

Artisanat et créativité

Créez un objet en bois

Durant ces cours, nous réaliserons un objet en bois. Le but est d'apprendre à utiliser la "pendule" ainsi que la "perceuse/visseuse". Les apprenants pourront se familiariser avec les machines et réaliser eux-mêmes la forme et l'objet de leur choix avec le matériel à disposition.

No de cours	300
Dates	02 septembre 2023, 08:00 – 13:30
Prix du cours	55.00 CHF
Prix du matériel	40.00 CHF
Facturation du matériel	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
Lieu	Atelier Lucie Michellod Rue Morin 25 1926 Fully
Animateurs/-trices	Michellod Lucie
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Habits pas dommages, chaussures fermées, gants. Le prix du matériel peut évoluer selon les fournitures.

Figurines de la crèche ou autres personnages

Réalisation artisanale de 4 ou 5 figurines en fil de fer et tissus de la Crèche de Noël ou d'autres autres personnages divers (Père Noël, Esquimau, Princesse, etc) sur demande.

No de cours	302
Dates	06 septembre 2023, 19:00 – 22:00 13 septembre 2023, 19:00 – 22:00 20 septembre 2023, 19:00 – 22:00 27 septembre 2023, 19:00 – 22:00 11 octobre 2023, 19:00 – 22:00

18 octobre 2023, 19:00 – 22:00

Prix du cours	200.00 CHF
Animateurs/-trices	Bovio Marie-Thérèse
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Le matériel est à payer au professeur, selon les fournitures utilisées.

Tricotez votre pull islandais

Tricotez votre pull islandais pour être au chaud cet hiver ou faire un cadeau

1er cours : mise en place (1 h)

Découverte du matériel nécessaire, de la laine et des patrons, choix des laines et patrons (proposition du Riddari en lettlopi pour ceux qui n'ont pas d'inspiration), éventuellement commande de laine et/ou de modèles pour ceux qui souhaitent être accompagnés dans cette étape

S'il reste du temps, visionnage du reportage ARTE (<https://www.youtube.com/watch?v=1-BMrkE7YSQ>) pour s'inspirer

[entre le 1er et le 2e cours, les participants finalisent leurs choix/commandes/achats]

2e cours (1 h30) :

Explication de la construction du pull

Montage du pull et début du tricot

[entre le 2e et le 3e cours, les participants tricotent chez eux jusqu'à la hauteur des manches]

3e cours (1 h30) :

Montage de la première manche, tricot de la manche

[entre le 3e et le 4e cours, les participants tricotent chez eux la fin de la première manche ainsi que la 2e manche]

4e cours (2h)

Assemblage des manches avec le corps et début du jacquard : explications et pratique

[entre le 4e et le 5e cours, les participants continuent et terminent le jacquard jusqu'au col]

5e cours (2h)

Aide à ceux qui ont eu des soucis pour terminer le col, explications des finitions du pull

[entre le 5e et le 6e cours, les participants terminent les finitions, lavent et « bloquent » leur ouvrage]

6e cours (1h)

Présentation des œuvres des uns et des autres ; retours

Matériel à la charge des participants : laine, aiguilles circulaires, patron s'il faut l'acheter
Niveau : aussi pour débutants (que des mailles endroit), même si c'est mieux d'avoir déjà quelques vagues notions de tricot

No de cours	303
Dates	14 septembre 2023, 19:30 – 20:30 19 octobre 2023, 19:30 – 21:00 09 novembre 2023, 19:30 – 21:00 23 novembre 2023, 19:30 – 21:30 30 novembre 2023, 19:30 – 21:30 07 décembre 2023, 19:30 – 20:30
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Fully
Animateurs/-trices	Fournier Anne
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Le matériel est à charge des participants selon leur choix de laine

Créez un objet en bois

Durant ce cours, nous réaliserons un objet en bois. Le but est d'apprendre à utiliser la "pendule" ainsi que la "perceuse/visseuse". Les apprenants pourront se familiariser avec les machines et réaliser eux-mêmes la forme et l'objet de leur choix avec le matériel à disposition.

No de cours	301
--------------------	-----

Dates	23 septembre 2023, 08:00 – 13:30
Prix du cours	55.00 CHF
Prix du matériel	40.00 CHF
Facturation du matériel	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
Lieu	Atelier Lucie Michellod Rue Morin 25 1926 Fully
Animateurs/–trices	Michellod Lucie
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Habits pas dommages, chaussures fermées, gants

Initiation au macramé

Vous apprendrez les points de base du macramé tout en réalisant votre propre porte-clé.

No de cours	304
Dates	23 septembre 2023, 09:00 – 12:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	15.00 CHF
Facturation du matériel	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
Lieu	Fully
Animateurs/–trices	Gapany Valérie
Responsable	Bruchez Christine

Initiation à la technique du verre fusionné

Approcher la magie du verre en jouant avec les couleurs et la lumière : d'après un croquis ou en expression libre, réaliser une ou plusieurs pièces en verre fusionné.

Le cours se déroule dans un atelier d'artiste où tout est mis en oeuvre pour une approche simple et ludique de ce matériau. Aucun pré-requis demandé.

No de cours	305
--------------------	-----

Dates	30 septembre 2023, 09:00 – 12:00
Prix du cours	50.00 CHF
Prix du matériel	70.00 CHF
Facturation du matériel	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
Lieu	Rte de Mauvoisin 69 1947 Versegères (Prarreyer)
Animateurs/-trices	Delavy Françoise
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Cette technique nécessitant une cuisson de plusieurs heures, les pièces seront récupérées à une date ultérieure. La cuisson est comprise dans le prix du matériel.

Ferronnerie artisanale

Venez découvrir la ferronnerie artisanale.

Fabrication de déco ou utilitaire avec de vieux outils et des matériaux de récupération.

No de cours	306
Dates	07 octobre 2023, 08:30 – 17:00
Prix du cours	100.00 CHF
Prix du matériel	30.00 CHF
Lieu	Fully
Animateurs/-trices	Michellod Jean-Marc
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Prévoir des lunettes de protection, de bonnes chaussures et des vêtements chauds. Rdv à la Place du Petit-Pont à Fully à 8h15. Possibilité de pique-niquer sur place. 1 heure de pause à midi.

Couture, stylisme, retouches

Créez, retouchez, personnalisez vos vêtements. Cours pour débutants et avancés

No de cours	308
Dates	11 octobre 2023, 19:00 – 22:00 18 octobre 2023, 19:00 – 22:00 25 octobre 2023, 19:00 – 22:00 08 novembre 2023, 19:00 – 22:00
Prix du cours	120.00 CHF
Lieu	Fully
Animateurs/-trices	Garcia Elisabeth
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Il est nécessaire de prendre votre machine à coudre. Prendre nécessaire de couture (patron, tissu, fil, ciseaux, etc..)

Ferronnerie artisanale

Venez découvrir la ferronnerie artisanale.

Fabrication de déco ou utilitaire avec de vieux outils et des matériaux de récupération.

No de cours	307
Dates	14 octobre 2023, 08:30 – 17:00
Prix du cours	100.00 CHF
Prix du matériel	30.00 CHF
Lieu	Fully
Animateurs/-trices	Michellod Jean-Marc
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Prévoir des lunettes de protection, de bonnes chaussures et des vêtements chauds. Rdv à la Place du Petit-Pont à Fully à 8h15. Possibilité de pique-niquer sur place. 1 heure de pause à midi.

