



## **Programme des cours de l'Unipop Fully**

## Artisanat et créativité

### Décoration d'automne

Confectionner une couronne automnale à partir d'éléments naturels

Date du cours	<b>Mercredi, 5 oct. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h30</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Salle	<b>chemin du Milieu 36</b>
Animateur(s)	<b>Bahy Sybil (079 444 07 38)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>
Remarques	<b>les participants prendront:</b> <b>- un sécateur et des ciseaux</b> <b>- châtaignes</b> <b>- feuilles de maïs</b> <b>Matériel à payer sur place env. Fr. 15.-</b>

### Décoration de Noël

Réaliser une couronne à suspendre ou pour agrémenter un centre de table.

Date du cours	<b>Mercredi, 9 nov. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 2h30</b>
Prix	<b>30 CHF (Matériel à payer sur place env. Fr 15.-)</b>
Salle	<b>chemin du Milieu 36</b>
Animateur(s)	<b>Bahy Sybil (079 444 07 38)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>
Remarques	<b>les participants prendront:</b> <b>- un sécateur et des ciseaux</b> <b>- du lichen</b> <b>- 5-6 branches de mélèze avec petites pives</b> <b>- quelques décorations de Noël personnelles</b> <b>- 6 boules de Noël d'une même couleur</b>

### Couture

Créer et personnaliser vos vêtements - cours pour débutants et avancés

Date du cours	<b>Jeudi, 9 fév. 2012 à 20h00</b>
Durée	<b>6 cours de 3h00</b>
Prix	<b>150 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Chambovey Béatrice (027 746 34 23)</b>
Personne responsable	<b>Cajoux Marie-Claire (027 746.31.15)</b>

### Ferronnerie artisanale

Fabrication d'une lampe, d'un petit meuble, d'un support à fleurs, etc...

Date du cours	<b>Jeudi, 1 mars 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>4 cours de 2h30</b>
Prix	<b>100 CHF</b>
Salle	<b>Michellod</b>
Animateur(s)	<b>Michellod Jean-Marc (027 746 32 76)</b>

Personne responsable  
Remarques

**Cajeux Marie-Claire (027 746.31.15)**  
**Prévoir des lunettes de protection et de bonnes chaussures**

### **Rénovation/décoration d'un meuble**

Transformer un simple petit meuble en un objet original, utile et décoratif, en utilisant diverses techniques de peinture, ponçage, etc...

Date du cours **Mardi, 7 fév. 2012 à 19h30**  
Durée **3 cours de 2h00**  
Prix **80 CHF**  
Salle **rue des Sports**  
Animateur(s) **Cuennet Réjane (079 871 23 06)**  
Personne responsable **Tamarcaz Corine (027 746 32 89)**

### **Rénovation de meubles**

Décapage et préparation du bois - Remplacement de pièces cassées - Préparation de pièces mécaniques (coulisses de tiroirs).

Finition des surfaces (modernes et anciennes), vernis, finition à l'ancienne, gomme, laque et cire.

Date du cours **Mardi, 3 avril 2012 à 19h30**  
Durée **6 cours de 2h00**  
Prix **130 CHF**  
Animateur(s) **Darioly Pierre-Yves (079 355 39 71)**  
Personne responsable **Carron Nicolas**

### **Mosaïque de coquilles d'oeufs**

Apprenez la technique de la mosaïque pour embellir des objets tels que cadres, vases, boîtes

Date du cours **Lundi, 28 nov. 2011 à 19h00**  
Durée **2 cours de 2h30**  
Prix **50 CHF**  
Salle **rue des Sports**  
Animateur(s) **Fellay Claude (076 615 00 73)**  
Personne responsable **Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)**  
Remarques **Matériel à payer sur place Fr. 15.-**

### **Terre cuite et granit**

Reproduire l'aspect crayeux de la terre cuite et imiter le granit sur des objets de décoration

Date du cours **Lundi, 16 jan. 2012 à 19h00**  
Durée **1 cours de 2h30**  
Prix **30 CHF**  
Salle **rue des Sports**  
Animateur(s) **Fellay Claude (076 615 00 73)**  
Personne responsable **Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)**  
Remarques **Matériel à apporter : pot en plastique, objet en plâtre ou vase en matériau opaque.**

**Matériel à payer sur place Fr. 10.-**

### **Sacs en folie I**

Créer des sacs et cabas originaux à partir de sacs en plastique usagés.

