176 - NUTRITION: AMÉLIORER SON SOMMEIL

Explorez l'interaction entre le sommeil et l'alimentation et bénéficiez de conseils pratiques pour optimiser ces deux piliers essentiels de notre bien-être. Prix du matériel : Fr. 20.-

Animatrice: Da Cruz Aara Kamille

27 mars 2025, 19:00 - 21:00

Prix du cours : 30.00 CHF

178 - HYDROLATS AROMATIQUES AU QUOTIDIEN

Utilisation des hydrolats aromatiques au quotidien présenté par les collaborateurs de Vitaflore, distillerie basée à Grimisuat. Prix du matériel : Fr. 25.-

Animatrice: Vitaflore

2 avril 2025, 19:00 - 21:00

SAVEURS ET SENTEURS

Prix du cours : 40.- CHF

154 - CUISINE POUR TOUS

Apprenez à cuisiner avec notre Chef Dominique Dias du Drapeau Suisse qui vous donnera plein d'astuces pour votre quotidien. Denrées alimentaires en sus.

Animateur: Dias Dominique

25 mars

8 et 15 avril 2025, 19:00 - 22:00

Prix des 3 cours : 130.- CHF

164 - DES «MERVEILLES» POUR CARNAVAL

Confectionnez les Merveilles de nos Mamans pour les grands événements en famille et entre amis!

Prix du matériel : Fr. 5,-Animateur: Gex Gérald

Date: 18 février 2025, 19:00 - 22:00 Prix du cours : 40.- CHF

SPORT

153 - CUISINE POUR VOUS MESSIEURS!

Messieurs, jeunes et moins jeunes. Notre Chef Dominique Dias, Drapeau Suisse, se fera un plaisir de vous donner plein d'astuces pour votre quotidien!

Denrées alimentaires en sus. Animateur: Dias Dominique

4. 11 février et 11 mars 2025

12:00 - 13:00

Prix des 3 cours: 130.- CHF

153 - SAVEURS INDIENNES

A la découverte des saveurs orientales. Réalisez une entrée, un plat principal et un dessert que vous dégusterez sur place. Denrées comprises.

Animateur: Carron Lakshmi

26 mars et 2 avril 2025, 19:00 - 22:00

Prix des 2 cours: 100.- CHF

162 - AIKIDO POUR DÉBUTANT

Découvrez l'art martial pacifique, sans compétition, comportant des techniques de défenses et de respirations.

Animateur: Flückiger Marc

7 et 14 février 2025, 09:00 - 10:30

14, 21 et 28 mars 2025, 09:00 - 10:30

Prix des 5 cours : 80,- CHF

166 - DANSES DE SALON - INITIATION

Valse - Tango - Cha cha cha -Rumba - Disco fox : 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.

Animateurs: Mantino Sylvie et Marco 11. 18 et 25 mars 2025.

8 et 15 avril 2025, 19:00 - 20:30

Prix des 5 cours : Fr. 150.- par pers.

DÉBUT DES COURS: Sur convocation personnelle, dès que le nombre minimum de personnes est atteint. Celle-ci est envoyée une semaine avant le cours et contiendra toutes les informations utiles.

INSCRIPTIONS: Par internet www.unipopmartignyfully.ch / Par e-mail info@unipopmartignyfully.ch Le nombre de places étant limité, les inscriptions sont enregistrées dans l'ordre d'arrivée et de paiement.

FINANCE DES COURS:

L'inscription sera effective 10 jours avant le début du cours. Le cours commencé et non terminé n'est pas rem-

boursé. AGENDEZ LA DATE DE VOTRE COURS!

Avec l'accord des personnes inscrites un cours peut démarrer avec moins de personnes mais avec un tarif spécial afin d'autofinancer ce cours. 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.

MÉTHODE DE PAIEMENT :

Raiffeisen Martigny et Région IBAN CH51 8080 8008 3180 8267 2





ш

DITIO

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

Chaque participant doit s'assurer personnellement. Nous déclinons toutes responsabilités en cas d'accident.

