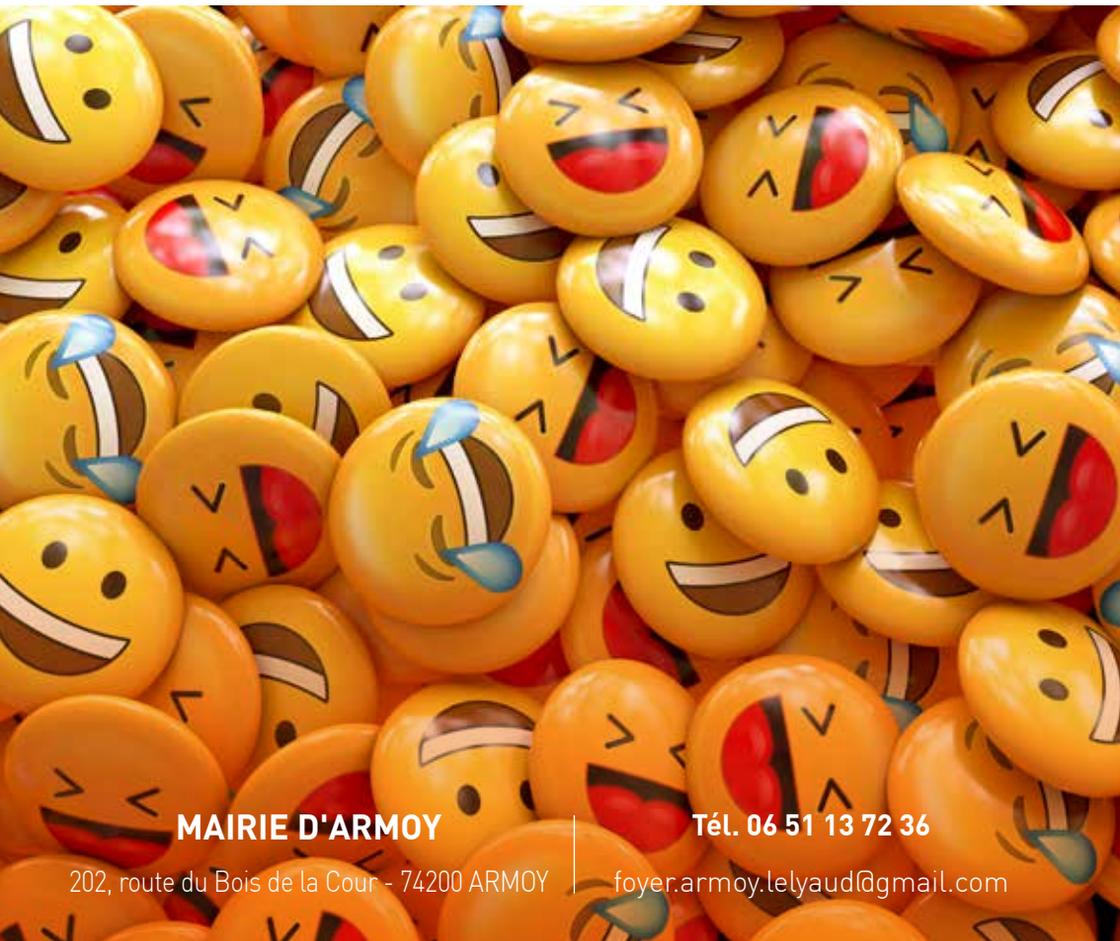


FOYER RURAL CULTUREL

Armoy - Le Lyaud

Activités 2023-2024

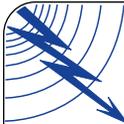


MAIRIE D'ARMOY

Tél. 06 51 13 72 36

202, route du Bois de la Cour - 74200 ARMOY

foyer.armoy.lelyaud@gmail.com



S.A.S. électricité & travaux publics
DEGENÈVE

Canalisations électriques et télécommunications
Postes HTA
Entretien et construction des réseaux
d'éclairage extérieur

285, route du Col de Terramont - 74470 LULLIN
Tél. 04 50 73 81 64 - degeneve.electricite@orange.fr