Date du cours	<b>Mercredi, 16 nov. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>3 cours de 2h30</b>
Prix	<b>80 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Fellay Claude (076 615 00 73)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>
Remarques	<b>Matériel à apporter: machine à coudre, fil à coudre blanc ou en couleurs, 9 sachets plastiques avec motifs, etc.</b>

**Matériel à payer sur place entre Fr. 5.- Fr. 7.- pour les sangles et anneaux**

## **Sacs en folie II**

Créer des sacs en papier recyclé.

Date du cours	<b>Mercredi, 22 fév. 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Fellay Claude (076 615 00 73)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>
Remarques	<b>Matériel à payer sur place entre Fr. 4 et Fr. 6.- pour les anses et rivets.</b>

## Conférences

### **Economie d'énergie, moins de dépenses pour autant de confort**

Constat sur l'énergie locale et mondiale,  
Compréhension de quelques systèmes techniques,  
Moyens d'agir.

Date du cours	<b>Mardi, 15 nov. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>20 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>02.11.2011</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Ancay Camille (027 746 40 76)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>

## Culture

### Découverte de Soleure et d'Aarau

Visite de la ville de Soleure, une des perles au fil de l'Aar et de la vieille ville pittoresque d'Aarau et de son musée des chaussures Bally.

Date du cours	<b>Mercredi, 26 oct. 2011 à 07h00</b>
Durée	<b>1 cours de 8h00</b>
Prix	<b>120 CHF</b>
Animateur(s)	<b>Labhart Catherine</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>

### Balade au coeur du Vieux Martigny

Visite commentée du patrimoine bâti et de son histoire.

Date du cours	<b>Lundi, 5 mars 2012 à 14h00</b>
Durée	<b>1 cours de 1h30</b>
Prix	<b>15 CHF</b>
Animateur(s)	<b>Hiroz Marlène (027 785 17 32)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>

### Balade photographique

Atelier photographie à ciel ouvert où vous pourrez vous perfectionner, échanger, etc...

Date du cours	<b>Samedi, 31 mars 2012 à 13h00 (Aigle et environs)</b>
Durée	<b>1 cours de 4h00</b>
Prix	<b>50.00 CHF</b>
Animateur(s)	<b>Dougoud Philippe (079 485 69 73)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>
Remarques	<b>Matériel : appareil photo, batterie et carte mémoire utilisable</b>

### Balade photographique

Atelier photographique à ciel ouvert, où vous pourrez vous perfectionner, échanger, etc...

Date du cours	<b>Lundi, 30 avril 2012 à 13h00 (Lac de Montorge)</b>
Durée	<b>1 cours de 4h00</b>
Prix	<b>50.00 CHF</b>
Animateur(s)	<b>Dougoud Philippe (079 485 69 73)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>
Remarques	<b>Matériel : appareil photo, batterie et carte mémoire utilisable</b>

### Balade photographique

Atelier photographie à ciel ouvert, où vous pourrez vous perfectionner, échanger, etc...

Date du cours	<b>Samedi, 12 mai 2012 à 13h00 (réserve des Grangettes)</b>
Durée	<b>1 cours de 4h00</b>
Prix	<b>50.00 CHF</b>
Animateur(s)	<b>Dougoud Philippe (079 485 69 73)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>
Remarques	<b>Matériel : appareil photo, batterie et carte mémoire utilisable</b>

### **Visite des sites restaurés de Rarogne et Skt German**

L'église de Sankt German près de Rarogne, dont le décor mural peint par le Maître de Guillaume de Rarogne, au début du XVe a été restauré entre 1981/1982

L'ancienne église de Rarogne construite au début du XVIe, et dont l'aménagement intérieur illustre le génie constructif et décoratif de la famille d'Ulrich Ruffiner.

En 1970, des travaux de restauration de l'église sont entrepris et durent 2 ans. Des fouilles effectuées en parallèle affinent la connaissance du site.

Date du cours	<b>Jeudi, 13 oct. 2011 à 13h00</b>
Durée	<b>1 cours de 4h00</b>
Prix	<b>40 CHF</b>
Animateur(s)	<b>Favre-Bulle Gisèle (027 722 82 22)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>
Remarques	<b>baskets</b>

### **Château de Tourbillon**

Château construit à la fin XIIe avec sa chapelle dédiée à St- Georges.

