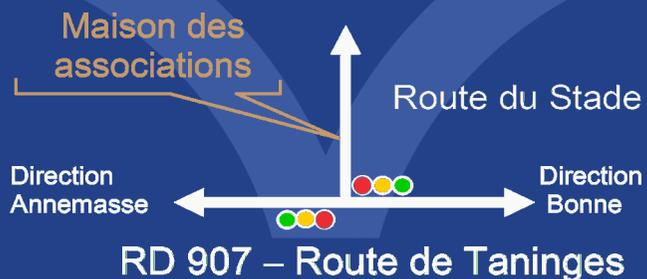


Mairie de Vétraz-Monthoux -
Service Évènementiel
2 chemin des Erables
74100 VETRAZ-MONTHOUX

Téléphone : 04 50 37 32 09
Mail : communication@vetrazmonthoux.fr



Maison des Associations
5 route du Stade - Bas-Monthoux
74100 VETRAZ-MONTHOUX

Gardien : Eric GUYOT - Téléphone : 04 50 84 49 81



Vetraz-monthoux.fr



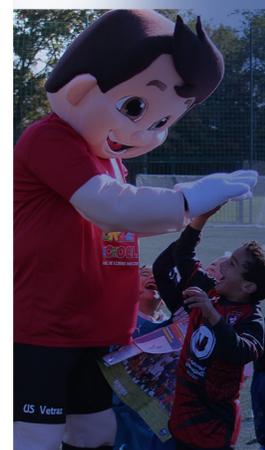
04 50 37 32 09 / accueil@vetrazmonthoux.fr



Téléchargez notre
application mobile
IntraMuros
pour rester informé

Vétraz
Monthoux

LIVRET DES ASSOCIATIONS
- édition 2024-2025 -



Vetraz-Monthoux Proche de vous



SOMMAIRE

Coordonnées des Associations

- Vie Scolaire P.4
- Rencontre et Partage P.5
- Patrimoine, Nature & Développement durable P.6
- Club des Aînés & Anciens Combattants P.7
- Activités Culturelles & Artistiques P.8
- Activités Sportives P.9-12

Planning des activités 2024-25

- Activités Sportives P.14-15
- Activités Ludiques P.16
- Planning de Vétraz Musique & US Vétraz P.17
- Le Conservatoire de Musique & l'EBAG P.18

Programme des Manifestations

- 2ème Semestre 2024 P.20-21
- 1er Semestre 2025 P.21-23

Les services de la Mairie et la Commission Communale « Événementiel - Vie associative » sont à votre disposition pour tout renseignement.

JUIN

- Samedi 14** P&C Handicap - journée caritative !
Centre-Bourg de Vétraz-Monthoux
- Samedi 14** Remise des diplômes et cours de capoeira enfants
Capoeira Angola Ybirà-Una - Maison des Associations
- Dimanche 22** Représentation des jeunes
Imagine - Petite Salle Communale Chemin de l'Église
- Samedi 28** Fête de l'Été et Ciné Plein Air
- Centre-Bourg de Vétraz-Monthoux
- Dimanche 29** Repas de la Paroisse
Petite Salle Communale Chemin de l'Église

JUILLET

- Dimanche 13** Vétraz-Monthoux célèbre la Fête Nationale
- concert et cinéma plein air - Centre-Bourg

AOUT

- Samedi 30** Ciné plein Air
- Centre-Bourg de Vétraz-Monthoux (repli dans la Maison Communale Albert Roguet en cas de mauvais temps)



MARS

- Mercredi 12** 19h30-21h30 **Cours de Self Défense Féminine gratuit**
Vétraz ADAC Haute-Savoie - Maison des associations pour la *Journée de la femme*
- Samedi 22 et Dimanche 23** **Stage de théâtre adultes**
Imagine - Petite Salle Communale Chemin de l'Église



