors vacances scolaires) - gratuit

MARDIS RENCONTRE

Envie de voir du monde ? De partager des projets communs ?

Venez rencontrer d'autres habitants, discuter, partager, plaisanter dans un espace convivial et chaleureux.

Il sera possible ensuite d'imaginer des moments partagés, des sorties, des repas, des ateliers ... Tout est possible !

Le mardi de 14h à 16h30 - Gratuit

.....

ET SI ON DANSAIT, LA, LA, LA, LA

Après-midi en musique, au Théâtre de Poche, Thierry Bouvier propose un répertoire varié, des années 50 à nos jours, tous les styles de danses seront au rendez-vous !

Le mardi de 14h30 à 16h30

1 fois par mois - Gratuit

Le REAAP (Réseau d'Ecoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents) peut être un soutien aux actions menées au sein du centre social.

FABRIQUONS ENSEMBLE DES POSSIBLES POUR TOUS !

RENCONTRE | PARENTALITE | PARTAGE | IMAGINAIRE | CREATION

SORTIES FAMILLES

Vous avez envie de changer d'air, de vous évader en famille, de rencontrer d'autres habitants ?

Un spectacle, la découverte d'une ferme, d'un musée, d'une ville, une balade en pleine nature, un voyage en bateau... Nous sommes à l'écoute de vos propositions !

Une fois par trimestre

.....

ACTIONS INTERGENERATIONNELLES AVEC L'ACCUEIL DE LOISIRS

Pour une sortie, un spectacle, une activité, un repas, retrouvons-nous et prenons la route ensemble !

Partageons, échangeons, apprenons de nos différences.

Propositions tout au long de l'année

.....

ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITÉ DE LA 6^{ÈME} À LA 3^{ÈME}

Les collégiens trouveront auprès des bénévoles et des salariés, une écoute, un soutien, des méthodes d'apprentissage tout en développant leur autonomie. Des temps de découvertes seront proposés.

Les parents, les bénévoles, les salariés et le jeune formeront une équipe qui avancera dans la même direction.

Le mardi et le jeudi de 16h45 à 18h Adhésion obligatoire

Reprise le 21 Septembre

CAFÉ DES PARENTS DANS LES ÉCOLES PRIMAIRES

Après avoir passé le relai au maître ou à la maîtresse, prenons le temps de discuter !

Nous serons présents dans les écoles pour échanger, vous informer autour d'un café ou d'un thé.

1 fois par mois – Le matin

.....

CONFÉRENCES DU LUNDI

Voir page 29.

.....

SPECTACLES À VOIR EN FAMILLE

Tout au long de l'année, nous proposons des spectacles adaptés qui vous feront voyager, peut-être vous questionner, mais avant tout, vous aurez partagé, avec vos enfants, des moments privilégiés.

Exemple : Mini-spectacles Kamishibai à partir de 2 ans par Agnès Frejacques et Claire-Lise Zouaoui

Propositions tout au long de l'année



L'ESPACE NUMÉRIQUE DU POLYÈDRE

Un lieu convivial et simple où chacun se sent à l'aise et pose ses questions librement.

Un lieu où l'on apprend à faire avec et non pas faire à la place.

Ce lieu est ouvert à tous : seniors, jeunes, parents.

EN LIBRE ACCÈS AUX HORAIRES SUIVANTS :

Lundi 10h-12h

Mardi 14h-18h30

Jeudi 9h-12h

Durant ces temps, vous avez accès à un ordinateur ou vous pouvez apporter votre propre matériel. Venez avec vos questions, vos envies. Nous sommes là pour vous aider si besoin. L'adhésion au Polyèdre est obligatoire.

Les permanences, en accès libre, vous permettent de bénéficier d'une aide aux démarches administratives en ligne (Inscription Pôle emploi, CAF, Assurance retraite...).

CÔTÉ PRATIQUE

L'espace numérique est équipé de postes fixes, de tablettes, d'une imprimante et d'un scanner, etc. Deux aidants numériques sont présents pour vous guider ou vous accompagner dans vos démarches. Selon les actions, des prestataires peuvent être amenés à intervenir.

L'ESPACE NUMÉRIQUE C'EST AUSSI :

Un rôle d'information et d'éducation au numérique.

Il donne la possibilité de faire connaître, aux personnes qui le souhaitent, les logiciels et navigateurs de recherches web libres et gratuits ou les boîtes mails solidaires et responsables. L'objectif est que chacun puisse utiliser l'outil informatique à moindre coût et prenne conscience de l'impact environnemental de l'utilisation du web et des outils informatiques en général.