LIEU: Selon les indications dans la convocation au cours.

L'ensemble des dates, explications et photos sont visibles sur notre site www.unipopmartignyfully.ch. Tout complément d'information peut être obtenu par e-mail : info@unipopmartignyfully.ch. ou auprès de la présidente Mme Christine Bruchez au 079 317 21 40.

UNIPOP



MARTIGNY FULLY

COURS 2025 de janvier à juin

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS





www.unipopmartignyfully.ch



info@unipopmartignyfully.ch



079 317 21 40 - Christine Bruchez

COMITÉ

Présidente: Christine Bruchez Pierre-André Gigon

Alexandra Carron - Dolorès Borrini - Nicolas Carron

Avec le soutien

des Communes de Martigny et Fully de l'Etat du Valais de Rhône FM et des Offices de tourisme de Fully et Martigny

ARTISANAT ET CRÉATIVITÉ

150 - AQUARELLE: INITIATION

Découvrez les bases du dessin à l'aquarelle avec l'artiste Pierre-Alain Corthay et créez-vous des souvenirs! Prix du matériel Fr. 10.-

Animateur : Corthay Pierre-Alain

16 et 23 janvier, 6, 13, 20 et 27 février

13 mars 2025, 19:00 - 21:30

Prix des 7 cours : 200.- CHF

155 - SCULPTURE SUR BOIS DÉBUTANTS ET AVANCÉS

Initiation : Découverte des outils, réalisations de rosaces Avancé : art statuaire : définir un sujet, préparation et usinage, finitions

Animateur: Pouderoux Emmanuel Date: 11. 18 et 25 mars

1er et 8 avril 2025, 19:00 - 22:00

Prix des 5 cours : 200.- CHF

157 - COUTURE, STYLISME, RETOUCHES

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

Animatrice : Garcia Elisabeth

29 janvier, 5, 12 et 19 février 2025, Dates:

19:00 - 22:00

Prix des 4 cours: 120.00 CHF

168 - COMPRENDRE ET MAÎTRISER SON APPAREIL PHOTO (DÉBUTANTS ET AMATEURS)

Le but : utiliser son appareil photo sans le mode automatique et créer son propre mode d'expression.

Animateur : Guillaume Eric

13. 20 et 27 mars 2025, 19:00 - 21:00

22 mars 2025, 09:00 - 12:00

Prix des 4 cours : 150.- CHF

169 - SAC À TARTE

Confection d'un sac en tissu pour transporter aisément tarte, picnic - accessible aux débutants. Prix du matériel Fr. 25,-

Animatrice: Tornav Geneviève

Dates: 14 et 21 mars 2025, 19:00 - 22:00 Prix des 2 cours : 80.- CHF

170 - SCRAPBOOKING

Réalisation d'un album sur le thème de la nature, montagne et randonnée pour mettre en valeur tes photographies. Découvre différentes techniques de colorisation et mise en page.

Kit de matériel Fr. 60.-Animatrice : Angéloz Emilie

15 et 22 mars 2025, 09:00 - 16:00

Prix des 2 cours : 120,- CHF

171 - AQUARELLE : AVANCÉ 1

Approfondissez vos connaissances. Préreauis : suivi un cours «débutant» et avoir acquis les pratiques de base de la technique aquarelle, (par exemple : mouillé sur mouillé, mouillé sur sec...)

Animateur : Corthay Pierre-Alain 20 et 27 mars, 3 et 10 avril, Dates:

1er. 8 et 15 mai 2025, 19:00 - 21:30

Prix des 7 cours: 200.- CHF

172 - CRÉATION D'ŒUVRES EN VERRE FUSIONNÉ

Approchez la magie du verre en jouant avec les couleurs et la lumière. Prix du matériel : Fr. 70.-

Animatrice : Delayy Françoise

22 mars 2025, 09:00 - 12:00

Prix du cours : 50.- CHF

174 - INITIATION À LA BIJOUTERIE FAIRE SOI-MÊME SON BIJOU

Réalisation d'un bijou en matière précieuse en atelier, encadré par un professionnel durant 7 soirées. Infos, dates sessions de cours et inscription sur www.pierredalexis.ch

Animateur: Maret Grégoire

Date 1ère session : dès 27 janvier 2025 , 19:00 - 22:00

Prix des 7 cours : 850,00 CHF

175 - CROCHET MOYEN - EXÉCUTION D'UN SAC **CROCHET GRANNY**

Crochetez un sac de plage en carré granny.