AVRIL

- Samedi 5** 17h30 **Concert de printemps**
Vétraz Musique - Eglise de Vétraz-Monthoux
- Mercredi 9** **Atelier du fil «spécial printemps»**
Fils & Patch - Maison des Associations
- Samedi 12 et Dimanche 13** **Stage de théâtre adultes**
Imagine - Petite Salle Communale Chemin de l'Église
- Samedi 12** **La Nuit est Belle**
- Maison des Associations
- Samedi 12** **Stage de Line Dance**
Les Ateliers Dansants de la Colline - Petite Salle Communale Chemin de l'Église



MAI

- Jeu 8** à 11h **Cérémonie officielle**
Monument aux Morts - Square du souvenir
- Samedi 10 et Dimanche 11** **24ème Fête des Plantes**, de 9h à 18h
Centre-Bourg de Vétraz-Monthoux
- Samedi 10 et Dimanche 11** **Vente de Pains, dans le cadre de la Fête des Plantes**
Les Amis du Four - Four à pain et Pavillon des Tilleuls
- Samedi 24** **2ème Fête du Sport**
Centre-Bourg de Vétraz-Monthoux



1

COORDONNÉES DES ASSOCIATIONS



Vie Scolaire



LES P'TITES CANAILLES DE CASSIN

Association des parents d'élèves de l'école René Cassin

Mme LOPES Nadia

11 route du Mont-Blanc - Vétraz-Monthoux

Tél : 06.10.94.01.94

@ : lesptitescanaillesdecassin@gmail.com

Contact : Julie, la trésorière - 06 08 50 06 10



LES MOMES DE DOLTO

Association des parents d'élèves de l'école Françoise Dolto

Mme PRACH Florence

29 route de Taninges - Vétraz-Monthoux

Tél : 06.27.64.12.98

@ : lesmomesdedolto@gmail.com



APE LES REVES DU PETIT PRINCE

Association des parents d'élèves de l'école Le Petit Prince

Mme BRIMIL Nadia

94 route de Collonges - école LPP - Vétraz-Monthoux

Tél : 07.89.98.57.88

@ : ape.lesrevesdupetit-prince@outlook.com



HANDISCRET

Association dont le but est d'informer et expliquer les handicaps discrets et lutter contre le harcèlement scolaire

Mme JOLION Sandrine

1 impasse du Nantet - Vétraz-Monthoux

Tél : 06.29.43.68.77

Site internet : www.handiscret.fr

@ : contact@handiscret.fr



JEUNESSE ASCENSION

Association de soutien scolaire, sorties pédagogiques, sportives et culturelles, à destination des enfants et adolescents

M. BENYAMINA Halim

16 impasse du Chênet - Vétraz-Monthoux

Tél : 06.09.41.33.10

@ : jeunesseascension@outlook.com

DECEMBRE

Samedi 30/11 et
Dimanche 1er

Ateliers de Scrapbooking «spécial Noël» pour enfants, adolescents et adultes
Scrapatouille 74 - Maison des Associations

Mercredi 4

Atelier du fil «spécial Noël»
Fils & Patch - Maison des Associations

Samedi 07

Atelier créatifs
Imagine - Petite Salle Communale Chemin de l'Église

Samedi 07 et
Dimanche 08

Stage de théâtre adultes
Imagine - Maison des Associations

Vendredi 13
à 20h

Concert par le Choeur des Pays du Mont-Blanc - Eglise

Samedi 14 et
Dimanche 15

5ème édition du Marché de Noël -
Centre-Bourg et Maison Comm. Albert Roguet

Samedi 14 et
Dimanche 15

Les Rissolades de Vétraz
Les Amis du Four - Four à pain et Pavillon des Tilleuls

JANVIER

Samedi 4

Galette des Rois et Voeux
UNC 74 Vétraz-Monthoux - Petite Salle Communale Chemin de l'Église

