

CHORALE**Lescheraines** salle de la Madeleine**AK'PELLA (Adultes)** Pratique du chant choral

Jeudi de 15 h à 17 h.

Inscription et reprise :

Evelyne BERTHOUD (Prés.) Tel : 07 88 98 51 71 / akpella@laposte.net**CHORALE****Lescheraines** salle de la Madeleine**ENSEMBLE POLYPHONIQUE DES BAUGES**

Horaires : lundi de 19h30 à 21h30

Reprise le 1er septembre

Bernard Mollet (Prés.) Tel : 04 79 52 28 47 / polyphonie.bauges@orange.fr

GENEALOGIE**Le Noyer** Salle de la mairieGENEBAUGES, généalogie adulte 1er jeudi du mois de 14 à 17 h
Inscription et de reprise : Jeudi 4 septembre 2025**Jacqueline GINET / jginet@sfr.fr****Bienvenue dans les Bauges !****Centre Socioculturel «Les Amis des Bauges»**

232 Avenue Denis Therme 73630 Le Châtelard Du lundi au vendredi : 9 à 12h / 14 à 17h30 ; Fermé au public le mardi matin et à 17h le vendredi.

04 79 54 87 64 info@amisdesbauges.org / www.amisdesbauges.org**Soutien à l'association :** Adhésion à l'année civile :

15€ structure ; 10 € famille ; 8 € adulte ; 6 € enfant / jeune

Enfance / Jeunesse / famille : Accueil de loisirs 3-17 ans , Accompagnement de projets, Sorties culturelles, Actions de prévention...**Vie culturelle / vie locale :** cinéma mardi tous les 15 jours - séance enfant une fois par mois, Salle des fêtes du Châtelard, spectacles décentralisés, animations diverses, ateliers informatique, info retraite, couture...**Multi-accueil « La Farandole » :** accueil d'enfants de 3 mois à 4 ans du lundi au vendredi de 7 h 30 à 18 h**Tel : 04 79 54 99 58 lafarandole@amisdesbauges.org****Lieu d'Accueil Enfant Parent (LAEP) Potes en couffins :**

Lieu de rencontre et d'échanges, pour les 0-6 ans : que vous soyez parent, grand-parent, futur parent. Les adultes s'installent, les enfants font connaissance autour des jeux. Chacun vient librement, le temps qu'il souhaite.

Fonds bibliothécaire sur la parentalité. Sans inscription, gratuit et anonyme. En période scolaire : mardi entre 9 h 45 et 11 h 45

07 83 79 40 24 / laep@amisdesbauges.org**Relais Petite Enfance (ex RAM) :**

Parents cherchant une assistante maternelle, une garde à domicile et/ou à la recherche d'informations administratives en tant que parent employeur. Pour les assistantes maternelles, les gardes à domicile et les candidates à l'agrément.

Lundi : 9 h / 17 h - **Mardi et Jeudi : 13 h / 16 h 30 sur RDV****Le jeudi matin rencontre et atelier pour les assistantes maternelles et les enfants gardés.****07 83 79 40 24 / ram@amisdesbauges.org****Atelier couture (adultes) :**

Horaires : Lundi de 14 à 17 h à Bellecombe

Mardi de 18h30 à 21h30 et le jeudi de 14 à 17 h à Ecole

Inscription au 04 69 54 87 64 Adhésion obligatoire

France Services : Premier accueil auprès des partenaires, aide à la réalisation de démarches (papier/numérique), orientation partenaire. Espace public numérique (accès Internet, impression, scan) ateliers numérique
Prêt de matériel reconditionné (PC portable, smartphone, tablette) avec convention, et caution, établie pour 1 mois renouvelable 1 fois.

Activités du cœur des Bauges**Année 2025 & 2026**

Edité : Décembre 2025

**INFORMATION PLAQUETTE D'ACTIVITES**

Elle est réalisée avec les informations que nous transmettent les associations (Gratuit) et les professionnels (Bon de commande et règlement de 15 €)

Celle plaquette peut évoluer au fil de l'année avec des mises à jour en fonction des changements qui peuvent intervenir, (à transmettre par mail) merci de votre compréhension.