Prix du matériel : Fr. 30.-

Animatrice: Aebischer Patricia

26 mars, 9 et 30 avril 2025, 19:30 - 21:30 Dates:

Prix des 3 cours : 100.00 CHF

177 - MANDALA FACON «ZENTANGLE»

Créez votre Mandala de A à Z en utilisant la méthode d'inspiration zentanale, 40 x 40 cn. Prix du matériel : Fr. 13.-

Animatrice: Arlettaz Sylvie

Dates: 31 mars et 7 avril 2025, 19:00 - 21:00

Prix des 2 cours: 50.00 CHF

181 - AMÉLIORER LA QUALITÉ DES PHOTOS PRISES **AVEC UN SMARTPHONE**

Animateur : Guillaume Eric

9 et 16 avril 2025, 19:00 - 21:00 Dates:

Prix des 2 cours: 50.00 CHF

FERRONNERIE ARTISANALE

Découvrez la 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

183 - 11 avril 2025, 08:30 - 17:00 Dates: 184 - 12 avril 2025, 08:30 - 17:00

188 - 2 mai 2025, 08:30 - 17:00 190 - 3 mai 2025, 08:30 - 17:00

Prix du cours : 120.00 CHF

187 - CRÉATION DE COSMÉTIQUES NATURELS

Réalisation de plusieurs produits à l'aide d'ingrédients 100% naturels : lait, crème gommage, huile pour le corps...

Prix du matériel : Fr. 9.-Animatrice: Gex Sandrine

Dates:

16 et 30 avril, 7 mai 2025, 19:00 - 20:15 Prix des 3 cours : 50.00 CHF

189 - SAC-BANANE

Réalisez un sac-banane en tissu petit ou grand format, accessibles aux débutants. Prix du matériel : Fr. 5.-

Animatrice: Tornay Genevieve

2. 9 et 16 mai 2025, 19:00 - 22:00

Prix des 3 cours: 110.00 CHF

195 - RÉALISATION D'UN CADRE FLEURI

Comment conserver des fleurs et créer un paysage dans un cadre. Prix du matériel : Fr. 25.-

Animatrice: Tornav Geneviève

12 mai 2025, 19:00 - 22:00 Date:

Prix du cours : 40.00 CHF

164 - PAPIER JAPON, PIGMENTS ET COLLAGES

Créez une toile en papier japon par la découpe et le collage. Prix du matériel : Fr. 40.- ou selon matériel utilisé.

Animatrice : Rouiller Martine

Date: 13 et 20 mai 2025, 19:00 - 21:00

Prix des cours : 50.00 CHF

197 - CARTERIE

Découvrez des techniques qui vous permettront de réaliser vos propres cartes! Matériel par carte: Fr. 4.-

Animatrice : Angéloz Emilie

16 mai 2025, 19:00 - 21:00

Prix du cours : 30.00 CHF

CULTURE

151 - MUSÉE DES SCIENCES DE LA TERRE

Visite auidée du Musée des Sciences de la Terre à Martiany: mine reconstituée, espace didactique sur les roches et leur formation, exposition de cristaux et minéraux.

Animatrice: Weber Katrin

20 janvier 2025, 19:00 - 20:30 Date:

Prix du cours : 20.- CHF

182 - EXPOSITION JOSETTE TARAMARCAZ

Visite avec l'artiste de son exposition à la galerie Oblique à St-Maurice.