**TERRASSEMENT - VRD - AMÉNAGEMENT
ENROCHEMENT - PARKING - DÉMOLITION**

Port. 06 89 04 20 53
315, route des Blaves - 74200 ALLINGES

www.alpitp.com



Le D'JOSS Bar

13 rue de la mairie • 74200 le Lyaud
Tél : 04 50 73 38 46

Restauration le midi : du lundi au samedi
Restauration le soir : vendredi & samedi
Dépôt de pain • Presse



PLAINE DE JEUX POUR ENFANTS DE 1 À 12 ANS

1, impasse de la Poudrière - 74200 THONON
www.lemankid.com - Tél. 07 52 04 09 64

ossature bois
charpente
couverture



parcours
entreprises
collectivités

FAVRAT
construction bois

Ensemble, construisons l'avenir



84, route du Lac - 74550 ORCIER - Tél. 04 50 73 91 23 - info@favrat.fr
www.favrat.fr



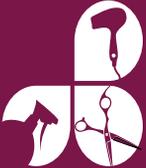
www.cabinet-midroit.fr

Vous êtes un particulier	Vous êtes une entreprise
<ul style="list-style-type: none"> Vous vendez / vous louez des diagnostics obligatoires sort à réaliser (Assiette, Mètre, plomb, Performance Energique, Electrolit, Gaz) 	Industrie / ERP Contrôles réglementaires obligatoires • Installations électriques et gaz • Engins de levage
<ul style="list-style-type: none"> Réparations câbles chauffants Thermographie infrarouge Infiltrométrie / Test d'étanchéité à l'air / attestation RT 2012 	
Et bien d'autres prestations...	

Renseignez-vous au 04.50.71.16.36 ou sarl.midroit@orange.fr

**SALON
NATH COIFFURE
MIXTE**

Du lundi au vendredi
1200, route des Blaves
74200 Allinges
Tél. 04 50 73 98 42





**LA BONNE ADRESSE
POUR MIEUX MANGER
AU MEILLEUR PRIX.**

ALLINGES
Du lundi au samedi de 8h30 à 19h30
Le dimanche de 8h30 à 12h30



Intermarché
S O U P E R M A R C H É





FOYER RURAL

CULTUREL

Armoy - Le Lyaud

Saison 2023-2024

TABLE DES MATIÈRES

Inscription, paiement, équipement	p. 4
Les cours Créativité, Langues et Chant	p. 6
Les cours Sport et Détente	p. 9

PERMANENCE DU SECRÉTARIAT

Salle de réunion de la mairie d'Armoy
Les mardis de 9 h à 12 h sauf vacances scolaires

ADHÉSIONS VALABLES

DE SEPTEMBRE 2023 À SEPTEMBRE 2024

Adultes (18 ans et plus au 1 ^{er} octobre)	20 €
Adolescents (entre 13 et 18 ans au 1 ^{er} octobre)	15 €
Enfants (moins de 13 ans au 1 ^{er} octobre)	12 €



INFORMATIONS IMPORTANTES

- Pour toute activité, un nombre de participants doit être atteint pour démarrer. Si ce nombre est insuffisant, l'activité sera annulée. Compte-tenu des 2 séances d'essai, la décision de poursuite de l'activité pour l'année sera prise fin septembre.
- Un cours pourra être modifié ou ajouté en fonction du nombre des inscrits.
- Pas d'activité pendant les vacances scolaires sauf stages.
- Les enfants sont sous la responsabilité de leurs parents en dehors des heures d'activité et doivent être accompagnés jusqu'aux salles.
- Le respect des horaires est essentiel au bon déroulement des séances.
- Le nombre de séances est donné à titre indicatif. Les cours non-faits seront rattrapés dans la mesure du possible.

INFOS UTILES

L'INSCRIPTION

Samedi 2 septembre à la SALLE POLYVALENTE à la Mairie d'Armoy
De 9 h à 11 h 30 : matinée "Portes Ouvertes" au cours de laquelle animateurs et responsables présentent les activités et procèdent aux inscriptions.

