



PROGRAMME

2026
2027

INSCRIPTIONS & PAIEMENTS
04.09.2026 * 18h30 – 20h30
Salle polyvalente

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS EN LIGNE
asl.lamuraz@gmail.com

Atelier couture avec Camille Schaeffner



"Je suis Camille Schaeffner de Couture Sch, professeure de couture depuis 2014. Que vous soyez débutant ou initié à la couture, que vous ayez envie de fabriquer sacs, accessoires, déco ou vêtement vous serez accompagnés dans la joie et la bonne humeur."

Matériel à prévoir : Machine à coudre, fils, aiguilles, tissu, papier patron, ...

Où ? Salle de réunion (salle polyvalente). **Tarif annuel : 160 €**

Samedis : 19/09, 17/10, 07/11, 05/12, 09/01, 06/02, 06/03, 03/04, 15/05, 26/06 (9^h-12^h ou 13^h-16^h)

Vendredis Groupe enfants (8-11 ans) : 11/09, 25/09, 09/10, 30/10, 13/11, 20/11, 11/12, 18/12, 15/01,

29/01, 12/02, 26/02, 12/03, 26/03, 9/04, 23/04, 21/05, 28/05, 04/06, 18/06 (16^{h45} 18^{h15})

Vendredis Groupe 1 : 11/09, 09/10, 13/11, 11/12, 15/01, 12/02, 12/03, 09/04, 21/05, 04/06 (18^{h30} 21^{h30})

Vendredis Groupe 2 : 25/09, 30/10, 20/11, 18/12, 29/01, 26/02, 26/03, 23/04, 28/05, 18/06 (18^{h30} 21^{h30})

Méditation avec Sophie Boyer



"À La Muraz depuis 5 ans Sophie Boyer nous fait découvrir l'art de la méditation, aussi communément appelée « pleine conscience ». Que ce soit sous une forme contemplative ou bien de techniques corporelles, c'est avant tout un exercice qui permet de se reconnecter à soi-même."

L'attention portée au souffle, à l'écoute, et aux différentes sensations permettent un contact direct avec l'instant présent. Cet exercice va amener la relaxation, ainsi qu'une meilleure compréhension des mécanismes du stress.

Ces pratiques sont proposées dans le confort d'une posture assise ou allongée.

(Un tapis, une couverture, un coussin seront utiles).

Mercredis 16/09, 30/09, 07/10, 21/10, 04/11, 18/11, 02/12, 16/12, 06/01, 20/01, 03/02, 10/02, 03/03,

17/03, 07/04, 28/04, 19/05, 26/05, 09/06, 23/06 (18^{h30} à 20^{h00})

Où ? Bibliothèque de La Muraz. **Tarif annuel : 190 €**

Yoga Kundalini pour adultes avec Cécile Plantevin

"Je vous propose une série d'ateliers mixtes pour adultes les samedis matin. Cette année, nous travaillerons à partir des principaux organes du corps, avec leurs implications" émotionnelles et énergétiques.

"Le Yoga Kundalini est varié et dynamique. Il utilise des postures statiques ou en mouvement, ainsi que la respiration, le son, le rythme. Il permet de mieux ressentir son corps, ses émotions, son activité mentale, etc, pour reprendre la maîtrise de sa vie et gagner en sérénité. Sentez-vous libre de venir juste de temps en temps ou de vous engager à l'année. La durée des séances pourra varier selon le thème."

Samedis 19/09, 10/10, 21/11, 16/01, 06/02, 06/03, 20/03, 03/04 (9^{h30} - 12^{h30}). Où? Salle de motricité.

Tarifs : 25€ par atelier de 2h. Tarif ASL : carte 6 ateliers 132€ (+ 5€ si atelier de 2h30).

Activités sportives avec Franck Berjont



"Franck Berjont, éducateur sportif, diplômé d'état"

STRETCHING PILATES : Grâce au mouvement fluide et au positionnement postural, nous relâchons les tensions dorsales et articulaires. Nous gagnons en flexibilité et équilibre. Dans cette classe, nous équilibrons l'amplitude du mouvement, la force et la fluidité... une façon idéale de se renforcer tout en nous libérant des tensions que nous accumulons dans notre vie quotidienne.

