

T'ai chi chuan

L'art de la relaxation et de l'équilibre.

Mardi : 19h-20h30

- Tarif : 30€/an

☎ Alex Craeye : 06 28 34 07 93

Théâtre

Atelier de théâtre (à partir de 8 ans et adultes).

Exercices jeux et scènes, avec un spectacle en fin d'année !

Enfants : mardi 16h30-17h30

- Tarif : 220€/an

Ados : mardi 18h-19h30

- Tarif : 300€/an

Adultes : mardi 20h-21h30

- Tarif : 200€/an

Pour la constitution des groupes, voir avec l'animateur.

☎ Arthur Gerlier : 06 75 78 62 17

☎ Guihem Lanternier : 06 47 24 75 47

Yoga

Lundi : 20h15-21h30

Mercredi : 18h30-19h45 et 20h-21h15

Jedi : 18h30-19h45 et 20h-21h15

Tarif : 230€/an

☎ Françoise Antoina : 06 32 45 73 24



Zumba

4 à 6 ans : jeudi 16h30-17h45

6 à 10 ans : mardi 16h30-17h45

Les enfants sont récupérés à la sortie de l'école à 16h30, prévoir un goûter.

5 à 9 ans : vendredi 12h30-13h20

Les enfants sont récupérés à la cantine et ramenés dans leur classe.

- Tarif enfants : 180€/an

Adultes : mardi : 20h30-21h30

- Tarif adultes : 160€/an

☎ Audrey Ceyhan : 06 47 03 49 34

Comment ça fonctionne ?

Inscriptions :

- Directement auprès des intervenants
- Salle des fêtes en travaux, se rapprocher des animateurs pour le lieu.
- Forum des associations le 6 septembre 2025 de 14h à 17h

Adhésion de 10€ au FJEP

1 cours par semaine, soit 30 séances annuelles hors vacances scolaires.



🌐 www.fjepvillaz.fr



2025-2026



Activités à Villaz



Arts plastiques (enfants/ados)

4-6 ans : mercredi 16h30-17h30

Développer l'esprit de création, explorer son imaginaire et la pratique de la motricité fine de façon ludique.

7-9 ans : mercredi 13h30-14h30

S'initier aux techniques artistiques en utilisant divers matériaux, développer son autonomie.

10-12 ans : mercredi 15h00-16h00

• Tarif : 270€/an, matériel compris.

Apprendre à mettre en forme ses idées, découvrir le processus de création pas à pas.

À partir de 15 ans : 2 samedis par mois 13h30-15h30

• Tarif : 65€/mois, matériel compris.

Initiation à la gravure

📞 Céline Bocquet : 07 87 11 61 64

Arts plastiques (adultes)

Débuté en octobre. Atelier sous forme de travail libre avec mes conseils pour vous aider à avancer dans votre technique et votre créativité.

Jeudi 9h-11h

• Tarif : formule libre 20€/séance

📞 Anne Bidaut : 06 01 77 74 28

Atelier équilibre

Ouvert à toutes et à tous à partir de 60 ans. Si vous avez chuté ou peur de chuter, besoin de renforcer votre équilibre, alors rejoignez-nous. Des thèmes autour de l'équilibre sont abordés durant les cours : diététique, aménagement du domicile, adaptation des activités sportives etc.

Lundi : 15h15-16h15

• Tarif : 160€/an

📞 Muriel Ducruet-Glemarec : 06 77 15 11 66

Mardi : 11h-12h

Jeudi : 9h-10h

• Tarif : 160€/an

📞 Elisabeth Gros-Mallard : 06 33 09 76 71

Breakdance

Style de danse hip-hop qui se caractérise par son côté spectaculaire et ses mouvements proches du sol.

6-9 ans : samedi 10h-11h

10-14 ans : samedi 11h-12h

Tarif : 250€

📞 Antonin : 07 82 23 04 90

Cirque

Des stages d'initiation aux arts du cirque seront proposés au long de la saison, le weekend et/ou pendant les vacances scolaires. Inscrivez-vous pour recevoir les informations.

📞 Sophie Feissel
sophie.feissel@free.fr



Cuisses Abdos Fessiers

Adapté à tous, cours sous forme d'exercices, hit, circuits training. Prévoir un tapis de sol.

Vendredi : 19h-20h

• Tarif : 160€/an

📞 Audrey Ceyhan : 06 47 03 49 34

Danses urbaines

Street dance, reggaeton, street latino, street girly...
Cours maintenu si minimum 10 participants inscrits.

6-8 ans : vendredi 18h-19h / Tarif : 180€

9-14 ans : vendredi 19h-20h / Tarif : 200€

5% de remise aux anciens élèves.

📞 Fanny Vuachet : 06 69 05 77 03

Éveil corporel enfants

Une activité pour 3-5 ans avec des jeux de parcours et de danse pour développer la motricité et l'expression par le corps.

Mercredi : 10h-11h

• Tarif : 170€/an

📞 Audrey Ceyhan : 06 47 03 49 34

Gymnastique

Gymnastique variée

Jeudi : 8h45-9h45

• Tarif : 160€/an

📞 Fabienne Blin : 06 83 17 65 06

Mardi : 10h-11h

Jeudi : 10h-11h

• Tarif : 160€/an

📞 Elisabeth Gros-Mallard : 06 33 09 76 71

Séances variées à base de cardio, renforcement par groupes musculaires, avec ou sans matériel, stretching, ponctuellement outdoor.

Mercredi : 19h-20h15 et 20h20-21h30

• Tarif : 155€/an

📞 Christophe Chapez : 06 61 80 38 67

Judo

Mercredi : 10h-11h (enfants de 4 à 5 ans)

Mercredi : 11h-12h (enfants de 6 à 11 ans)

Horaire unique si moins de 25 participants inscrits

Accès aux dojos de Meythet et Poisy inclus

• Tarif : 190€/an

📞 Loïc Lecomte : 06 46 43 70 60

Pilates

• Tarif : 160€/an

Pilates doux : **mardi 8h45-9h45 ; vendredi 8h45-9h45**

Pilates débutant/intermédiaire : **lundi 18h-19h et 19h-20h ; mardi 18h-19h**

Pilates intermédiaire/avancé : **mardi 19h-20h**

Pilates en visio (hors débutants) : **lundi 19h-20h ; mardi 19h-20h**

📞 Muriel Ducruet-Glemarec : 06 77 15 11 66

Pilates débutant : **lundi 11h-12h**

Pilates intermédiaire : **lundi 9h45-10h45**

Pilates avancé : **lundi 8h30-9h30**

📞 Fabienne Blin - 06 83 17 65 06

Postural Ball

Pour renforcer les muscles profonds, soigner sa posture et son dos, s'étirer et lâcher prise.

Vendredi : 10h15-11h15

• Tarif : 190€/an

📞 Audrey Ceyhan : 06 47 03 49 34

Ski club enfants

Séance de ski de piste à Manigod : transport au départ de Villaz, cours avec moniteur ESF et encadrement par des bénévoles formés. À partir de 6 ans.

Mercredi : 10h45 à 18h (7 séances de janvier à mars)

Informations sur notre site internet.