Initiation à la sculpture sur bois

Initiation 12h:

- Découverte des outils
- Mécanique du bois
- Réalisations de rosaces, exercices géométriques de type gravure

Ce cours d'initiation pourrait être suivi d'une autre série de cours :

Art statuaire/Bas-relief/haut-relief:

- Définir un sujet, un design (dessin technique)
- Préparation et usinage de la pièce de bois à sculpter (corroyage, chantournage)
- Taille de la pièce
- Finitions (teinte, cire, vernis)

No de cours	309
Dates	07 novembre 2023, 19:00 – 22:00 14 novembre 2023, 19:00 – 22:00 21 novembre 2023, 19:00 – 22:00 28 novembre 2023, 19:00 – 22:00 05 décembre 2023, 19:00 – 22:00
Prix du cours	200.00 CHF
Lieu	salle ACM CO d'Octodure
Animateurs/-trices	Pouderoux Emmanuel
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Prix selon le nombre de participants Bois à charge des participants

Aquarelle : Initiation

Découvrez les bases du dessin à l'aquarelle avec l'artiste Pierre-Alain Corthay et créez-vous des souvenirs !

No de cours	310
Dates	07 novembre 2023, 19:00 – 22:00

14 novembre 2023, 19:00 – 22:00

21 novembre 2023, 19:00 – 22:00

28 novembre 2023, 19:00 – 22:00

05 décembre 2023, 19:00 – 22:00

12 décembre 2023, 19:00 – 22:00

Prix du cours

200.00 CHF

Lieu

Fully

Animateurs/-trices

Corthay Pierre-Alain

Responsable

Bruchez Christine

Remarques

Si vous avez déjà du matériel prenez-le, sinon matériel à disposition /
toile à payer par le participant

Culture

Visite des sites classés de Fully – Eglise de Fully, Belle–Usine, Fresques de Pierre FAVAL

Début de la visite de l'Eglise de Fully : l'église telle qu'imaginée par l'artiste Edmond Bille avec sur place la présentation d'un détail de la fresque peinte par Pierre Faval sur laquelle figure l'Eglise de Fully. Explication de la démarche de conservation–restauration. Suite de la visite à la Belle–Usine, le bâtiment conserve pour le moment les fresques restaurées de Pierre FAVAL. Visite du bâtiment et des fresques.

No de cours	311
Dates	21 octobre 2023, 09:00 – 12:00
Prix du cours	20.00 CHF
Animateurs/–trices	Carron Gisèle
Responsable	Bruchez Christine

Martigny la Romaine

Découvrez les trésors insoupçonnés de la ville au travers d'une visite menée par un ancêtre romain. Le Forum, les thermes, l'amphithéâtre et le mithraeum n'auront plus de secrets pour vous !

No de cours	312
Dates	21 octobre 2023, 10:00 – 11:30
Prix du cours	20.00 CHF
Animateurs/–trices	Forestier–Chappot Stéphanie
Responsable	Bruchez Christine

Développement personnel

Découverte de la géobiologie

La géobiologie est un art qui consiste à rechercher, détecter et mesurer tous les rayonnements susceptibles de troubler la santé de l'homme, de l'animal ou des végétaux, qu'il s'agisse d'influences provenant du sol, de l'atmosphère, d'objets naturels ou fabriqués, d'émissions visibles ou invisibles.

No de cours	313
Dates	15 novembre 2023, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Lieu	Fully
Animateurs/-trices	Hiroz Joël
Responsable	Bruchez Christine

Zentangle, méditer en dessinant

Le Zentangle est une façon de se relaxer en dessinant. Découvrez cette technique facile, ludique et accessible à tous. Créez un mini leporello (livre accordéon) avec vos dessins zentangles. Aucun pré-requis.

No de cours	314
Dates	16 novembre 2023, 19:00 – 20:30 23 novembre 2023, 19:00 – 20:30
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	12.00 CHF
Facturation du matériel	Cette somme sera encaissée directement par le professeur au début du cours
Lieu	Fully
Animateurs/-trices	Arlettaz Sylvie
Responsable	Bruchez Christine

Langues

Anglais A2

Cours axé sur la conversation. Divers thèmes seront abordés (Shopping, cuisine,...)

Tarif dégressif

de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)

de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)

dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

Échelle concernant les cours de langues

A1 – Utilisateur élémentaire : Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour satisfaire des besoins concrets. Se présenter, ou présenter quelqu'un et poser des questions – par exemple, sur le lieu d'habitation, la date de naissance, la famille, etc . – et peut répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

A2 – Utilisateur élémentaire : Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats (travail, formation, famille, environnement proche, etc .) . Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations sur des sujets familiers et courant.

B1 – Utilisateur indépendant : Comprendre des points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc . Se débrouiller dans la plupart des situations en voyage. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et expliquer un projet.

B2 – Utilisateur indépendant : Comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Communiquer avec spontanéité et aisance dans une conversation. S'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur l'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 – Utilisateur expérimenté : Prendre une grande gamme de textes longs et exigeants, saisir des significations implicites. S'exprimer spontanément et couramment sans trop avoir besoin de chercher ses mots. Utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. S'exprimer sur des sujets complexes et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

C2 – Utilisateur expérimenté : Comprendre sans effort pratiquement tout ce qui est entendu. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales et les résumer de façon cohérente. S'exprimer spontanément et très couramment et de façon précise et rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

Dates	18 septembre 2023, 18:30 – 20:00
	25 septembre 2023, 18:30 – 20:00
	02 octobre 2023, 18:30 – 20:00
	09 octobre 2023, 18:30 – 20:00
	06 novembre 2023, 18:30 – 20:00
	13 novembre 2023, 18:30 – 20:00
	20 novembre 2023, 18:30 – 20:00
	27 novembre 2023, 18:30 – 20:00
	04 décembre 2023, 18:30 – 20:00
	11 décembre 2023, 18:30 – 20:00
	18 décembre 2023, 18:30 – 20:00
	08 janvier 2024, 18:30 – 20:00
	15 janvier 2024, 18:30 – 20:00
	22 janvier 2024, 18:30 – 20:00
	29 janvier 2024, 18:30 – 20:00
	05 février 2024, 18:30 – 20:00
	19 février 2024, 18:30 – 20:00
	26 février 2024, 18:30 – 20:00
	04 mars 2024, 18:30 – 20:00
	11 mars 2024, 18:30 – 20:00
	25 mars 2024, 18:30 – 20:00
	08 avril 2024, 18:30 – 20:00
Lieu	Cycle d'Orientation d'Octodure – salle 107 Rue du Simplon 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Cerňáková Agáta (077 457 84 63)

Espagnol A1

Cours axé sur la conversation. Divers thèmes seront abordés (Shopping, cuisine,...)

Tarif dégressif

de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)

de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)

dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

Échelle concernant les cours de langues

A1 – Utilisateur élémentaire : Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour satisfaire des besoins concrets. Se présenter, ou présenter quelqu'un et poser des questions – par exemple, sur le lieu d'habitation, la date de naissance, la famille, etc . – et peut répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

A2 – Utilisateur élémentaire : Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats (travail, formation, famille, environnement proche, etc .) . Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations sur des sujets familiers et courant.