Samedi 11

Atelier créatifs
Imagine - Petite Salle Communale Chemin de l'Église

Jeudi 16
à 19h

Vœux de la Municipalité
Mairie de Vétraz-Monthoux

Samedi 18 et
Dimanche 19

Stage de théâtre adultes
Imagine - Petite Salle Communale Chemin de l'Église

FEVRIER

V 31/01, S 1er,
D 2 &
V 7, S 8, D 9

Représentations théâtrales
La Bellinoz - Vétraz-Animation - Petite Salle Communale Chemin de l'Église

Samedi 8

Stage de line dance
les Ateliers Dansants de la Colline - Maison des Associations

Samedi 8

Atelier créatifs
Imagine - Petite Salle Communale Chemin de l'Église

Samedi 15 et
Dimanche 16

Stage de théâtre adultes
Imagine - Petite Salle Communale Chemin de l'Église

Vendredi 28

Assemblée Générale
UNC 74 Vétraz-Monthoux - Maison Communale Albert Roguet

Certaines manifestations sont susceptibles d'être modifiées,
merci de votre compréhension.

SEPTEMBRE

- Vendredi 6** **Réunion de prérentrée**
US Vétraz - Petite Salle Communale chemin de l'Église
- Samedi 7** **Forum des Associations**
9h-13h - Maison des Associations
- Dimanche 22** **Les Journées Européennes du Patrimoine 2023** : Patrimoine vivant et Patrimoine du sport
- Dimanche 22** **Fête du Pain, dans le cadre des Journées du Patrimoine**
Les Amis du Four - Centre-Bourg
- Samedi 28** **Atelier créatifs**
Imagine - Maison des Associations
- Manifestation Annemasse Agglo**
- Dimanche 29** Les 19ème Virades de l'Espoir à Ambilly
9h-18h

OCTOBRE

- Samedi 05 et** **Stage de théâtre pour ados**
Dimanche 06 Imagine - Maison des Associations
- Samedi 12,** **Octobre Rose - Salon «Santé & Bien-être»**
9h-17h - Maison des Associations
- Samedi 19 et** **Le Vide-Ateliers des loisirs créatifs**
Dimanche 20 Scrapatouille 74 - Maison des Associations
- Vendredi 25** **Trophée Écureuils**
Maison des Associations

Festival : « Rêve de Montagnes »

- Du 21 au 25** **Chaque soir « film-conférence » à 20h30**
- Maison Comm. Albert Roguet

NOVEMBRE

- Lundi 11** **Cérémonie officielle**
à 11h30 Monument aux Morts - Square du souvenir
- Samedi 16** **Atelier créatifs**
Imagine - Maison des Associations
- Samedi 23 et** **Stage de théâtre adultes**
Dimanche 24 Imagine - Maison des Associations
- Samedi 30 et** **Ateliers de Scrapbooking «spécial Noël» pour enfants,**
Dimanche 1er/12 adolescents et adultes
Scrapatouille 74 - Maison des Associations

Rencontre & partage



CONSEIL PAROISSIAL : communauté Saints Pierre et Paul de Vétraz-Monthoux

Mme MONET Liliane
6 impasse des Voirons - Vétraz-Monthoux
Tél : 06.83.37.53.17 - @ : monet.liliane@neuf.fr
Contact : Mme Levet Catherine - 29 av de l'Europe - VM
Tél. : 06.73.93.11.08/04.50.38.94.89 - @ : levetcatherine74@gmail.com



HANDY MOBIL

115 route de Taninges - Vétraz-Monthoux
Tél : 04.50.39.38.06/ 06.74.76.33.05
@ : handy.mobil@orange.fr
Site Internet : www.handy-mobil.fr



PARCOURS PMA ET NOUS - ECOUTE ET SOUTIEN

Mme PATURLE Marie
27 chemin des Clus - Vétraz-Monthoux
@ : parcourspmaetnous@gmail.com
Site Internet : http://www.parcourspmaetnous.fr