Activités sportives

AIKIDO

Bellecombe en Bauges

Le mercredi : 17h15 – 18h15 Aikido enfants (8 à 12 ans)

18h30 – 19h45 Aikishintaiso (gymnastique japonaise)

20h00 – 21h30 Aikido Ados/adultes

Reprise : mercredi 3 septembre 2025

Christophe Buhagiar / c.buhagiar@mailo.com / Tél. 06.18.17.25.34

ARTS MARTIAUX

Jujitsu **judo** : enfants : mercredi de 18 à 19h

ados-adultes : mercredi : 19 à 20h30 et samedi de 10 à 12h

Body karaté : ados-adultes : mercredi de 18 à 19h15

Laurent MICHEL – Tél. 06.21.85.28.43

La Motte Salle des fêtes

Association BAUGES TOI

ART DU CHI

Bellecombe Salle de motricité de l'école

Mardi de 19h15 à 20h30 Reprise le 2 septembre 2025

Alain PARDIGON Tél : 06 17 70 70 83 alainpardon@protonmail.com

BADMINTON

LE CLUB DE BADMINTON DES BAUGES interrompt ses

activités pendant les travaux du gymnase.

Michel BOLLARD :

<https://badminton-bauges.fr>

BAUGES SKI NORDIQUE

St François /Lescheraines

Fond et biathlon : découverte-apprentissage-pratique-formation :

Tout public dès 2019 : activité hors-neige (développer ses habiletés (course, vélo, trail, ski roulettes, tir) et activité hivernale)

Toutes les précisions sur : <http://www.baugeskinordique.fr>

Sandrine LEMAIRE Tél. 06.62.24.55.07 – contact@baugeskinordique.fr

Association BAUGES SKI NORDIQUE

BAUGES MONTAGNE SPORTS (dès 5 ans)

La Motte-Lescheraines

le mercredi - plan d'eau de La Motte entre 10 h 30 et 16 h 30 selon l'âge le samedi - ZA La Madeleine - Lescheraines de 9 à 12 h à partir de 13 ans

Reprise : 10 septembre

Laurie RENOTON / Eric ACHARD Tél : 06 63 04 21 82 / 06 86 02 28 35

asso.bms73@gmail.com

ESCALADE (dès 5 ans)

Alby-sur-Chéran (Co-voiturage)

Cours enfants les mercredis :

• 9h45-10h45 : 5-6 ans / 10h45-12h : 7-8 ans

• 13h45-15h : 9 ans (débutants) / 15h-16h45 : 9 ans (débrouillés)

Cours ados/adultes mardi soir de 18h30 à 20h30

Reprise : 16 et 17 septembre

Inscription : <https://escalade-bauju.wixsite.com/accueil/infos-et-inscriptions>

Gaelle VALET (06 77 28 52 75) / Alexandre RENOIR (06 51 49 00 32)
club-escalade-bauju@protonmail.com

COACHING SPORTIF (dès 18 ans)

A domicile

Programme sportif adapté à vos besoins, du lundi au samedi midi

Fanny GONET Tél : 07 62 04 79 06 fgtrainer@gonet.coach

FOOTBALL (dès 5 ans)

FOOTBALL CLUB DES BAUGES : U6-U17 / Séniors F et M / Vétérans

Killian DULLIN / 06 65 18 36 92 footballclubdesbauges@gmail.com

Jours et horaires : Info sur Facebook et Instagram ou par mail.

GYM (adultes)

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DES BAUGES

Lundi de 17 à 18 h

Pilates, renforcement musculaire, cardio, équilibre, étirements

Véronique BERAUD 06 03 28 61 91 / veronique.dorval@orange.fr

GYM FORM + BALL (adultes)

Gym Form : mercredi 17h et jeudi 9h

Gym sur gros ballon : mercredi 18h et jeudi 10h

Début des cours le lundi 17 septembre 2025 Inscriptions sur place

Isabelle PETITJEAN Tel : 06 84 46 41 78 / isaptj@orange.fr

JUDO – JUJITSU (dès 4 ans)

Judo, éveils (2020-21) et mini-poussin (2019) : Lundi 17h15 à 18 h 15

Judo, mini-poussin (2018) et poussin (2016-17) : Lundi 18h30 à 19h45

Taïso, renforcement musculaire (adulte/jeune+ 12 ans) : Lundi 20h à 21h15

Jour de reprise et permanence : lundi 8 septembre 2025

Frédérique VILLERET 06 09 74 52 64 / judocusy@gmail.com

<https://cusyjudo.assoconnect.com>

BIODANZA (Adultes/seniors)

La Motte Salle Zen-en-Bauges La Frenière

Danse d'expression corporelle

Mardi : de 19 à 21h

Reprise : mer 16/09

Graziella REVERAND 06 60 67 33 82 mozaikedesvivants@sfr.fr

PILATES (Adultes)