B1 – Utilisateur indépendant : Comprendre des points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc . Se débrouiller dans la plupart des situations en voyage. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et expliquer un projet.

B2 – Utilisateur indépendant : Comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Communiquer avec spontanéité et aisance dans une conversation. S'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur l'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 – Utilisateur expérimenté : Prendre une grande gamme de textes longs et exigeants, saisir des significations implicites. S'exprimer spontanément et couramment sans trop avoir besoin de chercher ses mots. Utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. S'exprimer sur des sujets complexes et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

C2 – Utilisateur expérimenté : Comprendre sans effort pratiquement tout ce qui est

entendu. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales et les résumant de façon cohérente. S'exprimer spontanément et très couramment et de façon précises et rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

Dates	18 septembre 2023, 18:30 – 20:00 25 septembre 2023, 18:30 – 20:00 02 octobre 2023, 18:30 – 20:00 09 octobre 2023, 18:30 – 20:00 06 novembre 2023, 18:30 – 20:00 13 novembre 2023, 18:30 – 20:00 20 novembre 2023, 18:30 – 20:00 27 novembre 2023, 18:30 – 20:00 04 décembre 2023, 18:30 – 20:00 11 décembre 2023, 18:30 – 20:00 18 décembre 2023, 18:30 – 20:00 08 janvier 2024, 18:30 – 20:00 15 janvier 2024, 18:30 – 20:00 22 janvier 2024, 18:30 – 20:00 29 janvier 2024, 18:30 – 20:00 05 février 2024, 18:30 – 20:00 19 février 2024, 18:30 – 20:00 26 février 2024, 18:30 – 20:00 04 mars 2024, 18:30 – 20:00 11 mars 2024, 18:30 – 20:00 25 mars 2024, 18:30 – 20:00 08 avril 2024, 18:30 – 20:00
Lieu	Cycle d'orientation d'Octodure – Salle de Clara Rue du Simplon 1 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Marquis Clara
Responsable	Bruchez Christine

Anglais B2

Cours axé sur la conversation. Divers thèmes seront abordés (Shopping, cuisine,...)

Tarif dégressif

de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)

de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)

dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

Échelle concernant les cours de langues

A1 – Utilisateur élémentaire : Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour satisfaire des besoins concrets. Se présenter, ou présenter quelqu'un et poser des questions – par exemple, sur le lieu d'habitation, la date de naissance, la famille, etc . – et peut répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

A2 – Utilisateur élémentaire : Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats (travail, formation, famille, environnement proche, etc .) . Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations sur des sujets familiers et courants.

B1 – Utilisateur indépendant : Comprendre des points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc . Se débrouiller dans la plupart des situations en voyage. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et expliquer un projet.

B2 – Utilisateur indépendant : Comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Communiquer avec spontanéité et aisance dans une conversation. S'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur l'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 – Utilisateur expérimenté : Prendre une grande gamme de textes longs et exigeants, saisir des significations implicites. S'exprimer spontanément et couramment sans trop avoir besoin de chercher ses mots. Utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. S'exprimer sur des sujets complexes et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

C2 – Utilisateur expérimenté : Comprendre sans effort pratiquement tout ce qui est entendu. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales et les résumer de façon cohérente. S'exprimer spontanément et très couramment et de façon

précises et rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

Dates	18 septembre 2023, 20:05 – 21:35 25 septembre 2023, 20:05 – 21:35 02 octobre 2023, 20:05 – 21:35 09 octobre 2023, 20:05 – 21:35 06 novembre 2023, 20:05 – 21:35 13 novembre 2023, 20:05 – 21:35 20 novembre 2023, 20:05 – 21:35 27 novembre 2023, 20:05 – 21:35 04 décembre 2023, 20:05 – 21:35 11 décembre 2023, 20:05 – 21:35 18 décembre 2023, 20:05 – 21:35 08 janvier 2024, 20:05 – 21:35 15 janvier 2024, 20:05 – 21:35 22 janvier 2024, 20:05 – 21:35 29 janvier 2024, 20:05 – 21:35 05 février 2024, 20:05 – 21:35 19 février 2024, 20:05 – 21:35 26 février 2024, 20:05 – 21:35 04 mars 2024, 20:05 – 21:35 11 mars 2024, 20:05 – 21:35 25 mars 2024, 20:05 – 21:35 08 avril 2024, 20:05 – 21:35
Lieu	Cycle d'Orientation d'Octodure – salle 107 Rue du Simplon 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Cerňáková Agáta (077 457 84 63)
Responsable	Bruchez Christine

Anglais B1

Cours axé sur la conversation. Divers thèmes seront abordés (Shopping, cuisine,...)

Tarif dégressif

de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)

de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)

dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

Échelle concernant les cours de langues

A1 – Utilisateur élémentaire : Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour satisfaire des besoins concrets. Se présenter, ou présenter quelqu'un et poser des questions – par exemple, sur le lieu d'habitation, la date de naissance, la famille, etc . – et peut répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

A2 – Utilisateur élémentaire : Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats (travail, formation, famille, environnement proche, etc .) . Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations sur des sujets familiers et courant.

B1 – Utilisateur indépendant : Comprendre des points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc . Se débrouiller dans la plupart des situations en voyage. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et expliquer un projet.

B2 – Utilisateur indépendant : Comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Communiquer avec spontanéité et aisance dans une conversation. S'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur l'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 – Utilisateur expérimenté : Prendre une grande gamme de textes longs et exigeants, saisir des significations implicites. S'exprimer spontanément et couramment sans trop devoir chercher ses mots. Utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. S'exprimer sur des sujets complexes et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

C2 – Utilisateur expérimenté : Comprendre sans effort pratiquement tout ce qui est entendu. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales et les résumer de façon cohérente. S'exprimer spontanément et très couramment et de façon

précises et rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

Dates	19 septembre 2023, 18:30 – 20:00 26 septembre 2023, 18:30 – 20:00 03 octobre 2023, 18:30 – 20:00 10 octobre 2023, 18:30 – 20:00 07 novembre 2023, 18:30 – 20:00 14 novembre 2023, 18:30 – 20:00 21 novembre 2023, 18:30 – 20:00 28 novembre 2023, 18:30 – 20:00 05 décembre 2023, 18:30 – 20:00 12 décembre 2023, 18:30 – 20:00 19 décembre 2023, 18:30 – 20:00 09 janvier 2024, 18:30 – 20:00 16 janvier 2024, 18:30 – 20:00 23 janvier 2024, 18:30 – 20:00 30 janvier 2024, 18:30 – 20:00 06 février 2024, 18:30 – 20:00 20 février 2024, 18:30 – 20:00 27 février 2024, 18:30 – 20:00 05 mars 2024, 18:30 – 20:00 12 mars 2024, 18:30 – 20:00 26 mars 2024, 18:30 – 20:00 09 avril 2024, 18:30 – 20:00
Lieu	Cycle d'Orientation d'Octodure – salle 107 Rue du Simplon 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Cerňáková Agáta (077 457 84 63)
Responsable	Bruchez Christine

Espagnol A2

Cours axé sur la conversation. Divers thèmes seront abordés (Shopping, cuisine,...)