DANS LES PAS DE LEÏLA

Mme BERRAK Stéphanie
4 impasse des Muriers - Vétraz-Monthoux
Tél : 06 14 72 09 43
@ : danslespasdeleila@gmail.com
Site Internet : http://www.danslespasdeleila.com

DIASPORA AFRICAINE DU GRAND GENEVE

M. NSOM Jean-Bruno
1 route du Mont-Blanc - Vétraz-Monthoux
Tél : 07 51 84 90 14
@ : nsomjeanbruno@gmail.com



P&C HANDICAP

M. ABAH ONDOUA Casimir
1 impasse des Ecrins - Vétraz-Monthoux
Tél : 06 60 59 21 16
@ : pchandicap@yahoo.com

Patrimoine, Nature & Développement durable



ACCA - LA CHASSE

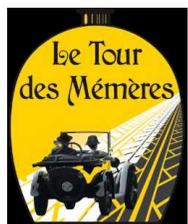
M. GENITONI Sylvain
4 chemin de la Pommeraie - Vétraz-Monthoux
Tél : 06.13.36.54.04 - 0041.79.834.40.03
@ : s.genitoni@yahoo.fr



LES AMIS DU FOUR

Animations culturelles autour du pain et du four à bois du chef-lieu

M. CAMUS Didier
4 impasse des Merlettes - Vétraz-Monthoux
Tél : 06.75.86.02.89
@ : d.camus5966@gmail.com
Site Internet : <http://www.lesamisdufour.fr>



LE TOUR DES MEMERES

Participation à la sauvegarde du patrimoine de véhicules d'avant guerre. Organisation d'événements à but humanitaire

M. COLLOMB Eric
38 chemin des Carrés - Vétraz-Monthoux
Tél : 06.43.88.73.43
@ : eric-collomb@wanadoo.fr
Site Internet : <http://www.tour-des-memeres.fr>



3

PROGRAMME DES ÉVÈNEMENTS



Annemasse Agglo

EBAG : école des beaux arts du genevois

L'école de musique de Vétraz-Monthoux fait désormais partie du CONSERVATOIRE à RAYONNEMENT INTERCOMMUNAL (CRI) de l'agglomération annemassienne.

La période d'inscription est ouverte du 10 juin au 7 juillet & du 26 août au 7 septembre. Pour vous inscrire, il vous suffit de cliquer sur le lien <https://conservatoire.annemasse-agglo.fr/inscriptions-reinscriptions> et de vous laisser guider.

Les cours débuteront le 18 septembre 2024 et se termineront le 29 juin 2025.

En 2021, la fusion des six écoles de musique associatives présentes sur le territoire et du Conservatoire de musique d'Annemasse donne naissance au Conservatoire à Rayonnement Intercommunal d'Annemasse Agglo, label délivré par le ministère de la Culture et de la Communication.

Son objectif premier est de favoriser l'accès du plus grand nombre (enfants et parents) à une pratique artistique épanouissante, exigeante et partagée.



Site principal du Conservatoire

Le pôle administratif est à votre disposition :
7 rue des Savoie
74100 ANNEMASSE

Par téléphone : 04 50 87 99 93
Par e-mail : conservatoire@annemasse-agglo.fr
Via votre espace élèves : <https://admin.opentalent.fr/#/login/>

<https://conservatoire.annemasse-agglo.fr/>

EBAG : école des beaux arts du genevois

La période d'inscription est ouverte du 12 au 30 juin et à compter du 19 août. Toutes les demandes d'inscription « pratiques amateurs », « module préparatoire » et « Bébéozarts » se feront uniquement en ligne. Connectez-vous sur le site : <https://ebag.annemasse-agglo.fr/>

EBAG

45, rue de la Libération
74240 Gaillard

Tel : 04 50 37 21 89
Mail : ebag@annemasse-agglo.fr

Lundi : 14h - 19h00
Mardi : 14h - 17h
Mercredi : 9h-12h et 14h -17h
Jeudi : 14h - 17h
Fermé durant les vacances scolaires.



