

Note d'infos n°3 2021/2022

Sorties "Journée" : Responsable Annick 07 67 11 55 10

Inscriptions à partir du **lundi 29/11/2021 à 9 h** et au plus tard le **15/12/2021** par tel ou par mail (aixloisirs@gmail.com). Les modalités d'inscription se trouvent dans notre livret, page 4. Merci de suivre les instructions.

Attention : le **PASS SANITAIRE est obligatoire** pour participer aux sorties journées.

Départ de TOUTES les sorties journées au Centre Nautique "AQUALAC" d'Aix les Bains

- **Soldes à Romans le samedi 15/01/2022.** Départ **8 h** retour vers **20 h**. Journée libre à Marques Avenue ou au centre ville afin de profiter des soldes. Tarif adhérent : **23 €**, non adhérent : **38 €**. Le prix comprend le transport en car et le pourboire.
- **Train Ballons le dimanche 23/01/2022.** départ **7 h** retour vers **20 h**. Nous partons en direction de Bulle(Suisse) pour prendre le train rétro, dégustation de la fondue le long du trajet. Temps libre à Château-d'Oex pour assister au festival international des ballons. Retour dans le train pour manger le dessert. Tarif adhérent : **94 €**, non adhérent : **119 €**. Le prix comprend le transport en car, le train avec le déjeuner à bord et les pourboires.
- **Foire de la St Ours à Aoste (Italie) le dimanche 30/01/2022.** Départ **6 h30** retour vers **20h** Journée libre pour découvrir artistes et artisans valdotains. Toutes les activités traditionnelles sont représentées : sculpture et gravure sur bois, travail de la pierre, du fer forgé et du cuir ainsi que tissage du drap, mais aussi dentelle, vannerie. Tarif adhérent **32€**, non adhérent **45 €**. Le prix comprend le transport en car et le pourboire.
- **Journée à Lyon le jeudi 10/02/2022.** Départ **7 h 30** retour vers **20 h**. Visite guidée de l'aquarium ; un responsable pédagogique vous entraîne à la découverte de la vie de nos poissons et requins ! Ensuite direction la Croix Rousse afin de découvrir l'univers de Guignol avec la Compagnie Daniel Streble, une famille de passionnés qui fait vivre la tradition de Guignol de père en fils. Après la dégustation d'un mâchon typiquement lyonnais, vous pourrez assister à un spectacle interactif, un impromptu personnalisé et d'actualité et la présentation de l'histoire de Guignol. Visite guidée des coulisses avec une collection impressionnante de marionnettes. Tarif adhérent **79 €**, non adhérent **99 €**. Le prix comprend le transport en car, l'entrée et la visite guidée de l'Aquarium, le déjeuner, le spectacle et l'animation chez Guignol et les pourboires.

- **Cabaret le Paradice le dimanche 13/02/2022 à 12 h** : Laissez vous captiver par la nouvelle revue Hollywood. De Star Wars à Bollywood, découvrez de nouvelles aventures faisant rimer humour et glamour. Tarif adhérent **52 €**, non adhérent **82 €**. Rendez vous sur place à **12 h**. Si vous êtes un groupe de plus de 2 personnes, merci de le signaler à l'inscription.

Voyages : Responsable Marie Ange 06 78 23 24 38

- **La Fête des Tulipes en Hollande, Verdun et le Luxembourg du 9 au 17/04/2022**
- **Les Splendeurs des Iles Dalmates (Adriatique) du 10 au 17/07/2022** : Croisière à bord d'un Yacht privé Il Mare

Programmes en pièces jointes (pour les personnes qui n'ont pas de mail, programmes envoyés sur demande).

Inscription à partir **du mercredi 1/12/2022 à 9 h**

Randonnées : Responsable Marie Ange 06 78 23 24 38

- **Mallorca : du 28/04 au 05/05/2022**
- **Rando grands parents - petits enfants du 14 au 20/07/2022** au bord du Lac des Bouillouses

Programmes en pièces jointes (idem « Voyages »).

Inscription en fin de la réunion de présentation ou à partir **du lundi 6/12/2021 à 9h**

Soirée-présentation avec diaporama des randonnées et séjours Bien être programmés en **2022** : **Le jeudi 2/12/2021 à 18 h** au Centre des Congrès rue Jean Monard à Aix les Bains.