De 14 h à 16 h 30 : inscriptions

Mercredi 6 septembre de 17 h à 19 h, à la salle de réunion à la mairie d'Armoy : inscriptions.
Lors des permanences à Armoy, le mardi matin de 9 h à 12 h

LE PAIEMENT

- Le règlement des activités s'effectue à l'inscription.
- Les chèques vacances sont acceptés
- Si l'activité ne convient pas, le remboursement est possible avant la 3^e séance (sauf pour les cours de Qi Gong)
- Le paiement de l'adhésion est immédiat.
- L'inscription se fait pour l'année.
- Le paiement de l'activité peut être échelonné sur 3 mois consécutifs, sans frais, uniquement s'il est effectué par chèque.
- Remise de 15,00 € pour 3 activités individuelles ou familiales.
- Si l'activité ne démarre pas, le remboursement est immédiat.
- **Un règlement par activité vous sera demandé cette saison en 3 règlements de préférence.**

L'ÉQUIPEMENT

Pour les activités sportives en salle, prévoir une tenue confortable, des chaussures pour le sport en salle, une bouteille d'eau, une serviette.

Pour la couture et le dessin : chaque participant doit avoir son propre matériel, la liste est remise en début d'année.



**les carrières
chablaisiennes**
S.A.S.U au capital de 30 000 €
BUREAU : 6 rue Pasteur - 74200 THONON LES BAINS

Société d'Installation et de Production d'Énergie

S.I.P.E.

Construction réseaux électriques
Travaux souterrains et aériens - Éclairage public
Location de groupes électrogènes

Z.A.C. du Larry et 3, route d'Armoy
74200 THONON-LES-BAINS

Tél. 04 50 81 90 32 - Tél./Fax 04 50 81 40 24
E-mail : sipe.societe@wanadoo.fr



FOYER RURAL CULTUREL

Armoy - Le Lyaud

Le Foyer Rural Culturel d'Armoy-Le Lyaud est adhérent FOL (Fédération des Œuvres Laiques).

En adhérant au Foyer Rural, vous êtes automatiquement adhérent de la FOL. Vous bénéficiez ainsi de l'assurance APAC.

Le paiement des cartes individuelles d'adhésion permet d'obtenir les garanties en assurance responsabilité civile personne morale et physique, défense civile, protection juridique, assurance dommages, assurance individuelle accident, assistance rapatriement au cours des activités.

L'abandon d'une activité en cours d'année doit être justifié par un certificat médical pour être remboursée, au prorata du temps. L'adhésion au Foyer n'est pas remboursée.

Une activité suivie de façon irrégulière ne donne lieu à aucune réduction.

Un changement d'animateur en cours d'année ne donne pas lieu à remboursement.



CRÉATIVITÉ, LANGUES ET CHANT

COUTURE

Par Josiane HYACINTHE

Pour celles et ceux qui aiment coudre ou souhaitent apprendre • Matériel non-fourni

🕒 Lundi de 13 h 30 à 16 h 30 🏠 Salle de réunion à la Mairie d'Armoys - 22 séances

📅 Début des cours : Lundi 2 octobre 2023 € Prix : 300 €/an + adhésion

APRÈS-MIDI LOISIRS

Par Joëlle CORSANO

*Quelques heures de détente pour partager les idées, le savoir-faire, des jeux...
A chacun de communiquer ses attentes !*

🕒 Jeudi de 14 h à 17 h 🏠 Salle de réunion de la Mairie d'Armoys - 30 séances

📅 Début des cours : Jeudi 21 septembre 2023 € Prix : 10 €/an + adhésion

DESSIN

Par Luce PERNIER

Adultes et enfants à partir de 12 ans

*Accompagnement pour la réalisation de portraits, nature-mortes, paysages, dessins imaginaires, à l'aide de différentes techniques, fusain, pastel, crayons, aquarelles, gouaches.
Matériel non fourni*

🕒 Mardi de 18 h 15 à 20 h 15 🏠 Salle des Étangs à la Mairie du Lyaud - 30 séances

📅 Début des cours : Mardi 19 septembre 2023 € Prix : 270 €/an + adhésion



CRÉATIVITÉ, LANGUES ET CHANT

ENSEMBLE VOCAL HERMIONE

Par Caroline JACQUET

Venez partager avec nous le plaisir de chanter !

Réveil corporel, mouvements et enchaînements en lien avec la respiration procurant détente et apaisement.

Echauffement doux et progressif de la voix.

Répertoire éclectique puisé dans différentes périodes et cultures, apprivoisé dans la joie et la bonne humeur !