Date du cours	<b>Jeudi, 19 avril 2012 à 13h30</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Animateur(s)	<b>Favre-Bulle Gisèle (027 722 82 22)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>
Remarques	<b>baskets</b>

# Informatique

## **Windows pour débutants**

Utilisation de base d'un ordinateur, introduction au tableur et au traitement de texte

Date du cours	<b>Lundi, 24 oct. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>6 cours de 1h30</b>
Prix	<b>100 CHF</b>
Salle	<b>salle informatique école primaire</b>
Animateur(s)	<b>De Giorgi Stéfanie (079 318 18 45)</b>
Personne responsable	<b>Carron Nicolas</b>

# Langues

## **Le Patois de Fully**

Le langage qui a été la courroie de transmission de notre patrimoine.

Date du cours	<b>Samedi, 1 oct. 2011 à 09h00</b>
Durée	<b>12 cours de 2h00</b>
Prix	<b>220.00 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Ançay Raymond (078 610 48 11)</b>
Personne responsable	<b>Cajeux Marie-Claire (027 746.31.15)</b>
Remarques	<b>matériel : de quoi écrire</b>

## Nature

### L'hiver de vos plantes

Bien soigner ses plantes en hiver

Date du cours	<b>Mardi, 8 nov. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 1h30</b>
Prix	<b>20 CHF</b>
Salle	<b>Salle ACM 1er étage rte de Saxé 63 1926 Fully</b>
Animateur(s)	<b>Faiss Nicolas</b>
Personne responsable	<b>Carron Nicolas</b>

### Plantes insolites

Se familiariser avec des plantes peu connues

Date du cours	<b>Mardi, 29 nov. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 1h30</b>
Prix	<b>20 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Faiss Nicolas</b>
Personne responsable	<b>Carron Nicolas</b>

### Le réveil de vos plantes

Soigner vos plantes estivales après la pause hivernale.

Date du cours	<b>Mardi, 28 fév. 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 1h30</b>
Prix	<b>20 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Faiss Nicolas</b>
Personne responsable	<b>Carron Nicolas</b>

## Plaisirs et détente

### Techniques pour nouer des foulards et écharpes

Eternellement à la mode, les foulards sont les plus polyvalents des accessoires pour les femmes. Ils sont le moyen idéal d'ajouter une touche d'élégance et de charme à votre vêtement.

Date du cours	<b>Mercredi, 9 nov. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>20 CHF</b>
Salle	<b>r. d'Octodure 11</b>
Animateur(s)	<b>Rard Mireille</b>
Personne responsable	<b>Tamarcaz Corine (027 746 32 89)</b>
Remarques	<b>un photocopié sera remis pour le prix de Fr. 10.-</b>

### Les couleurs qui vous subliment

Toutes les couleurs ne vont pas à tout le monde. C'est votre carnation, la couleur de vos cheveux, de vos yeux, qui définissent la palette de couleurs qui vous correspond.

Date du cours	<b>Mercredi, 18 jan. 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Salle	<b>r. d'Octodure 11</b>
Animateur(s)	<b>Rard Mireille</b>
Personne responsable	<b>Tamarcaz Corine (027 746 32 89)</b>
Remarques	<b>un passeport couleurs individuel sera remis à chaque participant pour le prix de Fr. 60.-</b>

### Trouvez votre style vestimentaire

Découvrez le style de vêtements qui vous convient le mieux, selon votre morphologie ! Les matières, les formes de vêtements, les longueurs flattant au mieux votre silhouette vous seront révélées.

Date du cours	<b>Mercredi, 25 jan. 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Salle	<b>r. d'Octodure 11</b>
Animateur(s)	<b>Rard Mireille</b>
Personne responsable	<b>Tamarcaz Corine (027 746 32 89)</b>
Remarques	<b>un dossier sera remis à chaque participant pour Fr. 10.-</b>

### Comment réaliser un maquillage de jour naturel

Savoir choisir ses produits et les utiliser correctement.