LE CLUB DE LA COLLINE

Goûters, lotos, sorties, journées à thème.
Mme MERLIN Eliane
27 route des Hutins - Vétraz-Monthoux
Tél : 04.50.37.09.91/06.74.94.71.97
@ : clubcolline@orange.fr



UNC 74 VÉTRAZ-MONTHOUX

Union Nationale des Combattants

M. HAMONEAU Jean-Claude
Maison de la Citoyenneté - Vétraz-Monthoux
Tél : 06.03.29.24.73
@ : jchamoneau@hotmail.fr
Contact : Mme LAGUTAINÉ Brunette (secrétaire) - rue des Echelles - Annemasse

LES AMIS DE LA FOUGONNE

association des locataires de la résidence seniors : entraide, animation, partage de compétence, lien entre le bailleur et la mairie

M. CAMARET Pierre
1 rue des Ecoles - Vétraz-Monthoux
Tél : 07.67.02.98.10
@ : lesamisdelafougonne@gmail.com

Zoom sur NOUS AUSSI

Association NOUS AUSSI

43, route de Collonges - 74106 Vétraz-Monthoux
Tel : 04 50 37 32 28 - Fax : 04.50.4.21.36
@ : info@nousaussi.fr - www.nousaussi.fr



L'Association « NOUS AUSSI » est créée en juillet 1959 par des parents d'enfants déficients intellectuels du nord de la Haute-Savoie et du Pays de Gex afin d'ouvrir une école pour leurs enfants.

Le but principal de l'Association « NOUS AUSSI » est de permettre à des personnes déficientes intellectuelles de suivre une éducation adaptée, d'organiser une formation professionnelle puis d'accéder au statut de travailleur afin de mener une existence la plus normale possible au sein d'établissements socio-éducatifs.



Activités culturelles & de loisirs



AMICALE VOYAGES ET LOISIRS DE MONTHOUX

Sorties ski, voyages.

Mme MONET Liliane
6 impasse des Voirons - Vétraz-Monthoux
Tél : 04.50.37.40.14/06 83 37 53 17
@ : monet.liliane@neuf.fr



IMAGINE

Ateliers théâtre adultes & ateliers de peintures pour enfants/ados

Mme DUBOIS-VASSOR Mireille
5 route du Stade - Maison des Associations - Vétraz-Monthoux
Tél : 04.50.95.57.24/ 06.07.22.90.32
@ : association.imagine@laposte.net



FILS ET PATCH

Patchwork et Art du fil

Mme REVILLOD Martine
5 route du Stade - Maison des Associations - Vétraz-Monthoux
Tél : 06.51.37.85.19
@ : filsetpatch74@free.fr



SCRAPATOUILLE 74

Scrapbooking, mixed-media, et autres activités de loisirs créatifs

Mme HOURLIER Béatrice
5 route du Stade - Maison des Associations - Vétraz-Monthoux
Tél : 06 32 06 63 78
@ : scrapatouille74@gmail.com
Site Internet : <http://scrapatouille74.wordpress.com/>



VÉTRAZ MUSIQUE

Association musicale, Orchestre d'harmonie.