La Motte Salle Zen-en-Bauges La Frenière

renforcement du corps, travail de la souplesse et de la concentration

Mardi : 15h50 / 17h15 / 18h15 (1h de cours)

Reprise : mer 16/09

Graziella REVERAND 06 60 67 33 82 grazie.r@sfr.fr

MULTI-SPORTS (dès 3 ans)

Bellecombe Salle motricité Ecole

Mercredi : 9h Fitness/gym tonique / 10h : stretching / 11h gym douce

Vendredi : Eveil sportif 3-5 ans : 17h-17h30 / Multisports enfants 6-7 ans :

17h40-18h20 Fitness dès 16 ans : 19h30-20h30

Reprise mer 12/09 et vend 05/11 inscription sur active-sport.fr

06 21 48 98 57 sandrine.lassiaille@active-sport.fr

NIA* (Adultes/Enfants de 5 à 10 ans)

Lescheraines Salle des glaces

Enfants : mardi 17h45/18h30

Adultes : lundi : 11h30-12h30 / Mardi : 19h-20h / Vendredi : 11h-12h

*Nia est inspiré de la danse moderne-jazz, des arts martiaux et du yoga

GUINÉ Virginie Tél : 06 18 12 58 26 virginieniatechnique@gmail.com

QI GONG (Ados-15 / adultes)

Lescheraines Maison des artisans

Mercredi : Qi gong assis : 11h-12h

Reprise : mer 24/09

Qi gong debout, 3 créneaux : 12h15 / 17h15 / 18h30

Frédérique GONTIER 06 65 63 20 19 redigonthier9@gmail.com

RANDONNÉE (La Gambade)

rando pédestre ou raquettes Adulte

mardi, vers 8 h retour 17 h / 18 h Inscription toute l'année

Eric PIQUET / Tel : 06 07 34 82 04 / gambade73@gmail.com

RV Lescheraines(Le Pont)

SKI ALPIN (dès 5 ans dès 1ère étoile)

Margériaz 1400

Jours et horaires : mercredi, samedi ou dimanche suivant la catégorie.

Inscription : en ligne : www.clubdesportsdescaillyons.com

Reprise : mi-décembre

Stéphane CHAT Tél : 06 75 42 05 57 skiclubdescaillons@gmail.com

TENNIS (dès 4 ans)

Le Châtelard Cours ext.

Pratique tous les jours aux tennis rénovés. Cours d'une heure le samedi (sauf vacances scolaires) à définir selon votre niveau de 9 h à 18 h par un prof D.E.

Inscription : 06/09 de 14 h à 17h Reprise : Sam 13/09 de 9h30 à 17 h

Martine GONTIER Tel : 06 73 32 31 16 tennisclubdesbauges@gmail.com

YOGA (adulte)

Bellecombe Salle motricité Ecole

Reprise : jeudi 11 septembre

Emilie RODRIGUEZ Tel : 07 82 70 52 89 / emilie@solcollective.co

SUKHA-YOGA

Mardi 12h15 / Jeudi 12h15 et 19h / samedi matin tous les 2 mois

Cours d'1 heure Reprise 2 sept

ROLLAND Cynthia 06 26 97 57 46 cyn.rolland@gmail.com

Activités diverses

ECHECS

Le roque des Bauges La Motte salle du Mont Chabert

Jeudi de 18h à 20 h Dès 7ans

Reprise : 18/09

Michel DEFFOURY Tel : 06 03 98 95 44 / michel.deffoury@gmail.com

GUITARE EN BAUGES-et/ou chant- (Adultes/Enfants dès 6 ans)

Aillon le jeune et/ou domicile , en ligne

apprentissage selon vos goûts et votre style musical-cours individuel

Jérémie GRANDHAYE Tél : 06 63 83 92 79 guitare.en.bauges@gmail.com

JEUX LE PETIT PION

Bellecombe Salle des asso

Jeux de société, animations jeux de société tout public

Les 1er et 3ème samedi de chaque mois de 17 à 23 h - Reprise 19/09

CHAMBIONNAT Sophie 06 70 30 49 91 lepetitpion.asso@gmail.com
sophie.chambionnat@gmail.com

L'ECOLE DES TROUBADOURS (dès 3 ans)

Pratique du théâtre à Bellecombe, de la danse à Lescheraines et du cirque à Ecole, les mercredis hors vacances scolaires.

Plus d'info sur les horaires : <https://www.theatredanoukis.fr/cours-enfant/>

Baija LIDAOUANE / admin@theatredanoukis.fr