Date du cours	<b>Jeudi, 29 mars 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Salle	<b>r. d'Octodure 11</b>
Animateur(s)	<b>Rard Mireille</b>
Personne responsable	<b>Tamarcaz Corine (027 746 32 89)</b>
Remarques	<b>un photocopié sera remis à chacun pour le prix de Fr. 10.-</b>

## Relations humaines

### **Initiation à la Communication Non Violente**

Brève présentation théorique - Exercices pratiques visant à clarifier nos besoins et les exprimer de manière vraie - développer une attitude d'écoute - prévenir la violence - dénouer des situations conflictuelles - créer un climat de confiance.

Date du cours	<b>Lundi, 7 nov. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>3 cours de 2h00</b>
Prix	<b>70 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Chappot Pierre-André</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>
Remarques	<b>Les participants prendront de quoi écrire</b>

## Santé et Bien-être

### Aromathérapie

Qu'est ce que l'aromathérapie et comment l'utiliser ?

Date du cours	<b>Mardi, 20 sept. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>20 CHF</b>
Salle	<b>La Forêt de Broceliande</b>
Animateur(s)	<b>Joris Séverine (079 545 66 37)</b>
Personne responsable	<b>Tamarcaz Corine (027 746 32 89)</b>
Remarques	<b>Matériel à payer : Fr. 8.- pour le support</b>

### Les chakras et les huiles essentielles

Découverte des 7 chakras principaux et les huiles essentielles qui leur correspondent.

Date du cours	<b>Mardi, 11 oct. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>2 cours de 1h30</b>
Prix	<b>40 CHF</b>
Salle	<b>La Forêt de Broceliande</b>
Animateur(s)	<b>Joris Séverine (079 545 66 37)</b>
Personne responsable	<b>Tamarcaz Corine (027 746 32 89)</b>

### Auto hypnose

Mieux être au travers de techniques hypnotiques.

Date du cours	<b>Mercredi, 2 nov. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>6 cours de 1h30</b>
Prix	<b>90 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Micheloud Annie</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>

### Découverte de la méditation

Cet atelier de méditation propose d'apprendre à :

- respirer en conscience ;
- se centrer pour vivre l'instant présent ;
- être à l'écoute de soi ;
- baisser le stress et ainsi harmoniser notre corps ;
- prendre du recul par rapport à nos émotions ;
- poser des actes en conscience ;
- contacter son potentiel créateur.

Date du cours	<b>Jeudi, 8 mars 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>5 cours de 2h00</b>
Prix	<b>100 CHF</b>
Animateur(s)	<b>Short Tamarcaz Line (079 240 31 56)</b>
Personne responsable	<b>Tamarcaz Corine (027 746 32 89)</b>
Remarques	<b>Matériel à payer: Fr. 10.- pour le support</b>

### Porter son enfant

Porter son enfant : Pourquoi, pour qui, comment ?

Date du cours	<b>Mercredi, 14 mars 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>20.00 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>06.06.2011</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Pannatier Murielle</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>

### **Initiation au Shiatsu**

Technique de massage énergétique effectuée sur une personne couchée au sol et gardant ses vêtements.

Date du cours	<b>Jeudi, 3 nov. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>4 cours de 2h00</b>
Prix	<b>80 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Loesch Francine (076 381 21 56)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>
Remarques	<b>tapis de yoga</b>

## Saveurs et senteurs

### Soirée italienne - 1

Pizzas.. au pluriel à déguster sur place.

Date du cours	<b>Jeudi, 20 oct. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Magistrale Giusi (078 607 90 36)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>

### Soirée italienne - 2

Des aubergines farcies en plat unique à déguster sur place,

Date du cours	<b>Jeudi, 27 oct. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Magistrale Giusi (078 607 90 36)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>

### Les verrines

Réalisation de divers plats en verrines -  
dégustation sur place.

Date du cours	<b>Mardi, 25 oct. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Dorsaz Maryline (027 746 29 79)</b>
Personne responsable	<b>Tamarcaz Corine (027 746 32 89)</b>

### Terrines

Comment préparer les terrines :

- terrine de poisson
- terrine de viande
- terrine de légumes.

Date du cours	<b>Lundi, 7 nov. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Animateur(s)	<b>Dorsaz Maryline (027 746 29 79)</b>
Personne responsable	<b>Cajeux Marie-Claire (027 746.31.15)</b>
Remarques	<b>dégustation sur place</b>

### Menu de Fête

Un menu savoureux et original.