Des conférences ou des ateliers-discussions

Des conférences ou ateliers sont proposés pour aider les parents à accompagner leurs enfants sur l'utilisation des réseaux sociaux, des écrans, des jeux vidéo... et pour favoriser les échanges entre parents-enfants.

LES STAGES :

Participer à des stages pour la découverte de l'outil informatique et des nouvelles technologies :

Nos sessions de stage sont organisées tout au long de la saison afin que vous puissiez venir découvrir, apprendre, ou vous perfectionner sur l'outil informatique.

Les thèmes abordés sont choisis en fonction des demandes des usagers. Cela peut aller de l'utilisation d'internet jusqu'à l'apprentissage de logiciels tout en passant par la découverte des nouvelles technologies.

L'adhésion est obligatoire. Tarif pour un stage : 9 €

PROGRAMME :

APPRENDRE L'OUTIL INFORMATIQUE :

Mardi 5 et 12 octobre de 9h à 10h30 connaître le clavier, comprendre les principes de base d'un ordinateur, et le vocabulaire adapté...

UTILISER INTERNET :

Mardi 16 et 23 novembre de 9h à 10h30 recherche d'informations, gérer ses recherches.

ACHAT EN LIGNE ET PAIEMENT SÉCURISÉ :

Mardi 4 et 11 janvier de 9h à 10h30

LES RÉSEAUX SOCIAUX :

Mardi 1^{er} et 8 février de 9h à 10h30
les connaître, les maîtriser.

CHÈQUES PASS' NUMÉRIQUES :

Le Polyèdre a adhéré au dispositif APTIC. Vous pouvez venir avec vos chèques Pass'numériques pour vos demandes d'aide administrative. Ces chèques sont distribués par le Conseil Départemental et la CAF.

CRÉER SA BOÎTE MAIL ET SAVOIR L'UTILISER :

Mardi 1^{er} et 8 mars de 9h à 10h30

DÉMARCHES ADMINISTRATIVES :

Mardi 5 et 12 avril de 9h à 10h30
créer un compte avec mot de passe unique sur France Connect pour toutes les démarches administratives.

D'autres stages sont organisés pendant les vacances scolaires pour les jeunes. Un programme est disponible avant chaque période.

Vous êtes intéressés,
vous souhaitez vous informer,
Contactez l'espace numérique :
04.50.69.69.93
communication@lepolyedre.fr
www.lepolyedre.fr

DU 13 SEPTEMBRE AU 1ER OCTOBRE 2021
Peintures de Muriel NOUVEAU et Emmanuelle IKONGA

.....
DU 4 OCTOBRE AU 22 OCTOBRE 2021
Peintures de Marc DE JULIIS

.....
DU 15 NOVEMBRE AU 3 DÉCEMBRE 2021
Dessins-peintures de l'association Gem La Renaissance

.....
DU 6 DÉCEMBRE AU 17 DÉCEMBRE 2021
Noël au Polyèdre

.....
DU 17 JANVIER AU 11 FÉVRIER 2022
« Solitude » du Photoclub d'Annecy

.....
DU 7 MARS AU 25 MARS 2022
Huiles et pastels de Anne-Marie GUENOT

.....
DU 28 MARS AU 15 AVRIL 2022
Atelier mosaïque de Viviane WOLFF

.....
DU 9 MAI AU 25 MAI 2022
Peintures acryliques de Pascale HOYON

.....
DU 30 MAI AU 17 JUIN 2022
Les ateliers du Polyèdre

LUNDI 13 SEPTEMBRE 2021, DE 19H30 À 21H

Steffie Lejcowski : Confiance en soi et recherche d'emploi

.....

LUNDI 20 SEPTEMBRE 2021, DE 19H30 À 21H

Cécile Blanchet : Accompagnez vos enfants avec la pédagogie PNL

.....

LUNDI 27 SEPTEMBRE 2021, DE 19H30 À 21H

Steffie Lejcowski : Ikigai et autres méthodes pour une reconversion professionnelle épanouie

.....

LUNDI 11 OCTOBRE 2021, DE 19H30 À 21H

Thierry Jouzier : Mieux communiquer avec la PNL

.....

LUNDI 8 NOVEMBRE 2021, DE 19H30 À 21H

Horia Jouzier : Découvrir l'autohypnose

.....

LUNDI 15 NOVEMBRE 2021 : DE 19H À 20H30

Laurence Paris : Conférence parentalité et scolarité « 1^{ers} résultats, quels constats ? » ou comment accueillir sereinement les 1^{ers} résultats et préparer les rencontres parents/professeurs

.....