Tarif dégressif

de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)

de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)

dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

Échelle concernant les cours de langues

A1 – Utilisateur élémentaire : Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour satisfaire des besoins concrets. Se présenter, ou présenter quelqu'un et poser des questions – par exemple, sur le lieu d'habitation, la date de naissance, la famille, etc . – et peut répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

A2 – Utilisateur élémentaire : Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats (travail, formation, famille, environnement proche, etc .) . Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations sur des sujets familiers et courant.

B1 – Utilisateur indépendant : Comprendre des points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc . Se débrouiller dans la plupart des situations en voyage. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et expliquer un projet.

B2 – Utilisateur indépendant : Comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Communiquer avec spontanéité et aisance dans une conversation. S'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur l'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 – Utilisateur expérimenté : Prendre une grande gamme de textes longs et exigeants, saisir des significations implicites. S'exprimer spontanément et couramment sans trop avoir besoin de chercher ses mots. Utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. S'exprimer sur des sujets complexes et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

C2 – Utilisateur expérimenté : Comprendre sans effort pratiquement tout ce qui est entendu. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales et les résumer de façon cohérente. S'exprimer spontanément et très couramment et de façon

précises et rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

Dates	19 septembre 2023, 18:30 – 20:00 26 septembre 2023, 18:30 – 20:00 03 octobre 2023, 18:30 – 20:00 10 octobre 2023, 18:30 – 20:00 07 novembre 2023, 18:30 – 20:00 14 novembre 2023, 18:30 – 20:00 21 novembre 2023, 18:30 – 20:00 28 novembre 2023, 18:30 – 20:00 05 décembre 2023, 18:30 – 20:00 12 décembre 2023, 18:30 – 20:00 19 décembre 2023, 18:30 – 20:00 09 janvier 2024, 18:30 – 20:00 16 janvier 2024, 18:30 – 20:00 23 janvier 2024, 18:30 – 20:00 30 janvier 2024, 18:30 – 20:00 06 février 2024, 18:30 – 20:00 20 février 2024, 18:30 – 20:00 27 février 2024, 18:30 – 20:00 05 mars 2024, 18:30 – 20:00 12 mars 2024, 18:30 – 20:00 26 mars 2024, 18:30 – 20:00 09 avril 2024, 18:30 – 20:00
Lieu	Cycle d'orientation d'Octodure – Salle de Clara Rue du Simplon 1 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Marquis Clara
Responsable	Bruchez Christine

Anglais Business English B1 plus

Cours axé sur la conversation. Divers thèmes seront abordés (Shopping, cuisine,...)

Tarif dégressif

de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)

de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)

dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

Échelle concernant les cours de langues

A1 – Utilisateur élémentaire : Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour satisfaire des besoins concrets. Se présenter, ou présenter quelqu'un et poser des questions – par exemple, sur le lieu d'habitation, la date de naissance, la famille, etc . – et peut répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

A2 – Utilisateur élémentaire : Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats (travail, formation, famille, environnement proche, etc .) . Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations sur des sujets familiers et courant.

B1 – Utilisateur indépendant : Comprendre des points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc . Se débrouiller dans la plupart des situations en voyage. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et expliquer un projet.

B2 – Utilisateur indépendant : Comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Communiquer avec spontanéité et aisance dans une conversation. S'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur l'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 – Utilisateur expérimenté : Prendre une grande gamme de textes longs et exigeants, saisir des significations implicites. S'exprimer spontanément et couramment sans trop avoir besoin de chercher ses mots. Utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. S'exprimer sur des sujets complexes et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

C2 – Utilisateur expérimenté : Comprendre sans effort pratiquement tout ce qui est entendu. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales et les résumer de façon cohérente. S'exprimer spontanément et très couramment et de façon

précises et rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

Dates	19 septembre 2023, 20:05 – 21:35 26 septembre 2023, 20:05 – 21:35 03 octobre 2023, 20:05 – 21:35 10 octobre 2023, 20:05 – 21:35 07 novembre 2023, 20:05 – 21:35 14 novembre 2023, 20:05 – 21:35 21 novembre 2023, 20:05 – 21:35 28 novembre 2023, 20:05 – 21:35 05 décembre 2023, 20:05 – 21:35 12 décembre 2023, 20:05 – 21:35 19 décembre 2023, 20:05 – 21:35 09 janvier 2024, 20:05 – 21:35 16 janvier 2024, 20:05 – 21:35 23 janvier 2024, 20:05 – 21:35 30 janvier 2024, 20:05 – 21:35 06 février 2024, 20:05 – 21:35 20 février 2024, 20:05 – 21:35 27 février 2024, 20:05 – 21:35 05 mars 2024, 20:05 – 21:35 12 mars 2024, 20:05 – 21:35 26 mars 2024, 20:05 – 21:35 09 avril 2024, 20:05 – 21:35
Lieu	Cycle d'Orientation d'Octodure – salle 107 Rue du Simplon 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Cerňáková Agáta (077 457 84 63)
Responsable	Bruchez Christine

Anglais – Faux débutant

Cours axé sur la conversation. Divers thèmes seront abordés (Shopping, cuisine,...)

Tarif dégressif

de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)

de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)

dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

Échelle concernant les cours de langues

A1 – Utilisateur élémentaire : Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour satisfaire des besoins concrets. Se présenter, ou présenter quelqu'un et poser des questions – par exemple, sur le lieu d'habitation, la date de naissance, la famille, etc . – et peut répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

A2 – Utilisateur élémentaire : Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats (travail, formation, famille, environnement proche, etc .) . Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations sur des sujets familiers et courant.

B1 – Utilisateur indépendant : Comprendre des points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc . Se débrouiller dans la plupart des situations en voyage. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et expliquer un projet.

B2 – Utilisateur indépendant : Comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Communiquer avec spontanéité et aisance dans une conversation. S'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur l'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 – Utilisateur expérimenté : Prendre une grande gamme de textes longs et exigeants, saisir des significations implicites. S'exprimer spontanément et couramment sans trop avoir besoin de chercher ses mots. Utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. S'exprimer sur des sujets complexes et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

C2 – Utilisateur expérimenté : Comprendre sans effort pratiquement tout ce qui est entendu. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales et les résumer de façon cohérente. S'exprimer spontanément et très couramment et de façon

précises et rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

Dates	20 septembre 2023, 16:45 – 18:15 27 septembre 2023, 16:45 – 18:15 04 octobre 2023, 16:45 – 18:15 11 octobre 2023, 16:45 – 18:15 08 novembre 2023, 16:45 – 18:15 15 novembre 2023, 16:45 – 18:15 22 novembre 2023, 16:45 – 18:15 29 novembre 2023, 16:45 – 18:15 06 décembre 2023, 16:45 – 18:15 13 décembre 2023, 16:45 – 18:15 20 décembre 2023, 16:45 – 18:15 10 janvier 2024, 16:45 – 18:15 17 janvier 2024, 16:45 – 18:15 24 janvier 2024, 16:45 – 18:15 31 janvier 2024, 16:45 – 18:15 07 février 2024, 16:45 – 18:15 21 février 2024, 16:45 – 18:15 28 février 2024, 16:45 – 18:15 06 mars 2024, 16:45 – 18:15 13 mars 2024, 16:45 – 18:15 27 mars 2024, 16:45 – 18:15 10 avril 2024, 16:45 – 18:15
Lieu	Cycle d'Orientation d'Octodure – salle 107 Rue du Simplon 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Cerňáková Agáta (077 457 84 63)
Responsable	Bruchez Christine

Espagnol A1 Débutant

Cours axé sur la conversation. Divers thèmes seront abordés (Shopping, cuisine,...)