Date du cours	<b>Mardi, 22 nov. 2011 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>

Prix	<b>30 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Dorsaz Maryline (027 746 29 79)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>

### **Connaissance et dégustation du thé**

Qu'est-ce que le thé ? Les sortes de thés, la préparation selon le thé choisi, l'infusion (quantité, temps, température d'infusion), les accessoires pour réussir le thé.

Dégustation et préparation de thés japonais et de thés chinois.

Date du cours	<b>Mardi, 6 déc. 2011 à 19h00</b>
Durée	<b>1 cours de 2h00</b>
Prix	<b>20 CHF</b>
Date limite d'inscription	<b>06.07.2011</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Wiedmer Claude (078 840 93 10)</b>
Personne responsable	<b>Cajoux Marie-Claire (027 746.31.15)</b>

### **Cuillères apéritives**

Des idées originales pour des apéros festifs.

Date du cours	<b>Lundi, 12 déc. 2011 à 18h30</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Dorsaz Maryline (027 746 29 79)</b>
Personne responsable	<b>Tamarcaz Corine (027 746 32 89)</b>

### **Pains maison**

Tresse au beurre/tresse sucrée - Flûte rustique et tessinois - petits pains sucrés - pain complet/pain au son de froment - pain à la levure naturelle

Date du cours	<b>Mercredi, 18 jan. 2012 à 19h00</b>
Durée	<b>5 cours de 3h00</b>
Prix	<b>120 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Fellay Georgy (079 820 91 58)</b>
Personne responsable	<b>Cajoux Marie-Claire (027 746.31.15)</b>

### **Poissons et crustacés**

L'art de cuisiner le poisson et crustacés.

Date du cours	<b>Mardi, 6 mars 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Dorsaz Maryline (027 746 29 79)</b>
Personne responsable	<b>Cajoux Marie-Claire (027 746.31.15)</b>
Remarques	<b>le repas sera dégusté sur place</b>

### **Cuillères apéritives**

Réalisation de divers apéritifs servis dans de petites cuillères.

Date du cours	<b>Lundi, 12 mars 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Dorsaz Maryline (027 746 29 79)</b>
Personne responsable	<b>Tamarcaz Corine (027 746 32 89)</b>
Remarques	<b>le repas sera dégusté sur place</b>

### **Menu de Fête**

Un menu original pour recevoir.

Date du cours	<b>Mardi, 20 mars 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Dorsaz Maryline (027 746 29 79)</b>
Personne responsable	<b>Tamarcaz Corine (027 746 32 89)</b>
Remarques	<b>Le repas sera dégusté sur place</b>

### **Terrines**

Comment préparer les terrines :

- terrine de poisson
- terrine de viande
- terrine de légumes.

Date du cours	<b>Mardi, 27 mars 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Animateur(s)	<b>Dorsaz Maryline (027 746 29 79)</b>
Personne responsable	<b>Cajoux Marie-Claire (027 746.31.15)</b>
Remarques	<b>dégustation sur place</b>

### **Les verrines**

Réalisation de divers plats en verrines -  
dégustation sur place.

Date du cours	<b>Lundi, 7 mai 2012 à 19h30</b>
Durée	<b>1 cours de 3h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Salle	<b>rue des Sports</b>
Animateur(s)	<b>Dorsaz Maryline (027 746 29 79)</b>
Personne responsable	<b>Tamarcaz Corine (027 746 32 89)</b>

## Sciences

### **Les pierres à cupules du Col du Lein**

Apprentissage de la radiesthésie au pendule et aux baguettes de sourcier.

Date du cours

**Samedi, 5 mai 2012 à 09h00**

Durée

**1 cours de 3h00**

Prix

**40 CHF**

Animateur(s)

**Evéquoze Damien (079 612 20 50)**

Personne responsable

**Cajeux Marie-Claire (027 746.31.15)**

## Sports

### Randonnée gourmande

entre vignoble et forêt de chataigners, laissez vous tenter par une randonnée avec arrêts gustatifs et gourmands .  
niveau facile : durée 6 heures

Date du cours	<b>Vendredi, 7 oct. 2011 à 09h00</b>
Durée	<b>1 cours de 7h00</b>
Prix	<b>50.00 CHF</b>
Animateur(s)	<b>Vouilloz Anne-Catherine (accomp.en Montagne) (079 786 97 29)</b>
Personne responsable	<b>Cajoux Marie-Claire (027 746.31.15)</b>

### Randonnée à raquettes au clair de lune

Découvrez ou redécouvrez l'atmosphère de la randonnée nocturne ! Raquettes aux pieds, laissez-vous surprendre par l'ambiance magique et mystérieuse de la forêt et des pâturages enneigés sous la lumière de la lune. Une expérience inoubliable avec, en point final, une fondue ou autre spécialité de notre terroir.