Jean Louis Bonhore, guide accompagnateur montagne et **Valérie Delés** (yoga, pilates et soins ayurvédiques) vous présenteront tous les séjours qu'ils nous proposent en 2022 : Raquettes, Mallorca, Collioure Cadaquès, Lac des Bouillouses, Rando en Andorre et la Sierra de Cadi (Espagne), les Châteaux Cathares, Séjour Rando et Bien être, et la nouveauté 2022 : **Rando grands parents - petits enfants**.

Programme rando 2022 :

- Mallorca du **28/04 au 5/05/2022**
- Rando Patrimoine en Roussillon du **22 au 28/05/2022**
- Bien être du **12 au 17/06/2022**
- Des Lacs pleins les yeux du **18 au 24/06/2022**
- Rando grands parents - petits enfants du **14 au 20/07/2022**
- Andorre Sierra de Cadi du **11 au 17/09/2022**
- Châteaux Cathares de **18 au 24/09/2022**
- Collioures Cadaques de **9 au 15/10/2022**

ACTIVITES 2^{ème} TRIMESTRE : inscriptions dès maintenant auprès des responsables de chaque activité

- **Cours de Cuisine : Inscription auprès de Marie Ange 06 78 23 24 38**
 - Le jeudi **27/01/2022 à 9 h ou 17 h** : **Macarons** avec Fabrice. Tarif **55 €**, Pâtisseries à emporter (prévoir contenant) et dégustation.
 - Le mardi **1/03/2022 à 9 h ou 17 h** : Mignardises salées et sucrées avec Cédric Campanella. Tarif **90 €**

- **Méditation** : les 14/01, 28/01, 11/02, 11/03, 25/03/2022

- **Do In** : les 20/01 ,10/02, 17/03/2022

- **Sophrologie** : **les mardis de 10 h à 12 h** : 4 et 18 janvier, 1^o et 15 février, 1^o, 15 et 29 mars.
Et **tous les jeudis** (sauf vacances scolaires) de **17 h à 19 h**

- **Histoire de l'art** : les mercredis de **9H30 à 11H30**, l'impressionnisme, individualités.
Programme détaillé à l'inscription ou sur demande.

- **Couture** : **devant le succès rencontré il y aura 2 cours le jeudi, de 13 h 30 à 15 h 30 et de 15 h 30 à 17 h 30**
 - * 6/1 utiliser un patron : sac et trousse
 - * 6/1 utiliser un patron : sacs et trousse

 - * 13/1 utiliser un patron : sacs et trousse
 - * 13/1 ourlets et fermetures

 - *20/1 utiliser un patron: sacs et trousse
 - *20/1 utiliser un patron: sacs et trousse

 - *27/1 utiliser un patron : sacs et trousse
 - *27/1 faire un projet : cadeaux ou coussins

 - *3/2 utiliser un patron : projet libre
 - *3/2 utiliser un patron : vêtement projet libre

 - *10/2 utiliser un patron : vêtement projet libre
 - *10/2 utiliser un patron : vêtement

 - *3/3 utiliser un patron : vêtement
 - *3/3 utiliser un patron : vêtement

 - *10/3 utiliser un patron : vêtement
 - *10/3 utiliser un patron : vêtement

 - *17/3 utiliser un patron : vêtement
 - *17/3 utiliser un patron : vêtement

- **Oenologie : 17 h à 19 h à la Cave Xavier Jacqueline et Filles**

***Mardi 18 Janvier 2022** : Initiation à la dégustation avec la découverte des différentes familles aromatiques & le vieillissement du vin. **A la cave : 25€/pers**

*** Mardi 08 Mars 2022** : Accords Vins & Tapas Vignerones pour fêter le printemps. Comment réaliser de beaux accords Mets & Vins ? A la cave : **25€/pers**

- **Prévention et Secours et Civique** : les vendredis 14 janvier 2022, 4 février, 11 mars 2022

- **Sécurité Routière** : 20 janvier 2022 (matériel obligatoire en voiture, constat ...)

- **Atelier d'écriture tarif : 60 € le module**

- **Module 2 début : le samedi 4/12/2021 de 9 h à 12 h**

Les techniques narratives : Socle de compétences incontournable au service de mon imaginaire. Invention de personnages, descriptions, sensations.