Mme LICATESI Rosa
7 chemin des Clus - Vétraz-Monthoux
Tél : 07 85 81 24 25
@ : amvm@hotmail.fr
Site Internet : vetrazmusique.free.fr
Contact : Mme CHERIF-COURTADON Françoise - 92 route de Taninges - 06.22.62.67.08/04.50.37.40.80 - francoisecherif@fastmail.fm

Conservatoire de musique d'Annemasse Agglo - salle de Vétraz-Monthoux :
7 chemin des Clus - Vétraz-Monthoux
Local de l'Harmonie : 94 route de Collonges - Vétraz-Monthoux



VÉTRAZ ANIMATION

Ping-pong, théâtre
Voir «Activités sportives»

US Vétraz & Vétraz Musique

Planning de l'US Vétraz



Plus d'informations :
<https://usvetraz.com/>

Dates des reprises des entraînements

Baby : Mercredi 12 mars 2025 à 10h30.
U6/U7 : Mercredi 5 mars 2025 à 14h00.
U8/U9 : Lundi 3 mars 2025 à 17h00.
U10/U11 : Vendredi 28 février 2025 à 17h30.
U12/U13 : Mercredi 19 février 2025 à 18h30.
U14/U15 : Mardi 11 février 2025 à 18h30.
Féminines : Mercredi 19 février 2025 à 18h30.

Planning de Vétraz Musique

Vétraz Musique propose en complément des cours du Conservatoire de Musique de l'Agglomération :

- l'ORCHESTRE D'HARMONIE (Kiosque de la colline)
- la CHORALE (Les copains d'abord)
- l'ATELIER JAZZ IMPRO (manouche/swing)

Les répétitions ont lieu de septembre à juin, y compris pendant les vacances scolaires, à l'exception des jours fériés :

- Le groupe de JAZZ IMPRO : 1 fois par mois, le dimanche de 15h à 18h
- La chorale de Vétraz Musique : le vendredi de 18h à 19h30
- L'orchestre d'harmonie : le vendredi de 20h à 21h30

Les répétitions avec instruments ont lieu dans les locaux de l'harmonie situés au bout du grand parking de l'école primaire «Le petit prince», 90 route de Collonges à Vétraz-Monthoux. La chorale, quant à elle, répète dans les locaux du conservatoire (site de Vétraz-Monthoux) à 20 mètres de la salle d'harmonie.

Plus d'informations : Vétraz-Musique.



Activités ludiques & artistiques

	Vétraz-Animation	Le Club de la Colline	Imagine	Fils et Patch	Scrapatouille 74
LUNDI			18h30-19h30 : répétition théâtrale des 11-14 ans : 16/09/2024, 14/10, 04/11, 25/11, 09/12, 16/12, 13/01/2025, 27/01 10/02, 17/02, 10/03, 24/03, 14/04, 21/04, 26/05, 16/06 20h00-21h30 : répétition théâtrale du groupe adultes : 16/09/2024, 14/10, 04/11, 09/12, 13/01/2025, 10/02, 10/03, 14/04, 5/05	13h30-17h : activités textiles - patchwork et art du fil	
MARDI	17h-18h : cours d'échecs tous niveaux, adultes-enfants 20h-23h : Théâtre (petite salle communale chemin de l'église)	14h-18h : 2ème mardi du mois, goûter-loto journée : 4ème mardi du mois, sortie à thème			19h-22h : 1er mardi du mois, scrapbooking
MERCREDI					
JEUDI		14h-18h : jeux de société			19h-22h : 3ème jeudi du mois, scrapbooking
VENDREDI					
SAMEDI			9h-12h : Ateliers créatifs (dates dans l'agenda)		



Activités sportives



AMICALE DE PETANQUE VETRAZIENNE
Pratique de la pétanque comme sport de loisirs.
M. GIRARD Fabrice -
8 route de Hauteville - Vétraz-Monthoux
Tél : 07.71.26.48.95
@ : gibrice74@gmail.com



ATELIERS DANSANTS DE LA COLLINE
Danses solo, country, salsa, samba, cha-cha, madison, disco, reggae, charleston, folk, ...
Mme PETITJEAN Christine
5 route du stade - Maison des Associations - Vétraz-Monthoux
Tél : 06.25.88.19.99
@ : ateliersdansants@gmail.com/christine_petitjean@hotmail.fr