LUNDI 14 MARS 2022 : DE 19H À 20H30

Laurence Paris : Conférence parentalité « Changements en perspective » ou comment se préparer aux changements qui se profilent à la prochaine rentrée scolaire

DES ÉVÉNEMENTS A PARTAGER TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

OCTOBRE ROSE APERO'ROSE ET CONFÉRENCES

Le Polyèdre s'inscrit dans l'évènement national « Octobre Rose » consacré à la mobilisation et au dépistage autour du cancer du sein. Programme à venir.

Pour plus de renseignements sur octobre rose dans notre département :

www.cancerdusein-depistage74.org.

.....



CHANSONS FRANÇAISES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI

avec le groupe Elle et Lui (Monica VEZ et Sylvain Vallet) :

le **vendredi 19 novembre**

.....

BOURSE AUX JOUETS ET JEUX VIDEO

le **samedi 4 décembre**

.....

GALETTE DES ROIS

le **mercredi 12 janvier**

.....

SEMAINE FESTIVE

Carnaval, animations du 7 au 12 mars

.....

LES VENDREDIS ANIMÉS

les **3/10/17 et 24 juin**

sur la Place de l'Hôtel de Ville de Seynod

.....

LA FÊTE DE LA MUSIQUE

le **mardi 21 juin**

.....

BALS FOLK...

Organisés par l'association Croc'Danse, les vendredis au Théâtre de Poche du Polyèdre.

Les **22 octobre, 26 novembre 2021 et les 28 janvier, 25 mars, 20 mai et 24 juin 2022**



SCÈNES OUVERTES

Entrée libre pour le public et les artistes.

Amis chanteurs, instrumentistes, humoristes, poètes, soyez les bienvenus !

Les scènes ouvertes du Polyèdre sont réservées aux artistes amateurs ou professionnels qui veulent venir s'essayer, se tester et partager leur passion devant un public bienveillant.

Venez avec vos bandes son ou vos instruments et interprétez les morceaux de votre choix, compositions, reprises (pas de critères d'âge ni style musical).

N'hésitez-pas, faites-vous plaisir et profitez d'un public chaleureux et indulgent.

Inscription obligatoire auprès de Monica VEZ, chanteuse et coach vocal :

Tél. : 06 80 74 24 47

mail : chansonpassion@hotmail.fr

Dates : Les vendredis 8 octobre 2021, 14 janvier, 8 avril et 13 mai 2022.

PATCHWORK - Association de FIL EN PATCH

Renseignements : Mireille GENTIL : mireillegent@gmail.com

PEINTURE - Association C'NOS PINCEAUX

Renseignements : Yvette COLLOMB : yvette.collomb@free.fr - 06 09 10 17 98

THÉÂTRE - Association ACCROPLANCHES

Renseignements : Jean-Marc PATRON : jmarc.patron@gmail.com - 06 84 32 03 96

VANNERIE - Association LA VANNERIE DU SEMNOZ

Renseignements : Daniel BUATHIER : lavanneriedusemnoz@ntymail.com - 06 40 24 17 83

MODELE VIVANT - Association A'CORPS

Renseignements : Jacques POISSON : atraitbientot@aol.com - 06 61 82 19 51

DANSE AFRO-DANCEHALL - Association JAM'IN FAMILY

Renseignements : Marie DIOP : contact@jaminfamily.com - 06 07 33 59 92

MUSIQUE - Association ALTERNATIVE MUSICALE

Renseignements : Corinne BARO : alternativemusical74@gmail.com - 06 63 44 79 72

MONTAGNE - Association GUMS

Renseignements : sur le site www.gumsannecy.fr ou contact@gumsannecy.fr

CLUB PHILATELIE (timbres)

Renseignements : Didier DUMESNIL - dumesnil.didier@neuf.fr - Le jeudi 20h15-21h30

DANSE ET BAL FOLK - Association Croc'Danse

Renseignements : Daniel LABAZ : danmusicos@orange.fr

ELYS FORMATION - Les actions socio-linguistiques

Des ateliers de langue française, pour le public d'origine étrangère, animés par Elys Formation, dans le cadre d'un partenariat avec la Ville d'Annecy.

Le lundi 8h45-11h15

HOPITAL ANNECY/GNEVOIS

En lien avec la filière gérontologiques Annecy/Genevois, sont mises en place des séances de gymnastique pour conserver sa souplesse et prévenir les chutes. Inscriptions auprès du service.

