SAVEURS ET SENTEURS

L'ART DE LA LACTOFERMENTATION

A vos conserves ! L'automne est le moment idéal pour conserver les légumes du jardin. Les légumes fermentés sont plus faciles à digérer, plus riches en nutriments, simples à intégrer dans son alimentation et renforcent votre microbiote intestinal. Kimchi, pickle de légumes de saison, pâté végétal
Prix du matériel : Fr. 25.-

Animatrice : ***Rey Natalie***
Date : **18 septembre 2025, 18:30 - 21:30**

Prix du cours : 30.- CHF

ATELIER DE CUISINE AU THERMOMIX®

Cuisinons ensemble un menu complet au Thermomix®. Cours ouvert à tous, curieux ou aguerris.

Animatrice : ***Cheseaux Céline***
Date : **05 novembre 2025, 19:00 - 22:00**

Prix du cours : 40.- CHF

CUISINER LA CHASSE AUTREMENT

Revisite ce plat de saison.

Animatrice : ***Dorsaz Maryline***
Date : **12 novembre 2025, 19:00 - 22:00**

Prix du cours : 40.- CHF

CUISINE : MENU DE FÊTE

Dominique Dias du Drapeau Suisse te propose de cuisiner un menu de Fête à déguster et à reproduire chez toi.
Prix des aliments en sus.

Animateur : ***Dias Dominique***
Date : **18 novembre 2025, 19:00 - 22:00**

Prix du cours : 40.- CHF

SAVEURS INDIENNES

A la découverte des saveurs orientales. Réalisez une entrée ou un dessert ainsi qu'un plat principal que tu dégusteras sur place.
Prix des aliments : Fr. 20.-

Animatrice : ***Carron Lakshmi***
Date : **19 novembre 2025, 19:00 - 22:00**

Prix du cours : 30.- CHF

SOCIÉTÉ

CHASSE AUX GASPILLAGES

Réduire sa consommation d'énergie sans réduire son confort. Chaque geste contribue à plus de sobriété et de résilience

Animatrice : ***Plomb Martine***
Date : **24 novembre 2025, 19:00 - 20:30**

Prix du cours : 20.- CHF

SPORT

DANSES DE SALON - INITIATION

Valse - Tango - Cha cha cha - Rumba - Disco fox : quelques pas de base à découvrir en couple.
La participation au cours est obligatoire en couple (homme-femme, 2 femmes, 2 hommes).
Pour 1 personne solo, sur demande 079 317 21 40.
Fr. 150.- par personne pour 5 cours.

Animateurs : ***Mantino Sylvie et Marco***
Dates : **18 novembre 2025, 19:00 - 20:30**
25 novembre 2025, 19:00 - 20:30
02 décembre 2025, 19:00 - 20:30
09 décembre 2025, 19:00 - 20:30
16 décembre 2025, 19:00 - 20:30

Prix des 5 cours : 150.- CHF

CONDITIONS GÉNÉRALES

DÉBUT DES COURS

Sur convocation personnelle par email, dès que le nombre minimum de personnes est atteint. Celle-ci est envoyée une semaine avant le cours. Elle contiendra toutes les informations utiles.

FINANCE DES COURS

Paiement : le montant du cours doit être réglé à l'inscription en mentionnant le nom du cours.
Le cours commencé et non terminé n'est pas remboursé.
En cas de désistement : moins de 10 jours avant le début du cours, la finance du cours ne sera pas remboursée ou seulement sur présentation d'un certificat médical.
AGENDE LA DATE DE TON COURS !

MÉTHODE DE PAIEMENT

Raiffeisen Martigny et Région - IBAN CH51 8080 8008 3180 8267 2

Ou par Twint

MATÉRIEL

Le matériel n'est pas compris dans la finance du cours.
Il sera payé directement au professeur.

ASSURANCES

Chaque participant doit s'assurer personnellement.
Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accident.

LIEU

Les lieux où se dérouleront les cours seront précisés dans de la convocation.