Commencer par le module 2 n'est en rien handicapant car les points essentiels du module 1 seront évoqués au premier cours.

- **Module 3 : début le samedi 22/01/2022 de 9 h à 12 h**

Donner à entendre par des techniques choisies comme le dialogue, le soliloque, le monologue, le style indirect libre, le flux de conscience. Et puis choisir des phrases succinctes, longues, complexes ? Comment écrire au plus près de mon intention ?

- **Informatique**

***Le lundi : MAC de 10 h 30 à 12 h.** (Apporter son ordinateur) les 3, 10, 17, 24, 31 janvier, les 7, 28 février, les 7, 14, 21 mars 2022.

***Découverte de l'univers Apple, utilisation du Finder, de Safari, synchronisation, gestion des contacts ...**

***Le mardi : Photos de 9 h à 10 h 30** les 4, 11, 18, 25 janvier, 1, 8 février, 1, 8, 15, 22 mars 2022.

***Le mardi : Internet de 10 h 30 à 12 h** : les 4, 11, 18, 25 janvier, 1^o, 8 février, 1^o, 8, 15, 22,30 mars 2022 Maîtriser le courrier électronique, les recherches, communiquer par vidéo, les réseaux sociaux.....

- **Hypnose : les vendredis de 14 h à 16 h 30. Tarif : 15 € la séance 25 € le cycle de 2 séances :**

*** 1er cycle:** « retour au corps » (prévoir coussin+plaid+ matelas)

- **1ère séance, vend. 7 janvier** : rencontrer son corps, écouter ses besoins
- **2ème séance : 21 janvier** voyage dans le corps

*** Vendredi 4 février:** Hypno relaxation : lâcher-prise (mat+cous+plaid)

***2ème cycle:** "les peurs"

- **1ère séance, vend. 25 février** rencontre avec la peur
- **2ème séance, v. 11 mars** ce que cache la peur

***vendredi 25 mars** : confiance en soi/ estime de soi (mieux comprendre les mécanismes)

Il reste quelques places pour les ateliers du 1^{er} trimestre : inscription urgente :

- **Sécurité routière** : le jeudi **2/12/2021** de 9 h à 11 h.

- **Atelier d'écriture Module 2** : début le samedi **4/12/2021 de 9h à 12h**

Les techniques narratives : Socle de compétences incontournable au service de mon imaginaire.
Invention de personnages, descriptions, sensations.

Commencer par le module 2 n'est en rien handicapant car les points essentiels du module 1 seront évoqués au premier cours.

- **Prévention et secours civique** le vendredi **10/12/2021, 9 h à 17 h**

- **Atelier Ponctuel Déco de Noël** : le mardi **14/12/202** de 16 h 30 à 19 h30

- **Art Floral atelier de Noël** le jeudi **16/12/2021** de **14 h à 17 h** tarif **30 € tout compris**
mousse. Apporter sécateur, couteau type opinel et protection plastique pour la table,
éventuellement une cagette pour transporter la composition. Inscription au plus tard le
10/12/2021

Pour vous inscrire à ces différents ateliers il suffit de joindre les responsables de chaque activité : vous trouverez leur numéro de téléphone sur le livret jaune ou sur le site internet d'Aix Loisirs : www.aixloisirs.com

Il reste quelques places pour les sorties journée ci-dessous :

- **Les Glorieuses à Bourg en Bresse** : le vendredi **17/12/21**.

- **Lyon, courses de Noël** : (halle Paul Bocuse, marché de Noel place Carnot, visite de musées)
le mardi **21/12/2021**.

***Happy guide** : le représentant de ce guide qui propose des réductions dans les restaurants et commerces de Savoie et Hte Savoie sera présent aux permanences du 6/12/2021 et du 3/01/2022*

Attention clôture des inscriptions à Aix Loisirs, le 30/11/2021

Les membres du bureau d'Aix Loisirs respecteront « la trêve des confiseurs » du 22/12/21 au 2/01/2022

**Toute l'Equipe d'Aix Loisirs vous souhaite un
Joyeux Noël et une Belle Année 2022
en espérant un avenir plus souriant !**