Tarif dégressif

de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)

de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)

dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

Échelle concernant les cours de langues

A1 – Utilisateur élémentaire : Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour satisfaire des besoins concrets. Se présenter, ou présenter quelqu'un et poser des questions – par exemple, sur le lieu d'habitation, la date de naissance, la famille, etc . – et peut répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

A2 – Utilisateur élémentaire : Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats (travail, formation, famille, environnement proche, etc .) . Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations sur des sujets familiers et courant.

B1 – Utilisateur indépendant : Comprendre des points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc . Se débrouiller dans la plupart des situations en voyage. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et expliquer un projet.

B2 – Utilisateur indépendant : Comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Communiquer avec spontanéité et aisance dans une conversation. S'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur l'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 – Utilisateur expérimenté : Prendre une grande gamme de textes longs et exigeants, saisir des significations implicites. S'exprimer spontanément et couramment sans trop avoir besoin de chercher ses mots. Utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. S'exprimer sur des sujets complexes et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

C2 – Utilisateur expérimenté : Comprendre sans effort pratiquement tout ce qui est entendu. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales et les résumer de façon cohérente. S'exprimer spontanément et très couramment et de façon

précises et rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

Dates	20 septembre 2023, 18:30 – 20:00 27 septembre 2023, 18:30 – 20:00 04 octobre 2023, 18:30 – 20:00 11 octobre 2023, 18:30 – 20:00 08 novembre 2023, 18:30 – 20:00 15 novembre 2023, 18:30 – 20:00 22 novembre 2023, 18:30 – 20:00 29 novembre 2023, 18:30 – 20:00 06 décembre 2023, 18:30 – 20:00 13 décembre 2023, 18:30 – 20:00 20 décembre 2023, 18:30 – 20:00 10 janvier 2024, 18:30 – 20:00 17 janvier 2024, 18:30 – 20:00 24 janvier 2024, 18:30 – 20:00 31 janvier 2024, 18:30 – 20:00 07 février 2024, 18:30 – 20:00 21 février 2024, 18:30 – 20:00 28 février 2024, 18:30 – 20:00 06 mars 2024, 18:30 – 20:00 13 mars 2024, 18:30 – 20:00 27 mars 2024, 18:30 – 20:00 10 avril 2024, 18:30 – 20:00
Lieu	Cycle d'orientation d'Octodure – Salle de Clara Rue du Simplon 1 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Marquis Clara
Responsable	Bruchez Christine

Anglais conversation B1 vers B2

Cours axé sur la conversation. Divers thèmes seront abordés (Shopping, cuisine,...)

Tarif dégressif

de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)

de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)

dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

Échelle concernant les cours de langues

A1 – Utilisateur élémentaire : Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour satisfaire des besoins concrets. Se présenter, ou présenter quelqu'un et poser des questions – par exemple, sur le lieu d'habitation, la date de naissance, la famille, etc . – et peut répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

A2 – Utilisateur élémentaire : Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats (travail, formation, famille, environnement proche, etc .) . Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations sur des sujets familiers et courants.

B1 – Utilisateur indépendant : Comprendre des points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc . Se débrouiller dans la plupart des situations en voyage. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et expliquer un projet.

B2 – Utilisateur indépendant : Comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Communiquer avec spontanéité et aisance dans une conversation. S'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur l'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 – Utilisateur expérimenté : Prendre une grande gamme de textes longs et exigeants, saisir des significations implicites. S'exprimer spontanément et couramment sans trop avoir besoin de chercher ses mots. Utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. S'exprimer sur des sujets complexes et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

C2 – Utilisateur expérimenté : Comprendre sans effort pratiquement tout ce qui est entendu. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales et les résumer de façon cohérente. S'exprimer spontanément et très couramment et de façon

précises et rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

Dates	21 septembre 2023, 17:30 – 19:00 28 septembre 2023, 17:30 – 19:00 05 octobre 2023, 17:30 – 19:00 12 octobre 2023, 17:30 – 19:00 09 novembre 2023, 17:30 – 19:00 16 novembre 2023, 17:30 – 19:00 23 novembre 2023, 17:30 – 19:00 30 novembre 2023, 17:30 – 19:00 14 décembre 2023, 17:30 – 19:00 21 décembre 2023, 17:30 – 19:00 11 janvier 2024, 17:30 – 19:00 18 janvier 2024, 17:30 – 19:00 25 janvier 2024, 17:30 – 19:00 01 février 2024, 17:30 – 19:00 08 février 2024, 17:30 – 19:00 22 février 2024, 17:30 – 19:00 29 février 2024, 17:30 – 19:00 07 mars 2024, 17:30 – 19:00 14 mars 2024, 17:30 – 19:00 21 mars 2024, 17:30 – 19:00 11 avril 2024, 17:30 – 19:00 18 avril 2024, 17:30 – 19:00
Lieu	Cycle d'Orientation d'Octodure – salle 107 Rue du Simplon 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Cerňáková Agáta (077 457 84 63)
Responsable	Bruchez Christine

Anglais conversation B1 vers B2

Cours axé sur la conversation. Divers thèmes seront abordés (Shopping, cuisine,...)

Tarif dégressif

de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)

de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)

dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

Échelle concernant les cours de langues

A1 – Utilisateur élémentaire : Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour satisfaire des besoins concrets. Se présenter, ou présenter quelqu'un et poser des questions – par exemple, sur le lieu d'habitation, la date de naissance, la famille, etc . – et peut répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

A2 – Utilisateur élémentaire : Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats (travail, formation, famille, environnement proche, etc .) . Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations sur des sujets familiers et courants.

B1 – Utilisateur indépendant : Comprendre des points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc . Se débrouiller dans la plupart des situations en voyage. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et expliquer un projet.

B2 – Utilisateur indépendant : Comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Communiquer avec spontanéité et aisance dans une conversation. S'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur l'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 – Utilisateur expérimenté : Prendre une grande gamme de textes longs et exigeants, saisir des significations implicites. S'exprimer spontanément et couramment sans trop avoir besoin de chercher ses mots. Utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. S'exprimer sur des sujets complexes et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

C2 – Utilisateur expérimenté : Comprendre sans effort pratiquement tout ce qui est entendu. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales et les résumer de façon cohérente. S'exprimer spontanément et très couramment et de façon

précises et rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

Dates	21 septembre 2023, 19:05 – 20:35 28 septembre 2023, 19:05 – 20:35 05 octobre 2023, 19:05 – 20:35 12 octobre 2023, 19:05 – 20:35 09 novembre 2023, 19:05 – 20:35 16 novembre 2023, 19:05 – 20:35 23 novembre 2023, 19:05 – 20:35 30 novembre 2023, 19:05 – 20:35 14 décembre 2023, 19:05 – 20:35 21 décembre 2023, 19:05 – 20:35 11 janvier 2024, 19:05 – 20:35 18 janvier 2024, 19:05 – 20:35 25 janvier 2024, 19:05 – 20:35 01 février 2024, 19:05 – 20:35 08 février 2024, 19:05 – 20:35 22 février 2024, 19:05 – 20:35 29 février 2024, 19:05 – 20:35 07 mars 2024, 19:05 – 20:35 14 mars 2024, 19:05 – 20:35 21 mars 2024, 19:05 – 20:35 11 avril 2024, 19:05 – 20:35 18 avril 2024, 19:05 – 20:35
Lieu	Cycle d'Orientation d'Octodure – salle 107 Rue du Simplon 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Cerňáková Agáta (077 457 84 63)
Responsable	Bruchez Christine

Italien A2

Cours axé sur la conversation. Divers thèmes seront abordés (Shopping, cuisine,...)