INFORMATIONS

Les dates, le tableau des niveaux des langues et des photos sont visibles sur notre site www.unipopmartignyfully.ch
Les informations pour les cours de langues peuvent être prise directement auprès des professeurs, soit auprès de Mme Christine Bruchez, présidente.
Tout complément d'information peut être obtenu par e-mail : info@unipopmartignyfully.ch
ou par téléphone : Mme Christine Bruchez - 079 317 21 40.

IF - Imprimerie Fully

UNIPOP

MARTIGNY & FULLY

la culture plaisir !

COURS 2025

de septembre à décembre

INSCRIPTIONS

Par internet : **www.unipopmartignyfully.ch**
Par mail : **info@unipopmartignyfully.ch**
Par tél.: **079 317 21 40 - Christine Bruchez**

Avec le soutien
des Communes de Martigny et Fully
de l'Etat du Valais
et des Offices de tourisme de Fully et Martigny

LANGUES

Tableau des niveaux sur notre site internet www.unipopmartignyfully.ch
22 cours de 1h30 de septembre 2025 à avril 2026, axés sur la conversation et qui aborderont divers thèmes : voyages, transports, shopping, cuisine,..
*Les cours de langues ont lieu au **Cycle d'Orientation d'Octodure, rue du Simplon 1, 1920 Martigny**.*

Tarif dégressif pour les cours de langues :
de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)
de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)
dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

ITALIEN A1 — **29 octobre 2025, 18:30 - 20:00**
Animatrice : Dessi Giovanna

ESPAGNOL DÉBUTANT — **27 octobre 2025, 18:30 - 20:00**
ESPAGNOL A2 VERS B1 — **28 octobre 2025, 18:30 - 20:00**
Animatrice : Marquis Clara

ANGLAIS - FAUX DÉBUTANT (A1 VERS A2) — **27 octobre 2025, 20:00 - 21:30**
ANGLAIS B1 — **30 octobre 2025, 17:15 - 18:45**
ANGLAIS B2 — **30 octobre 2025, 19:00 - 20:30**
Animatrice : Cernakodă Agáta

NOUVEAU
ITALIEN POUR LES VACANCES — **14 octobre 2025, 18:30 - 20:30**
Ce cours s'adresse à ceux qui aiment voyager en Italie et qui aiment parler la langue du Pays. Le cours donne des bases et astuces afin que vous puissiez être capable de poser des questions et donner des réponses lors de vos vacances et/ou voyages.
9 cours de 2h00 — **Prix des 9 cours : 400.- CHF**
Animatrice : Dessi Giovanna

ARTISANAT ET CRÉATIVITÉ

TRICOT : PULL ISLANDAIS OU PULL SIMPLE
Tricote ton pull islandais ou un pull plus simple avec la méthode du tricot circulaire sous la houlette de deux passionnées !
Niveau : personnes ayant déjà des notions de base de tricot (des mailles endroit).
Prix du matériel en sus.
Animatrices : Fournier Anne – Loriane Buro
Dates : **25 septembre 2025, 19:00 - 20:30**
09 octobre 2025, 19:00 - 20:30
06 novembre 2025, 19:00 - 21:00
20 novembre 2025, 19:00 - 21:00
04 décembre 2025, 19:00 - 21:00
11 décembre 2025, 19:00 - 20:00
Prix des 6 cours : 130.- CHF

BANDE DESSINÉE : INITIATION
Découverte de différentes facettes et techniques de la bande dessinée - dès 16 ans.
Adaptation de scénario, création de personnage, mise en page et compréhension de la couleur.
Animateur : Mayor Guillaume
Dates : **06 octobre 2025, 19:00 - 20:30**
13 octobre 2025, 19:00 - 20:30
27 octobre 2025, 19:00 - 20:30
03 novembre 2025, 19:00 - 20:30
10 novembre 2025, 19:00 - 20:30
17 novembre 2025, 19:00 - 20:30
24 novembre 2025, 19:00 - 20:30
01 décembre 2025, 19:00 - 20:30
Prix des 8 cours : 200.- CHF

FERRONNERIE ARTISANALE
Fabrication de déco ou utilitaire avec de vieux outils et des matériaux de récupération.
Prix du matériel : Fr. 30.-
Animateur : Michellod Jean-Marc
Date : 10 octobre 2025, 08:30 - 17:00
Prix du cours : 120.- CHF