🕒 Mercredi de 20 h à 21 h 30 🏠 Salle de musique du Lyaud - 30 séances

📅 Début des cours : Mercredi 20 septembre 2023 € Prix : 210 €/an + adhésion

*Valérie & Stéphane
Hannot*

3516 Chef lieu - 74200 ARMOY
Sortie n°2
du contournement de Thonon

+33 (0)4 50 73 94 55
resa@echodesmontagnes.fr

www.echodesmontagnes.fr




sas Bruno VERGORI et Fils
Menuiseries Bois et Bois & Aluminium

561 Route des Blaves
Zone industrielle de Noyer
74200 ALLINGES

Tél : 04 50 70 51 03
Fax : 04 50 70 54 39
info@vergori-menuiserie.com




Maintenance chaudières
Chauffage / RGE
Sanitaire / Agréé Handibat
Gaz
Energies renouvelables

ZI de la Genevrière - 289 route des Blaves
74200 ALLINGES
04 50 39 45 71 - 04 50 73 90 43
bureau@savgazdeli.fr

IBAN : FR76 1680 7000 3731 0359 4821 535 - BIC : CCBPFRPPGRE
SIRET : 4125508600008 TVA : FR044125508601203084 RCS THONON LES BAINS APE : 4520B

SPORT ET DÉTENTE

GYMNASTIQUE DOUCE ADULTES

Par Martine MATER

Réveil musculaire, renforcement et tonification, maintien du dos, respiration, étirements et relaxation. Séance d'1 heure 1/4.

- 🕒 Jeudi de 10 h à 11 h 15
- 🏠 Salle des Étangs à la Mairie du Lyaud - 32 séances
- 📅 Début des cours : Jeudi 21 septembre 2023
- 💶 Prix : 250 €/an + adhésion

STRETCHING

par Elodie PEILLEX

Son objectif est de tendre, d'assouplir, d'étirer les tissus organiques, en particulier les fibres musculaires, les articulations ... Il s'agit de pratiquer des étirements en douceur et de façon passive, sans à-coups. Les mouvements sont accompagnés d'un travail respiratoire. Les inspirations sont suivies d'expiration, pendant lesquelles on allonge un peu plus le muscle, on étire un peu plus le tendon, ou l'on élargit l'amplitude de l'articulation.

- 🕒 Mardi de 18 h à 19 h
- 🏠 Gymnase du groupe scolaire au Lyaud - 30 séances
- 🕒 Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30
- 🏠 Salle polyvalente d'Armoy - 30 séances
- 📅 Début des cours : Mardi 19 ou jeudi 21 septembre 2023
- 💶 Prix : 190 €/an + adhésion



SPORT ET DÉTENTE

PILATES par Ourida SABET

Dès 16 ans - Débutant ou confirmé - Public : femmes et hommes

La méthode pilates allie le corps et l'esprit, elle exige une préparation mentale et physique. La respiration se coordonne avec des mouvements fluides tout en veillant à maintenir une bonne posture.

Son objectif principal est de raffermir et d'allonger les muscles pour obtenir un corps équilibré et plus souple.

- 🕒 Mardi de 17 h 30 à 18 h 30 ou de 18 h 45 à 19 h 45
- 🏠 Salle des Étangs à la Mairie du Lyaud - 30 séances
- 📅 Début des cours : Mardi 19 septembre 2023
- € Prix : 240 € /an + adhésion

YOGA Par Martine MATER

Initiation et/ou perfectionnement de techniques de Hatha-Yoga à travers des postures statiques ou dynamiques, où nous cherchons à orienter le mental grâce à la perception corporelle. Le pranayama (exercices respiratoires) nous aide à affiner ces perceptions et à maîtriser notre souffle. Chaque séance se termine par un moment de relaxation bienfaisante.

- 🕒 Mardi de 8 h 45 à 10 h ou de 12 h 15 à 13 h 30
- 🏠 Salle des Étangs de la Mairie du Lyaud - 32 séances
- 📅 Début des cours : Mardi 19 septembre 2023
- € Prix : 265 € /an + adhésion



SPORT ET DÉTENTE

QI GONG Par Virginie DEFFERRARD

Dès 15 ans, débutant ou confirmé

Reliés avec les énergies du Ciel et de la Terre, les mouvements lents du Qi Gong sont guidés par la pensée et la respiration, ils font circuler l'énergie dans le corps et les organes. C'est une des cinq branches de la médecine traditionnelle chinoise. Cette pratique corporelle permet en outre de retrouver une sérénité intérieure, de dissoudre la fatigue et le stress, de calmer, modérer ses émotions, de renforcer ses défenses immunitaires.