CAPOEIRA ANGOLA YBIRÁ-UNA
Capoeira Angola, danses populaires brésiliennes, ...
Mme RISTORD Julie
5 route du Stade - Maison des Associations - Vétraz-Monthoux
Tél : 06.22.83.78.60
@ : association.cayu@gmail.com
Site internet : www.capoeira-angola-ybira-una.fr
Mestre Silvinho (06.37.99.64.87)



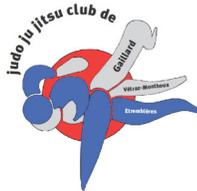
CLUB GYMNIQUE DE VETRAZ-MONTHOUX
Gymnastique (adultes/séniors/enfants), step, yoga, renforcement musculaire, sophrologie, pilates, dance tonic, marche, gym douce, ...
Mme BERTHET Claude
24 route de Monthoux - Vétraz-Monthoux
Tél : 04.50.37.24.63/06.79.84 33.63
@ : cdn.claude@live.fr/clubgymvetraz@yahoo.fr
Site Internet : https://www.gym-vetraz.fr



ENTENTE PONGISTE AMBILLY, SECTION VM
Ping pong pour les enfants
M.GENOUILLE Franck
Gymnase Lucien Veyrat - Rue de la Paix - Ambilly (74100)
Tél : 06.52.41.81.61/ 06.77.93.98.99 (A. NICOLAZZI, vice-président)
@ : epambilly@yahoo.fr
Site internet : www. epambilly.fr



FARAND'IOLE
Danses de tous pays
M. POLLET Michel
Contact : Mme Françoise XAMBEU - 25 chemin de Matti - Vétraz-Monthoux
Tél : 06.60.52.11.33 -
@ : cfmattix@gmail.com
Site Internet : http://farandiole.e-monsite.com



JUDO CLUB ANTENNE DE VETRAZ-MONTHOUX

Judo, Ju Jitsu, la Taïso.

Mme PATRIS Véronique
Espace Louis Simon - 10 rue du Châtelet - Gaillard (74240)
Professeur : Mr PATRIS Guy
Tél : 04.50.39.90.73/06.07.34.98.24
@ : judoclubgaillard@gmail.com
Site Internet : www.judo-jujitsu-gaillard.com



LE PETIT CONSERVATOIRE DE DANSE

Danse classique pour enfants.

Mme MENNECIER Josette
Directrice : Mme DUCHENE Marie-Noëlle
239 route de la Madeleine - Cornier (74800)
Tél : 04.50.94.07.09/06.88.38.41.61
@ : petitconservatoire@hotmail.fr
Site Internet : www.petitconservatoire.fr



LES « MONTE-TOUT »

Amicale cycliste de Vétraz-Monthoux.

M. BEILLON Jean-Michel
5 chemin des Poses Longues - Vétraz-Monthoux
Tél : 06.20.83.24.20/04.50.75.86.27
Contact : Mme MAZZELLA Isabelle
Tél : 06.50.78.25.21
@ : imazzella@orange.fr



SIEL BLEU (74)

Gymnastique douce pour seniors.

Mme LEMOREL Bénédicte - responsable départementale
Tél : 06.60.79.67.12
@ : anais.semille@sielbleu.org
Intervenante : Mme Camille DUBOIS -
camille.dubois@sielbleu.org - 06.15.62.31.79



SOURCE ESSENCE

Yoga (ateliers et stages), sophrologie, formation auto hypnose.