Mail : geriatrie.atelier.equilibre@ch-annecygenevois.fr – 04 56 49 77 84

Le mardi 14h15-16h15 ou jeudi 14h45-16h45

L'AAPEI EPANOU

Dans le cadre de notre projet social, le Polyèdre ouvre ses portes à tous les publics autour d'ateliers d'expression.

Les vendredis : Atelier théâtre / peinture / chant / danse africaine

HOPITAL DE JOUR LES REGAINS

Dans le cadre de notre projet social, le Polyèdre ouvre ses portes à tous les publics autour d'ateliers d'expression.

Le jeudi 10h-12h : Théâtre

ASSOCIATION CRESUS 2 SAVOIE

Conseil individualisé aux personnes surendettées, médiation bancaire, écoute, soutien psychologique.

Le mardi 9h-12h

CLUB SOURIRE D'AUTOMNE

Association pour seniors basée au Polyèdre.

Le vendredi 13h30-17h hors vacances scolaires.

HORAIRES D'OUVERTURE D'ACCUEIL :

PÉRIODE SCOLAIRE

Lundi	9h00-12h00 Fermé
Mardi	9h00-12h00 14h-18h30
Mercredi	9h00-12h00 14h-18h30
Jeudi	9h00-12h00 Fermé
Vendredi	Fermé 16h-18h30

PÉRIODE DE VACANCES SCOLAIRES

Lundi	9h-12h Fermé
Mercredi	Fermé 14h-18h
Vendredi	Fermé 14h-18h

REPRISE DES ACTIVITÉS

Pour l'accueil de loisirs :

le mercredi 1^{er} septembre 2021

Pour les activités régulières :

le lundi 13 septembre 2021

Inscriptions saison 2021/2022 :

Les inscriptions pour la saison 2021/2022 s'organiseront par thématique (voir site internet) et ce à partir :

- du lundi 23 août 2021 au vendredi 27 août de 8h30 à 11h30 et de 13h à 18h **uniquement pour les anciens adhérents.**
- du lundi 30 août au vendredi 3 septembre de 8h30 à 11h30 et de 13h à 18h **pour tous.**
- à partir du lundi 6 septembre, **selon les places disponibles aux horaires habituels de l'accueil.**

DOCUMENTS À FOURNIR POUR TOUTE INSCRIPTION

- Fiche d'inscription 2021-2022,
- Pour les enfants et jeunes fiche de renseignements pour les activités + fiche sanitaire pour les activités physiques et sportives,*
- Photocopie des vaccins à jour pour les activités sportives enfants,
- Justificatif de domicile de moins, de 3 mois (EDF, eau, quittance loyer, ...) pour les nouveaux adhérents,
- Photocopie de l'Avis d'imposition 2020 sur les revenus 2019 (des deux parents ou foyer recomposé).

*à télécharger sur notre site.

ADHÉSION 2021/2022 :

Valable du 1^{er} septembre 2021 au 31 août 2022

TARIFS :

Enfant/Ados (-18ans)	10€
Adulte	14€
Famille	23€
Associative	44€

MODALITÉS DE FONCTIONNEMENT :

Les activités sont maintenues en début de saison selon un nombre suffisant de participants.

Le tarif des activités est calculé sur une base de 30 séances à l'année.

Le Polyèdre donne la possibilité à chacun de faire une séance « d'essai » avant l'inscription.

Le Polyèdre s'engage à rembourser les séances non-effectuées pour cause de fermeture du bâtiment et en cas de force majeure (voir règlement intérieur).

Toute inscription est définitive, aucun remboursement ne sera effectué sauf situation particulière et justifiée.

Les activités se dérouleront uniquement en période « Hors vacances scolaires » (voir notre calendrier sur notre site internet).

Le Polyèdre dispose d'une assurance responsabilité civile qui couvre chaque adhérent lors de la pratique de son activité.

Le Polyèdre décline toute responsabilité en cas de perte ou de vol d'effets personnels, restez attentifs à ne rien laisser dans les vestiaires.

Votre carte d'adhérent vous permettra de profiter de nombreux événements, animations, spectacles, conférences gratuits ou avec un tarif réduit.



RÉDUCTIONS* :

Chèque Loisirs Jeunes : Pour que chacun puisse accéder aux loisirs et s'évader, un coup de pouce de 30€ à 70€ (selon vos ressources) au travers de chèques loisirs délivrés par la ville d'Annecy ou au BIJ (à présenter au moment de l'inscription). Renseignements sur le site de www.annecy.fr (chèque loisirs jeunes).