Tarif dégressif

de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)

de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)

dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

Échelle concernant les cours de langues

A1 – Utilisateur élémentaire : Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour satisfaire des besoins concrets. Se présenter, ou présenter quelqu'un et poser des questions – par exemple, sur le lieu d'habitation, la date de naissance, la famille, etc . – et peut répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

A2 – Utilisateur élémentaire : Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats (travail, formation, famille, environnement proche, etc .) . Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations sur des sujets familiers et courants.

B1 – Utilisateur indépendant : Comprendre des points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc . Se débrouiller dans la plupart des situations en voyage. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et expliquer un projet.

B2 – Utilisateur indépendant : Comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Communiquer avec spontanéité et aisance dans une conversation. S'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur l'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 – Utilisateur expérimenté : Prendre une grande gamme de textes longs et exigeants, saisir des significations implicites. S'exprimer spontanément et couramment sans trop avoir besoin de chercher ses mots. Utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. S'exprimer sur des sujets complexes et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

C2 – Utilisateur expérimenté : Comprendre sans effort pratiquement tout ce qui est entendu. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales et les résumer de façon cohérente. S'exprimer spontanément et très couramment et de façon

précises et rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

Dates	25 septembre 2023, 18:30 – 20:00 02 octobre 2023, 18:30 – 20:00 09 octobre 2023, 18:30 – 20:00 06 novembre 2023, 18:30 – 20:00 13 novembre 2023, 18:30 – 20:00 20 novembre 2023, 18:30 – 20:00 27 novembre 2023, 18:30 – 20:00 04 décembre 2023, 18:30 – 20:00 11 décembre 2023, 18:30 – 20:00 18 décembre 2023, 18:30 – 20:00 08 janvier 2024, 18:30 – 20:00 15 janvier 2024, 18:30 – 20:00 22 janvier 2024, 18:30 – 20:00 29 janvier 2024, 18:30 – 20:00 05 février 2024, 18:30 – 20:00 19 février 2024, 18:30 – 20:00 26 février 2024, 18:30 – 20:00 04 mars 2024, 18:30 – 20:00 11 mars 2024, 18:30 – 20:00 25 mars 2024, 18:30 – 20:00 08 avril 2024, 18:30 – 20:00 15 avril 2024, 18:30 – 20:00
Lieu	Cycle d'orientation d'Octodure – Salle de Giovanna Rue du Simplon 1 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Dessi Giovanna
Responsable	Bruchez Christine

Italien A2 moyen

Cours axé sur la conversation. Divers thèmes seront abordés (Shopping, cuisine,...)

Tarif dégressif

de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)

de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)

dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

Échelle concernant les cours de langues

A1 – Utilisateur élémentaire : Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour satisfaire des besoins concrets. Se présenter, ou présenter quelqu'un et poser des questions – par exemple, sur le lieu d'habitation, la date de naissance, la famille, etc . – et peut répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

A2 – Utilisateur élémentaire : Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats (travail, formation, famille, environnement proche, etc .) . Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations sur des sujets familiers et courant.

B1 – Utilisateur indépendant : Comprendre des points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc . Se débrouiller dans la plupart des situations en voyage. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et expliquer un projet.

B2 – Utilisateur indépendant : Comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Communiquer avec spontanéité et aisance dans une conversation. S'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur l'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 – Utilisateur expérimenté : Prendre une grande gamme de textes longs et exigeants, saisir des significations implicites. S'exprimer spontanément et couramment sans trop avoir besoin de chercher ses mots. Utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. S'exprimer sur des sujets complexes et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

C2 – Utilisateur expérimenté : Comprendre sans effort pratiquement tout ce qui est entendu. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales et les résumer de façon cohérente. S'exprimer spontanément et très couramment et de façon

précises et rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

Dates	26 septembre 2023, 18:30 – 20:00 03 octobre 2023, 18:30 – 20:00 10 octobre 2023, 18:30 – 20:00 07 novembre 2023, 18:30 – 20:00 14 novembre 2023, 18:30 – 20:00 21 novembre 2023, 18:30 – 20:00 28 novembre 2023, 18:30 – 20:00 05 décembre 2023, 18:30 – 20:00 12 décembre 2023, 18:30 – 20:00 19 décembre 2023, 18:30 – 20:00 09 janvier 2024, 18:30 – 20:00 16 janvier 2024, 18:30 – 20:00 23 janvier 2024, 18:30 – 20:00 30 janvier 2024, 18:30 – 20:00 06 février 2024, 18:30 – 20:00 20 février 2024, 18:30 – 20:00 27 février 2024, 18:30 – 20:00 05 mars 2024, 18:30 – 20:00 12 mars 2024, 18:30 – 20:00 26 mars 2024, 18:30 – 20:00 09 avril 2024, 18:30 – 20:00 16 avril 2024, 18:30 – 20:00
Lieu	Cycle d'orientation d'Octodure – Salle de Giovanna Rue du Simplon 1 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Dessi Giovanna
Responsable	Bruchez Christine

Italien A1 Débutant

Cours axé sur la conversation. Divers thèmes seront abordés (Shopping, cuisine,...)

Tarif dégressif

de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)

de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)

dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

Échelle concernant les cours de langues

A1 – Utilisateur élémentaire : Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour satisfaire des besoins concrets. Se présenter, ou présenter quelqu'un et poser des questions – par exemple, sur le lieu d'habitation, la date de naissance, la famille, etc . – et peut répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

A2 – Utilisateur élémentaire : Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats (travail, formation, famille, environnement proche, etc .) . Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations sur des sujets familiers et courant.

B1 – Utilisateur indépendant : Comprendre des points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc . Se débrouiller dans la plupart des situations en voyage. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et expliquer un projet.