Les cours seront séparés en 5 thèmes (inscription à un ou plusieurs thèmes possible, tarif préférentiel pour l'inscription aux 5 thèmes)

1^{er} thème : poumon et la respiration (du 18/9 au 20/10 soit 5 cours)

2^e thème : rein et problèmes de dos (du 6/11 au 22/12 soit 7 cours)

3^e thème : rate estomac et système digestif (du 8/1 au 16/02 soit 6 cours)

4^e thème : foie et gestion du stress (du 4/3 au 12/4 soit 6 cours)

5^e thème : cœur et pratique extérieur suivant la météo (du 29/4 au 8/6 soit 6 cours)

🕒 Lundi de 17 h 30 à 18 h 45 🕒 Lundi de 19 h 15 à 20 h 30

🕒 Mardi de 14 h à 15 h 15 🕒 Mercredi de 9 h 30 à 10 h 45 (cours adapté, plus doux)

🏠 Salle des Hermones à la Mairie du Lyaud – 30 séances

€ Prix Thème 1 : 50 €, Thème 2 : 70 €, Thème 3 : 60 €, Thème 4 : 60 €, Thème 5 : 60 € + adhésions foyer rural 4 € / thème

Si inscription à l'année, tarif préférentiel de 250 € + adhésion

📅 Début des cours : Lundi 18, mardi 19 et mercredi 20 septembre 2023



SPORT ET DÉTENTE

ZUMBA par Sandra



Zumba en espagnol signifie "bouger vite et s'amuser". Nul besoin d'être danseuse ou danseur pour pratiquer la zumba, l'essentiel étant d'être active et actif dans la bonne humeur ! C'est une discipline excellente pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance et l'estime de soi... Alors laissez-vous entraîner par des rythmes latins endiablés et ensoleillés (salsa, merengue, cumbia, reggaeton...) à l'aide de chorégraphies simples et faciles à suivre dans une ambiance festive et conviviale !

- 🕒 Mardi de 17 h 45 à 18 h 30 - Pour enfants de 5 à 7 ans
- 🕒 Mardi de 18 h 30 à 19 h 15 - Pour enfants de 8 à 12 ans
- 🕒 Mardi de 19 h 30 à 20 h 15 - Pour enfants à partir de 13 ans et adultes
- 🕒 Jeudi de 20 h 15 à 21 h - Pour enfants à partir de 13 ans et adultes
- 🏠 Salle polyvalente d'Armoay - 30 séances
- 📅 Début des cours : Mardi 19 et Jeudi 21 septembre 2023
- 💶 Prix : 180 €/an + adhésion



10 PLACE DU CHAMP DUNANT - 74200 LYAUD

04 50 16 75 72  

DOMIAL
Electroménager, image et son

DÉPANN'MÉNAGER

94, rue du Sanjhon
74200 LE LYAUD

Tél. 04 50 73 99 94
pellieux.1@wanadoo.fr



SPORT ET DÉTENTE

CARDIO TRAINING par Elodie PEILLEX

Dès 16 ans - Tous niveaux - Public : femmes et hommes

Cette activité comprend tous les exercices qui permettent d'augmenter la fréquence cardiaque grâce à un effort plus ou moins intense.

- 🕒 Mardi de 19 h à 20 h 🏠 Gymnase du groupe scolaire au Lyaud - 30 séances
- 🕒 Jeudi de 9 h 30 à 10 h 30 🏠 Salle polyvalente d'Armoys - 30 séances
- 📅 Début des cours : Mardi 19 ou Jeudi 21 septembre 2023
- 💶 Prix : 180 €/an + adhésion

ART DU CIRQUE par Franck DEVAUX

Pour les enfants de 5 à 13 ans

Le cirque est à la fois un sport, un art mais aussi une invitation au monde de l'imaginaire et du rêve. Il permet de développer ses capacités physiques, mentales et créatives.

Venez découvrir et apprendre ses multiples disciplines: trapèze, fil d'équilibre, jonglerie, boule d'équilibre, échasses, rola bola, pyramide...

Pour les petits : éveil corporel et jeux de cirque.

Pour les plus grands : initiation et perfectionnement aux techniques circassiennes.