Date : 18 octobre 2025, 08:30 - 17:00
Prix du cours : 120.- CHF

CRÉATION DE COSMÉTIQUES NATURELS
1er soir : 1 lait ou crème de corps et 1 baume
2e soir : 1 gommage au sucre et 1 huile sèche pour le corps
3e soir : 1 gel douche et 1 huile visage ou 1 après-rasage
Prix du matériel : Fr. 30.-
Animatrice : Gex Sandrine
Dates : **15 octobre 2025, 19:00 - 20:30**
05 novembre 2025, 19:00 - 20:30
12 novembre 2025, 19:00 - 20:30
Prix des 3 cours : 50.- CHF

AMIGURUMI AU CROCHET
Apprendre étape par étape à crocheter de petits animaux ou des fruits, des jeux pour enfants, porte-clés. Débutant motivé à expert.
Animatrice : Bruchez Christiane
Dates : **16 octobre 2025, 19:00 - 21:00**
23 octobre 2025, 19:00 - 21:00
30 octobre 2025, 19:00 - 21:00
06 novembre 2025, 19:00 - 21:00
13 novembre 2025, 19:00 - 21:00
20 novembre 2025, 19:00 - 21:00
Prix des 6 cours : 150.- CHF

AQUARELLE : INITIATION POUR LES ENFANTS
Découvre les bases du dessin à l'aquarelle avec l'artiste Pierre-Alain Corthay.
Prix du matériel : Fr. 50.-
Animateur : Corthay Pierre-Alain
Dates : **29 octobre 2025, 16:30 - 18:15**
05 novembre 2025, 16:30 - 18:15
12 novembre 2025, 16:30 - 18:15
19 novembre 2025, 16:30 - 18:15
26 novembre 2025, 16:30 - 18:15
03 décembre 2025, 16:30 - 18:15
10 décembre 2025, 16:30 - 18:15
17 décembre 2025, 16:30 - 18:15
Prix des 8 cours : 200.- CHF

DE LA «PRISE DE VUE» À LA «RETOUCHE CRÉATIVE»
Ce cours te permettra de perfectionner la composition et le rendu des photos prises avec un Smartphone (iPhone, Android ou autres)
Animateur : Guillaume Eric
Dates : **29 octobre 2025, 19:00 - 22:00**
05 novembre 2025, 19:00 - 22:00
Prix des 2 cours : 70.- CHF

AQUARELLE : INITIATION
Découvre les bases du dessin à l'aquarelle.
Prix du matériel : Fr. 10.-
Animateur : Corthay Pierre-Alain
Dates : **30 octobre 2025, 19:00 - 21:30**
06 novembre 2025, 19:00 - 21:30
13 novembre 2025, 19:00 - 21:30
20 novembre 2025, 19:00 - 21:30
27 novembre 2025, 19:00 - 21:30
04 décembre 2025, 19:00 - 21:30
11 décembre 2025, 19:00 - 21:30
Prix des 7 cours : 200.- CHF

COUTURE, STYLISME, RETOUCHES
Créer, retoucher, personnaliser vos vêtements. Cours pour débutants et avancés.
Animatrice : Garcia Elisabeth
Dates : **12 novembre 2025, 19:00 - 22:00**
19 novembre 2025, 19:00 - 22:00
10 décembre 2025, 19:00 - 22:00
17 décembre 2025, 19:00 - 22:00
Prix des 4 cours : 120.- CHF

MAQUILLAGES DE CARNAVAL
Apprends quelques techniques de grimage pour maquiller tes enfants, tes amis ou toi-même pour tes soirées déguisées.
Animatrice : Rappaz Géraldine
Dates : **15 janvier 2026, 19:00 - 21:30**
27 janvier 2026, 19:00 - 21:30
Prix des 2 cours : 80.- CHF

CULTURE

MARTIGNY HISTORIQUE DES ROMAINS À NOS JOURS
Visite guidée de Martigny, des Romains à nos jours, en revenant sur les faits marquants et l'évolution de la ville.
Animatrice : Arlettaz Lucie
Date : 08 novembre 2025, 14:00 - 15:30
Prix du cours : 20.- CHF