B2 – Utilisateur indépendant : Comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Communiquer avec spontanéité et aisance dans une conversation. S'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur l'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 – Utilisateur expérimenté : Prendre une grande gamme de textes longs et exigeants, saisir des significations implicites. S'exprimer spontanément et couramment sans trop avoir besoin de chercher ses mots. Utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. S'exprimer sur des sujets complexes et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

C2 – Utilisateur expérimenté : Comprendre sans effort pratiquement tout ce qui est entendu. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales et les résumer de façon cohérente. S'exprimer spontanément et très couramment et de façon

précises et rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

Dates	28 septembre 2023, 18:30 – 20:00 05 octobre 2023, 18:30 – 20:00 12 octobre 2023, 18:30 – 20:00 09 novembre 2023, 18:30 – 20:00 16 novembre 2023, 18:30 – 20:00 23 novembre 2023, 18:30 – 20:00 30 novembre 2023, 18:30 – 20:00 14 décembre 2023, 18:30 – 20:00 21 décembre 2023, 18:30 – 20:00 11 janvier 2024, 18:30 – 20:00 18 janvier 2024, 18:30 – 20:00 25 janvier 2024, 18:30 – 20:00 01 février 2024, 18:30 – 20:00 08 février 2024, 18:30 – 20:00 22 février 2024, 18:30 – 20:00 29 février 2024, 18:30 – 20:00 07 mars 2024, 18:30 – 20:00 14 mars 2024, 18:30 – 20:00 21 mars 2024, 18:30 – 20:00 11 avril 2024, 18:30 – 20:00 18 avril 2024, 18:30 – 20:00 25 avril 2024, 18:30 – 20:00
Lieu	Cycle d'orientation d'Octodure – Salle de Giovanna Rue du Simplon 1 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Dessi Giovanna
Responsable	Bruchez Christine

Italien B1 moyen

Cours axé sur la conversation. Divers thèmes seront abordés (Shopping, cuisine,...)

Tarif dégressif

de 3 à 5 participants : 700.-/pers. (étudiant 550.-)

de 6 à 8 participants : 450.-/pers. (étudiant 350.-)

dès 9 participants : 300.-/pers. (étudiant 250.-)

Échelle concernant les cours de langues

A1 – Utilisateur élémentaire : Comprendre et utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples pour satisfaire des besoins concrets. Se présenter, ou présenter quelqu'un et poser des questions – par exemple, sur le lieu d'habitation, la date de naissance, la famille, etc . – et peut répondre au même type de questions. Communiquer de façon simple si l'interlocuteur parle lentement et se montre coopératif.

A2 – Utilisateur élémentaire : Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats (travail, formation, famille, environnement proche, etc .) . Communiquer lors de tâches simples et habituelles ne demandant qu'un échange d'informations sur des sujets familiers et courants.

B1 – Utilisateur indépendant : Comprendre des points essentiels quand un langage clair et standard est utilisé s'il s'agit de choses familières dans le travail, à l'école, dans les loisirs, etc . Se débrouiller dans la plupart des situations en voyage. Produire un discours simple et cohérent sur des sujets familiers et dans ses domaines d'intérêt. Raconter un événement, une expérience, décrire un espoir ou un but et expliquer un projet.

B2 – Utilisateur indépendant : Comprendre le contenu essentiel de sujets concrets ou abstraits dans un texte complexe, y compris une discussion technique dans sa spécialité. Communiquer avec spontanéité et aisance dans une conversation. S'exprimer de façon claire et détaillée sur une grande gamme de sujets, émettre un avis sur l'actualité et exposer les avantages et inconvénients de différentes possibilités.

C1 – Utilisateur expérimenté : Prendre une grande gamme de textes longs et exigeants, saisir des significations implicites. S'exprimer spontanément et couramment sans trop avoir besoin de chercher ses mots. Utiliser la langue de façon efficace et souple dans sa vie sociale, professionnelle ou académique. S'exprimer sur des sujets complexes et manifester son contrôle des outils d'organisation, d'articulation et de cohésion du discours.

C2 – Utilisateur expérimenté : Comprendre sans effort pratiquement tout ce qui est entendu. Peut restituer faits et arguments de diverses sources écrites et orales et les résumer de façon cohérente. S'exprimer spontanément et très couramment et de façon

précises et rendre distinctes de fines nuances de sens en rapport avec des sujets complexes.

Dates	28 septembre 2023, 20:05 – 21:30 05 octobre 2023, 20:05 – 21:30 12 octobre 2023, 20:05 – 21:30 09 novembre 2023, 20:05 – 21:30 16 novembre 2023, 20:05 – 21:30 23 novembre 2023, 20:05 – 21:30 30 novembre 2023, 20:05 – 21:30 14 décembre 2023, 20:05 – 21:30 21 décembre 2023, 20:05 – 21:30 11 janvier 2024, 20:05 – 21:30 18 janvier 2024, 20:05 – 21:30 25 janvier 2024, 20:05 – 21:30 01 février 2024, 20:05 – 21:30 08 février 2024, 20:05 – 21:30 22 février 2024, 20:05 – 21:30 29 février 2024, 20:05 – 21:30 07 mars 2024, 20:05 – 21:30 14 mars 2024, 20:05 – 21:30 21 mars 2024, 20:05 – 21:30 11 avril 2024, 20:05 – 21:30 18 avril 2024, 20:05 – 21:30 25 avril 2024, 20:05 – 21:30
Lieu	Cycle d'orientation d'Octodure – Salle de Giovanna Rue du Simplon 1 1920 Martigny
Animateurs/-trices	Dessi Giovanna
Responsable	Bruchez Christine

Nature

Taille d'automne pour arbres et arbustes d'ornement

Apprenez à tailler judicieusement les arbres et arbustes d'ornement de votre jardin afin qu'au printemps tout soit fleuri !

No de cours	315
Dates	07 octobre 2023, 09:00 – 12:00
Prix du cours	30.00 CHF
Animateurs/-trices	Faiss Nicolas
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Nicolas Faiss nous indiquera où il fera ce cours, chez un particulier.

Permaculture : partons à sa découverte

Découvrir le concept de base et les principes de la permaculture.
Comment intégrer ces principes au jardin et tenter d'harmoniser nos pratiques avec l'environnement naturel.

No de cours	316
Dates	28 octobre 2023, 13:30 – 16:30 04 novembre 2023, 13:30 – 16:30 11 novembre 2023, 13:30 – 16:30
Prix du cours	90.00 CHF
Lieu	Fully
Animateurs/-trices	Pillet Colin
Responsable	Bruchez Christine

Santé et Bien-être

Voyage sonore – Belle sérénité

Venez vous détendre, vous laisser emporter par les vibrations des bols chantants. Vous allez vous réaligner et vivre un moment MAGIQUE.

No de cours	317
Dates	18 septembre 2023, 19:00 – 21:00
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Fully
Animateurs/-trices	Pietrini Jeanique (079 654 91 66)
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Prendre un coussin et une couverture, éventuellement un tapis de sol et s'habiller confortablement et chaudement

Relaxation et respiration

Ouvert à tous !

Comprendre son souffle et vivre une relaxation corporelle bénéfique pour notre corps et notre mental.

No de cours	320
Dates	05 octobre 2023, 14:00 – 15:00 12 octobre 2023, 14:00 – 15:00
Prix du cours	20.00 CHF
Animateurs/-trices	Granges Stéphanie
Responsable	Bruchez Christine

Découvrez la Méthode de libération des cuirasses

Venez tester et ressentir les effets de cette approche psychocorporelle. Elle permet de faire lâcher l'émotionnel et le psychique en relâchant le corps. Venez retrouver de la souplesse et

de l'équilibre dans votre corps.

Prenez soin de vous avec douceur et bienveillance.

Nous avons planifié un cours par mois pour un meilleur suivi.

No de cours	321
Dates	14 octobre 2023, 08:30 – 11:30
Prix du cours	15.00 CHF
Animateurs/-trices	Pache Virginie
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	habits de gymnastique, couverture, bouteille d'eau

Gym-posturale

GYM-POSTURALE, douce pour le corps :

– La Gym-posturale développe une meilleure sensibilité proprioceptive afin d'épouser des habitudes posturales correctes.