Date: 10 avril 2025, 18:30 - 20:00

Prix de la visite : 10.- CHF

194 - VISITE DE L'ATELIER RAPHAËL MOULIN

Présentation des techniques du travail des aciers et des objets conceptuels de la démarche artistique avec l'artiste.

10 mai 2025, 10:00 - 11:30 Date:

Prix de la visite : 10.- CHF

199 - MARTIGNY ET SES VITRAUX

Du temple protestant à la chapelle de la Bâtiaz en passant par l'Hôtel de Ville, découvrez les secrets de ces magnifiques vitraux patrimoniaux.

Animatrice : Arlettaz Lucie

21 juin 2025, 14:00 - 15:30

Prix de la visite: 10.- CHF

NATURE

173 - TAILLEZ VOS ROSIERS, ARBUSTES D'ORNEMENT. ARBRES FRUITIERS, ETC.

Apprenez à tailler judicieusement les arbres de votre jardin.

Animateur : Faiss Nicolas

Date: 22 mars 2025, 09:00 - 12:00

Prix du cours : 30.- CHF

179 - JARDINER SANS PESTICIDES

Découvrez comment avoir un jardin bio et apprenez plein de trucs et astuces.

Animateur : Faiss Nicolas

3 mai 2025, 09:00 - 12:00

Prix du cours : 30.- CHF

193 - SAVOIR LIRE UNE CARTE, L'ASSURANCE D'UNE RANDONNÉE RÉÚSSIE

Un plaisir et une nécessité pour programmer ses randonnées en toute sécurité! Prix du matériel: Fr. 5.-

Animateur : Bobillier Philippe Dates:

9 mai 2025, 19:30 - 21:30 10 mai 2025, 08:00 - 12:00

Prix des 2 cours : 100.- CHF

PLAISIR ET DÉTENTE

185 - VOTRE TENUE IDÉALE POUR L'ÉTÉ

Mieux comprendre votre morphologie afin de vous mettre en valeur pour l'été.

Animatrice: Manon Signature

14 avril 2025, 19:00 - 21:00 Date:

Prix du cours : 40.- CHF

198 - VOTRE FAMILLE DE COULEUR

Habillement: introduction au monde passionnant des cou-

leurs et à quelle famille vous appartenez. Animatrice: Manon Signature Dates: 3 mai 2025, 09:00 - 11:00

Prix du cours : 40.- CHF

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

DÉCOUVREZ LA MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES

Méthode aui permet de lâcher l'émotionnel et le physique. Retrouvez souplesse et équilibre dans votre corps

Animatrice: Pache Virainie

156 - 28 janvier 2025, 19:00 - 21:30 Dates: 167 - 11 mars 2025, 19:00 - 21:30 186 - 15 avril 2025, 19:00 - 21:30

> 196 - 13 mai 2025, 19:00 - 21:30 Prix de 1 cours : 25.- CHF

VOYAGE SONORE AVEC LES BOLS CHANTANTS PLANÉTAIRES

Détendez-vous et laissez-vous emporter par les vibrations des bols chantants.

Animatrice : Pietrini Jeanique

Dates: 158 - 3 février 2025, 19:00 - 21:00

180 - 7 avril 2025, 19:00 - 21:00 191 - 5 mai 2025, 19:00 - 21:00

Prix chaque cours: 25 CHF

160 - RESPIRATION ET RELAXATION

Comprendre son souffle et vivre une relaxation corporelle bénéfique pour notre corps et notre mental. Ouvert à tous!

Animatrice : Granges Stéphanie

Dates: 6 et 20 février 2025, 10:20 - 11:20

Prix des 2 cours : 25.00 CHF

161 - NUTRITION: CHOUCHOUTER SON MICROBIOTE

Explorez le lien entre notre alimentation et notre microbiote intestinal et découvrez comment en prendre soin pour une meilleures santé globale. Prix du matériel : Fr. 20.-

Animatrice : Da Cruz Agra Kamille 6 février 2025, 19:00 - 21:00

Prix du cours : 30.00 CHF