** Valable également pour les adultes*



Pass Jeune Annecy : Un coup de pouce de 5€ pour les Jeunes de 11 à 16 ans pour une activité hebdomadaire de leur choix sur notre plaquette.



DES SAVOIE

3 AGENCES DE PROXIMITÉ

À SEYNOD

Centre commercial
4 place Saint-Jean
☎ 04 50 19 40 39

33 Bd de Costa de Beauregard
Immeuble Symphonie Semnoz
☎ 04 50 19 40 45

CRAN GEVRIER

17 rue de la République
☎ 04 50 19 40 46

302 958 491 RCS Anancy - ORIAS n° 07 022 417



Experts-comptables
mobilisés



Contact

1 rue du Champ de la Vigne
74600 Seynod - 04 50 69 03 04
www.eurex.fr

Les Ecuries de Plein Champs

Votre Centre Equipation à Seynod



Cours initiation -
Perfectionnement - Compétition
Baptêmes Poney / Baby Poney
Balade à cheval / Stages
Pension / vente chevaux & poneys

Des professionnels à votre service

04 50 46 62 21
equipassion74.net



10 place Saint Jean - Seynod - 74600 ANNECY

04.50.69.11.22

Horaires d'ouverture

- Lundi 8h30 - 20h00
- Mardi 8h30 - 20h00
- Mercredi 8h30 - 20h00
- Jeudi 8h30 - 20h00
- Vendredi 8h30 - 20h00
- Samedi 8h30 - 20h00
- Dimanche 8h30 - 12h30

P Parking gratuit

ON S'Y RETROUVE TOUS !

L'ENTREPOT DU BRIGOLAGE

OUVERT
7H30-19H



ANNECY/SEYNOD

ZAC de Périaz
Proche Géant

Tél. 04 50 51 05 05



LOCATION D'AUTOCARS et MINIBUS
avec CHAUFFEUR de 8 à 73 places

Organisation de voyages pour groupes
Déplacements sportifs et culturels
en France et Etranger

10 rue de la Bouverie - 74600 SEYNOD
04.50.51.38.09 - Fax : 04.50.51.76.62
contact@saba-autocar.com



Diversité



Plaisir



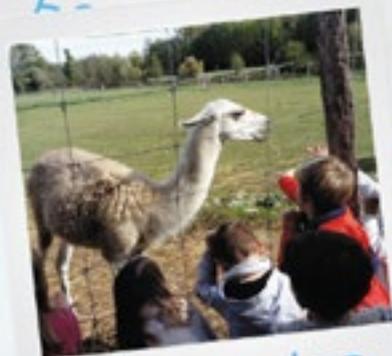
Ensemble



E-



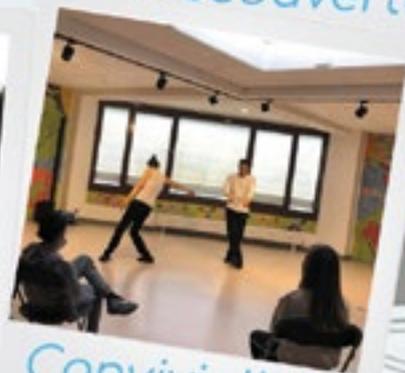
Découverte



Rencontre



Lien



Convivialité



4, impasse Saint-Jean, Seynod - 74600 Annecy
Tél. : 04 50 69 14 57



Flashez-moi !

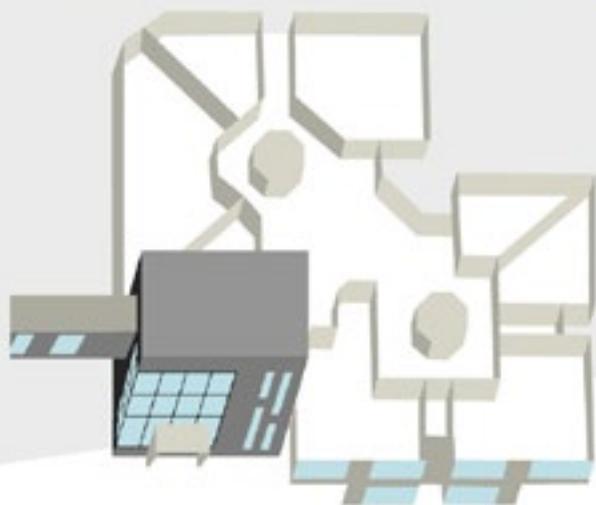
WWW.LEPOLYEDRE.FR

ACCÈS BUS

Accès bus :



Arrêt « Saint-Jean »



haute
savoie
le Département

ANNECY