– Son attribut est que chaque mouvement entraîne simultanément une mobilisation articulaire, une tonification des muscles hypotoniques et un relâchement des muscles hypertoniques.

– Le but est de rectifier progressivement et avec douceur ainsi que d'apprendre à prévenir, soulager ou rétablir certaines souffrances physiques tels que maux de dos ou de tête.

No de cours	327
Dates	10 novembre 2023, 18:30 – 19:30 17 novembre 2023, 18:30 – 19:30 24 novembre 2023, 18:30 – 19:30 01 décembre 2023, 18:30 – 19:30 15 décembre 2023, 18:30 – 19:30
Prix du cours	50.00 CHF
Responsable	Bruchez Christine

Remarques

Tapis de Gym + Eau + Linge + Habits confortables

Méthode de libération des cuirasses

Venez tester et ressentir les effets de cette approche psychocorporelle. Elle permet de faire lâcher l'émotionnel et le psychique en relâchant le corps. Venez retrouver de la souplesse et de l'équilibre dans votre corps.

Prenez soin de vous avec douceur et bienveillance.

Nous avons planifié un cours par mois pour un meilleur suivi.

No de cours	322
Dates	11 novembre 2023, 08:30 – 11:30
Prix du cours	15.00 CHF
Animateurs/-trices	Pache Virginie
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	habits de gymnastique, couverture, bouteille d'eau

Voyage sonore – Belle sérénité

Venez vous détendre, vous laisser emporter par les vibrations des bols chantants.

Vous allez vous réaligner et vivre un moment MAGIQUE.

No de cours	318
Dates	13 novembre 2023, 19:00 – 21:00
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Fully
Animateurs/-trices	Pietrini Jeanique (079 654 91 66)
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Prendre un coussin et une couverture, éventuellement un tapis de sol et s'habiller confortablement et chaudement

Méthode de libération des cuirasses

Venez tester et ressentir les effets de cette approche psychocorporelle. Elle permet de faire lâcher l'émotionnel et le psychique en relâchant le corps. Venez retrouver de la souplesse et de l'équilibre dans votre corps.

Prenez soin de vous avec douceur et bienveillance.

Nous avons planifié un cours par mois pour un meilleur suivi.

No de cours	323
Dates	09 décembre 2023, 08:30 – 11:30
Prix du cours	15.00 CHF
Animateurs/-trices	Pache Virginie
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	habits de gymnastique, couverture, bouteille d'eau

Voyage sonore – Belle sérénité

Venez vous détendre, vous laisser emporter par les vibrations des bols chantants.

Vous allez vous réaligner et vivre un moment MAGIQUE.

No de cours	319
Dates	11 décembre 2023, 19:00 – 21:00
Prix du cours	25.00 CHF
Lieu	Fully
Animateurs/-trices	Pietrini Jeanique (079 654 91 66)
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Prendre un coussin et une couverture, éventuellement un tapis de sol et s'habiller confortablement et chaudement

Saveurs et senteurs

Cuisiner la chasse autrement

Comment cuisiner la chasse autrement.

No de cours	324
Dates	11 octobre 2023, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	20.00 CHF
Lieu	Cuisine du CO d'Octodure à Martigny
Animateurs/-trices	Dorsaz Maryline
Remarques	Prendre un tablier. Dégustation du menu sur place. Ingrédients à payer sur place.

Les "Merveilles" de nos mamans

Apprenez à confectionner les Merveilles de chez nous pour les grands événements en famille et entre amis !

No de cours	325
Dates	23 octobre 2023, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	5.00 CHF
Animateurs/-trices	Dorsaz Maryline Gex Gérald
Remarques	Prendre un tablier. Dégustation du menu sur place. Ingrédients à payer sur place.

Biscuits

Biscuits

No de cours	326
Dates	08 novembre 2023, 19:00 – 22:00
Prix du cours	30.00 CHF
Prix du matériel	10.00 CHF
Lieu	Cuisine du CO d'Octodure à Martigny
Animateurs/-trices	Dorsaz Maryline
Remarques	Prendre un tablier. Dégustation du menu sur place. Ingrédients à payer sur place.

Sports

Initiation au Nordic-walking

La marche nordique ou le sport en douceur à la portée de tous.

Un sport de plein-air qui s'adapte à tous les niveaux, tous les âges et tous les objectifs.

Endurance, souplesse, coordination, force, une bonne technique mobilise 90% de la musculature.

Cours d'initiation (5x2h)

Bâtons à disposition pour le cours.

No de cours	331
Dates	07 septembre 2023, 18:00 – 20:00 14 septembre 2023, 18:00 – 20:00 21 septembre 2023, 18:00 – 20:00 28 septembre 2023, 18:00 – 20:00 05 octobre 2023, 18:00 – 20:00
Prix du cours	100.00 CHF
Lieu	Balade dans la nature
Animateurs/-trices	Vouilloz Anne-Catherine
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Habits de sport et bonnes baskets

Nordic-Walking "Refresh"

Réviser votre technique pour retrouver les bienfaits du Nordic-Walking, force, coordination, endurance...

No de cours	331
Dates	13 septembre 2023, 18:00 – 19:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Balade dans la nature

Animateurs/-trices	Vouilloz Anne-Catherine
Responsable	Bruchez Christine
Remarques	Habits de sport et bonnes baskets

Entretien des skis alpins

Comment entretenir ses skis ?
 Présentation du matériel nécessaire
 Aiguillage des skis : démonstration
 Fartage des skis : démonstration et activité (selon matériel disponible)

No de cours	329
Dates	16 octobre 2023, 17:30 – 19:30
Prix du cours	20.00 CHF
Lieu	Fully
Animateurs/-trices	Brand Olivier
Responsable	Bruchez Christine

Danses de salon – Initiation

Valse – Tango – Marche – Tcha-Tcha-Tcha et Rumba : 5 danses 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.

No de cours	328
Dates	21 novembre 2023, 19:00 – 20:30 28 novembre 2023, 19:00 – 20:30 05 décembre 2023, 19:00 – 20:30 12 décembre 2023, 19:00 – 20:30 19 décembre 2023, 19:00 – 20:30
Prix du cours	150.00 CHF
Lieu	Ancienne salle communale Charrat

Animateurs/-trices

Mantino Sylvie et Marco

Responsable

Bruchez Christine

Remarques

Habits confortables, eau, linge facultatif, souliers à semelles lisses ou souliers de danse (pas de talons aiguilles)

Visites et randonnées

Randonnée automnale

La balade commence sur le bisse de Saxon, qu'on délaissera rapidement pour un petit sentier qui nous conduira, après une brève montée, au cœur des mélèzes de Balavaud. Rendons visite à ces géants, qui comptent parmi les plus anciens d'Europe et qui, pour l'occasion, seront parés de leurs plus belles couleurs.

Randonnée niveau facile, 3h30 de marche et 400m D+

Equipement en fonction de la météo, chaussures de marche ou baskets avec semelle profilée, bâtons conseillés. Pic-nic et boisson.

No de cours	332
Dates	06 octobre 2023, 08:30 – 16:30
Lieu	Balade dans la nature
Animateurs/-trices	Vouilloz Anne-Catherine
Responsable	Bruchez Christine