MUSÉE DES BOÎTES À MUSIQUE - LAST CHANCE
Unique visite guidée du musée des boîtes à musique de Saillon, env. 200 boîtes exposées.
Animateur : Rossier Christian
Date : 08 novembre 2025, 16:00 - 18:00
Prix du cours : 10.- CHF

BRODERIE DE LA BAYARDINE
Visite et présentation de la broderie de la Bayardine de Saillon par les initiateurs de ce projet fou.
Animatrice : La Bayardine
Date : 18 novembre 2025, 19:00 - 20:30
Prix du cours : 20.- CHF

VISITE DE L'ATELIER DE L'ARTISTE RAPHAËL MOULIN
Présentation par l'artiste des aspects techniques du travail des aciers et des aspects conceptuels de la démarche artistique.
Animateur : Moulin Raphaël
Date : 21 novembre 2025, 19:00 - 20:30
Prix du cours : 10.- CHF

NATURE

DÉCOUVERTE DU MONDE DES CHAMPIGNONS
Apprendre à reconnaître quelques champignons de nos forêts, découvrir quelques clés pour les trouver, la manière de les cueillir et de les nettoyer.
Animateur : Ançay Jaqui
Date : 20 septembre 2025, 09:00 - 12:00
Prix du cours : 40.- CHF

TAILLE D'AUTOMNE POUR ARBRES ET ARBUSTES D'ORNEMENT
Apprends à tailler judicieusement les arbres et arbustes d'ornement de ton jardin afin qu'au printemps tout soit fleuri !
Animateur : Faiss Nicolas
Date : 18 octobre 2025, 09:00 - 12:00
Prix du cours : 30.- CHF

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

AUTOMASSAGE, SOULAGE TES TENSIONS !
Exercices doux pour soulager des tensions avec l'aide des balles d'automassage.
Animatrice : Granges Stéphanie
Date : 15 octobre 2025, 19:00 - 21:00
Prix du cours : 30.- CHF

NUTRITION : CHOUCHOUTER SON MICROBIOTE
Explore le lien entre notre alimentation et notre microbiote intestinal et découvre comment en prendre soin pour une meilleure santé globale.
Prix du matériel : Fr. 20.-
Animatrice : Da Cruz Agra Kamille
Date : 29 octobre 2025, 19:00 - 21:00
Prix du cours : 30.- CHF

INITIATION AUX FLEURS DE BACH NIVEAU 1
Découvre les 38 fleurs de Bach et leurs indications au quotidien.
Compose ton premier mélange.
Prix du matériel : Fr. 15.-
Animatrice : Lo Cicero Nadine
Dates : **04 novembre 2025, 19:00 - 22:00**
11 novembre 2025, 19:00 - 22:00
Prix des 2 cours : 70.- CHF

APPLICATION DES FLEURS DE BACH NIVEAU 2
Progresse dans la connaissance des 38 quintessences des Fleurs de Bach et compose tes mélanges personnalisés pour toi et tes proches, enfants et adolescents.
Prix du matériel : Fr. 30.-
Animatrice : Lo Cicero Nadine
Dates : **25 novembre 2025, 19:00 - 22:00**
02 décembre 2025, 19:00 - 22:00
Prix des 2 cours : 70.- CHF

HOMÉOPATHIE
L'homéopathie, comment ça fonctionne ? Présentation des principaux remèdes d'urgence à avoir à la maison.
Animatrice : Carron Romaine
Dates : **26 novembre 2025, 19:00 - 21:00**
03 décembre 2025, 19:00 - 21:00
Prix des 2 cours : 40.- CHF

NUTRITION : AMÉLIORER SON SOMMEIL
Explore l'interaction entre le sommeil et l'alimentation et bénéficie de conseils pratiques pour optimiser ces deux piliers essentiels de notre bien-être.
Prix du matériel : Fr. 20.-
Animatrice : Da Cruz Agra Kamille
Date : 26 novembre 2025, 19:00 - 21:30
Prix du cours : 30.- CHF