GYM DOUCE : Ce cours très doux est basé sur l'étirement et le travail du muscle profond. Nous travaillons la mobilisation des articulation et notamment le dos à travers la mobilisation du bassin.
* Le cours de gym douce a lieu dans la salle de réunion.

DANSE MODERNE CONTEMPORAINE : Enseigner et transmettre mon univers à travers la danse. J'aime explorer l'éphémère à travers terre et air. Ce cours transmet l'émotion de l'instant présent, vécue pleinement et partagée.

DANSE CONTEMPORAINE ENFANTS avec Carine Albares



« Dans mes cours vous explorerez un mouvement fluide, organique, où musicalité et qualité du geste sont de premier ordre. Se faire plaisir au travers d'un cours de danse dynamique mais non brutal. Aiguiser sa créativité en éveillant l'imaginaire et son ressenti du mouvement afin que la danse entre en chaque corps avec joie et délicatesse ».

DANSE CONTEMPORAINE ENFANTS : Diplômée du CNSMD de Lyon, Carine développe depuis plus de 25 ans un travail sur le corps, à l'écoute et dans le respect des possibilités de chacun.

Titulaire du CA en danse contemporaine son enseignement repose à la fois sur des outils et repères techniques concrets mais se base également sur un travail d'atelier, afin d'encourager et développer la créativité de chacun.

Pour les phases d'éveil/initiation (enfants nés en 2020 - 2022) on rentre dans le mouvement avec douceur en stimulant l'imaginaire afin d'aborder des notions indispensables à la danse comme le rythme, l'espace, l'approche du groupe, les nuances de tonicité. L'enfant est dans l'action et le plaisir.

Activités sportives avec Aurélie Defive



« Aurélie Defive, éducatrice sportive, diplômée d'état. Si tu as envie de décharger les tensions de ta journée en te vidant l'esprit et en transpirant, viens rejoindre mes cours pour améliorer ta condition physique et ton endurance grâce à mes exercices adaptés à chacun dans des séances motivantes dynamiques et encadrées dans la bonne humeur. Venez nombreux ! »

CIRCUIT TRAINING : Entraînement à haute intensité permettant le développement à la fois du système cardiovasculaire et la musculature grâce à la combinaison d'exercices cardio et de renforcement musculaire.

CARDIO ATTACK : Entraînement cardio explosif avec de mouvements simples et faciles à reproduire. Le but de la séance est de vous faire transpirer ! En alternance avec le circuit training.

CAF (cuisses-abdos-fessiers) : cours de renforcement musculaire alternant les différents parties du corps, un très bon complément à l'exercice cardio !

Zumba avec Camille Bondaz



" Salut, moi, c'est Camille, instructrice de Zumba.

Si tu as envie de t'amuser et de te vider la tête sur des rythmes latino, rejoins-moi au cours de zumba le mercredi soir !"

MARDI	MERCREDI	JEUDI
17h10- 18h05 : GYM DOUCE *	15h30 - 16h25 : DANSE CONTEMPORAINE (ENFANTS NÉS EN 2017 - 2019)	18h30- 19h40 : CIRCUIT TRAINIG & CARDIO ATTACK
18h20- 19h15 : PILATES	16h30 - 17h10 : DANSE CONTEMPORAINE (ENFANTS NÉS EN 2020 - 2022)	19h45- 21h00 : CAF
19h20 - 20h15 : PILATES	17h15 - 18h10 : DANSE CONTEMPORAINE (ENFANTS NÉS EN 2013 - 2016)	
20h20- 21h15 : DANSE MODERNE	18h30 - 19h25 : ZUMBA	
	19h30 - 20h25 : ZUMBA	

Où? Salle de motricité --- Quand ? Du 15/09/26 au 30/06/27 --- Minimum : 9 participants par cours

Tarifs annuels par cours : Adulte : 190 € --- Enfant : 170 € --- Sénior 65 + : 170 €

PROMOTIONS FAMILLES : TROISIÈME ACTIVITÉ DU FOYER (LA MOINS CHÈRE) : À 50%

Adhésion ASL : 5€ (famille : 10€)