Création d'un spectacle en fin d'année.

- 🕒 Mercredi de 9 h 30 à 11 h 🏠 Salle polyvalente d'Armoys - 30 séances pour les 7/13 ans
- 💶 Prix : 350 €/an + adhésion
- 🕒 Mercredi de 11 h à 12 h - Salle polyvalente d'Armoys - 30 séances pour les 5/6 ans
- 💶 Prix : 250 €/an + adhésion
- 📅 Début des cours : Mercredi 20 septembre 2023



INFOS DIVERSES

ECOLE DE MUSIQUE LE LYAUD-ARMOY EMLA

*Dans un environnement convivial, des cours de musique dirigés par :
Florent Valsesia, Florian Bordeaux, David Palluel,
Jean-Marie Reboul, Sébastien Chatelain*

Cours d'instruments individuels de 30 ou 45 minutes par semaine (à partir de 6 ans) :

Piano – Guitare – Basse – Batterie – Violon

Cours collectifs 1 h/semaine :

Eveil musical (à partir de 3 ans)

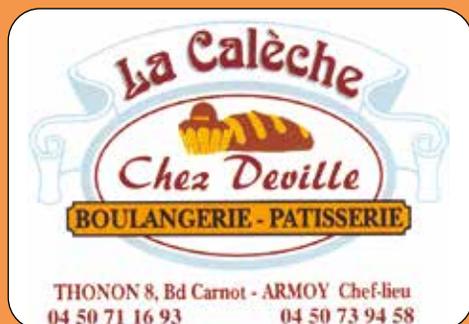
Orchestre Juniors

Orchestre Adultes

Chœur Enfants (8-14 ans)

Chœur Ado/Adultes (1 samedi matin toutes les 2 semaines)

*Tous nos cours d'instruments se dérouleront à l'école de musique à la mairie du Lyaud.
Les horaires sont à définir avec les professeurs lors des inscriptions pour les cours
individuels.*







**40, route des Blaves
ALLINGES**

04 50 26 29 13
fillion.imprimerie@free.fr

Suivez-nous sur
 Instagram

**Tabac - Presse
Loto - PMU**

Olivier et Annick MARTIN

 1200, route de Noyer
74200 ALLINGES
 09 61 26 04 72
 mart.oliannick@orange.fr






**PARTNER
CHAUFFAGE**

**DÉPANNAGE - INSTALLATION
ÉNERGIES RENOUVELABLES**
 Contrat d'entretien chaudières fioul et gaz
 Pompe à chaleur - Adoucisseur

Yves BURNICHON / Thomas BAZZANI
partner.chauffage@gmail.com / Z.A. du Gotzy - 74500 LARRINGES
Tél. 04 50 70 58 81



PHARMACIE DE NOYER
 Valérie et Mario LACAVA
Docteurs en Pharmacie

HORAIRES D'OUVERTURE
 du lundi au vendredi : 8 h 30/12 h 30 - 14 h/19 h
 samedi : 8 h 30/17 h NON STOP

LOCATION - VENTE - INSTALLATION À DOMICILE

388, avenue de Thonon - 74200 ALLINGES
 Tél. 04 50 70 51 93 - pharmacieidenoyer@perso.alliadis.net

LA FERME DE TROSSY






**FABRICATION FERMIÈRE DE
REBLOCHON, ABONDANCE, TOMME & RACLETTE**
 90, route de Trossy - 74200 LE LYAUD - Tél./Fax 04 50 70 57 19
www.lafermedetrossy.com



Boucherie d'ArmoY

Boucherie • Charcuterie • Traiteur

Benoît Favier-Bosson
 3565 Chef-lieu - 74200 ArmoY
 Tél. 04 50 17 49 91

Nous adressons nos très chaleureux remerciements à tous les annonceurs pour leur participation à la réalisation de cette brochure, ainsi qu'aux communes d'ArmoY et de Le Lyaud, le SIVOM ArmoY-Le Lyaud, le Conseil Départemental de la Haute-Savoie, Thonon Événements, Thonon Agglo pour leur soutien.

**FOYER
RURAL
CULTUREL**
ArmoY-Le Lyaud

202, route du Bois de la Cour - 74200 ARMOY
foyer.armoy.lelyaud@gmail.com
 Tél. 06 51 13 72 36