Niveau facile : temps de marche 5h00 env.

Lieu défini selon les conditions d'enneigement

Date du cours	<b>Samedi, 7 jan. 2012 à 16h30</b>
Durée	<b>1 cours de 6h30</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Animateur(s)	<b>Vouilloz Anne-Catherine (accomp.en Montagne) (079 786 97 29)</b>
Personne responsable	<b>Dorsaz Marie-Bernard (027 746 10 60)</b>
Remarques	<b>1 paire de raquettes+bâtons chaussures et vêtements chauds et imperméables</b>

### Randonnée à raquettes au clair de lune

Par monts et par vaux, raquettes aux pieds, découvrez ou redécouvrez l'ambiance magique et mystérieuse de la forêt et des pâturages enneigés sous la lumière de la lune. Une expérience inoubliable avec en point final une fondue ou autre spécialité.

Niveau facile : temps de marche 4h30

Lieu : Préalpes vaudoises ou à définir selon enneigement

Date du cours	<b>Vendredi, 3 fév. 2012 à 17h30</b>
Durée	<b>1 cours de 6h00</b>
Prix	<b>30 CHF</b>
Animateur(s)	<b>Vouilloz Anne-Catherine (accomp.en Montagne) (079 786 97 29)</b>
Personne responsable	<b>Cajoux Marie-Claire (027 746.31.15)</b>
Remarques	<b>1 paire de raquettes+bâtons chaussures et vêtements chauds et imperméables</b>

### Randonnée à raquettes de 2 jours

Par monts et par vaux, 2 jours de randonnée itinérante à raquettes dans le cadre magnifique des Préalpes vaudoises et fribourgeoises.

Niveau facile : temps de marche 4h30 par jour, dénivelé 400m par jour

Lieu exact défini selon les conditions d'enneigement.

Date du cours	<b>Jedi, 9 fév. 2012 à 17h30</b>
Durée	<b>1 cours de 4h30</b>
Prix	<b>240 CHF (Transport, logement et 1/2 pension en gîte ou hôtel )</b>
Animateur(s)	<b>Vouilloz Anne-Catherine (accomp.en Montagne) (079 786 97 29)</b>
Personne responsable	<b>Cajoux Marie-Claire (027 746.31.15)</b>

Remarques

**1 paire de raquettes+bâtons  
chaussures et vêtements chauds et imperméables**

### **Initiation au nordic walking**

Eté comme hiver, quel que soit le chemin emprunté, la marche nordique c'est le plaisir de bouger efficacement en pleine nature et un sport accessible à tous. Niveau débutant

Date du cours **Jeudi, 19 avril 2012 à 13h45 (Rendez-vous Place de parc au départ rte de Branson)**  
Durée **7 cours de 1h30**  
Prix **100 CHF**  
Animateur(s) **Vouilloz Anne-Catherine (accomp.en Montagne) (079 786 97 29)**  
Personne responsable **Cajeux Marie-Claire (027 746.31.15)**  
Remarques **paire de baskets ou chaussures de nordic walking.  
Bâtons à disposition pour le cours**

### **Initiation au nordic walking**

Eté comme hiver, quel que soit le chemin emprunté, la marche nordique c'est le plaisir de bouger efficacement en pleine nature et un sport accessible à tous. Niveau débutant

Date du cours **Mardi, 6 sept. 2011 à 18h00 (Rendez-vous Place de parc au départ rte de Branson)**  
Durée **7 cours de 1h30**  
Prix **100 CHF**  
Animateur(s) **Vouilloz Anne-Catherine (accomp.en Montagne) (079 786 97 29)**  
Personne responsable **Cajeux Marie-Claire (027 746.31.15)**  
Remarques **paire de baskets ou chaussures de nordic walking.  
Bâtons à disposition pour le cours**