Mme ROCH Stéphanie
51 route de Monthoux - Vétraz-Monthoux
Tél : 06.89.19.19.09
@ : info@natha-yoga.net / yogasnatha@gmail.com
Site internet : https://association-source-essence-yoga-therapies.business.site/



VETRAZ ANIMATION

Ping-pong, théâtre et cours d'échecs

Mme VUACHET Evelyne
5 route du Stade - Maison des Associations - Vétraz-Monthoux
Tél : 06.89.51.91.43
@ : vetrazanimation74@gmail.com/
evelyne.vuachet@outlook.fr
Site Internet : www.vetrazanimation.fr
Contact : Serge Vuachet - 06.09.90.50.98 -
vuachet.serge@wanadoo.fr

Club Gymnique	Petit Conservatoire de Danse	La Farand'iole	Source Essence	Les Monte Tout
9h-10h : Gym posturale 10h-11h : Gym santé Seniors 11h-12h : Ballon Suisse 18h30-19h30 : Dance tonic 19h30-21h : Renforcement musculaire*			18h-19h15 : Sophrologie Yoga	18h-20h : PPG - Renforcement musculaire
8h45-9h45 : Renforcement musculaire 10h15-11h15 : Gym Santé Seniors 11h15-12h15 : Sport Santé Equilibre 17h45-18h45 : Renforcement postural 19h-20h : Cardio			9h30-11h : Yoga intermédiaire 18h-19h30 : Yoga intermédiaire*	Sortie Vélo** de route (50 à 80km) : - du 1/05 au 30/10, départ 8h30 - du 1/11 au 30/04, départ 13h30
14h-14h45 (dojo) : Enfants 6-7 ans 15h-15h45 (dojo) : Enfants 4-5 ans 16h-16h45 (dojo) : Enfants 8-9 ans 17h-17h45 (dojo) : Enfants 10-11 ans 18h30-19h30 : renforcement musculaire 18h-19h : Pilates* 19h15-20h15 : Pilates*				
9h-10h : Pilates 10h-11h : Gym douce + stretching 11h-12h : Pilates 14h-15h30 : Marche 17h45-18h45 : Yoga-Pilates 19h-20h : Yoga 18h-19h : sophrologie adultes* 19h15-20h15 : renforcement musculaire*			Danses de tous les pays 9h30-12h : 2024 : 31/08 (PSCE), 14/11, 19/12 2025 : 9/01 (PSCCE), 20/02, 15/05, 3/07, 30/08 19h45-22h : 2024 : 17/10, 5/12 2025 : 30/01, 13/03, 17/04, 5/06 16h30-19h30 : 2024 : 26/09	Sortie Vélo** de route (50 à 80km) : - du 1/05 au 30/10, départ 8h30 - du 1/11 au 30/04, départ 13h30
9h-10h30 : Marche nordique 18h-19h15 : Yoga			Danses de tous les pays 9h-12h : 2024 : 27/09	
				Sortie Vélo** de route (60 à 120km) : - du 1/05 au 30/10, départ 8h30 - du 1/11 au 30/04, départ 13h30

Siel Bleu
Lundi
9h30-10h30 : Prévention des chutes -
Gym équilibre séniors
(résidence LA FOUGONNE)

** RDV Parvis de la maison de la citoyenneté.
Sortie en fonction de la météo

Activités sportives

	JUDO CLUB antenne VM	Vétraz-ADAC Haute-Savoie	Ateliers Dansants de la Colline	Vétraz Animation, section ping-pong	Capoeira Angola
LUNDI		19h-20h30 : Défense de Rue mixte (à partir de 16 ans)			19h30-20h : ados - adultes
MARDI	17h45-18h30 : Judo 4-5 ans 18h30-19h30 : Judo +5 ans 19h30-20h30 : Judo +8 ans	19h30-21h : Savate Boxe française (à partir de 12 ans)		20h30-23h (apporter sa ra- quette)*	
MERCREDI		18h15-19h15 : Kids training 19h30-21h : Défense de Rue mixte (à partir de 16 ans) 19h30-21h : Amazon Training	17h-18h : Cours de line dance niveau 1 18h-19h : Cours de line dance niveau 2 19h -20h : Cours de line dance niveau 3 (cours à PSCCE)		17h-18h : enfants 6-9 ans
JEUDI		19h30-21h : Savate Boxe française (à partir de 12 ans)			
VENDREDI					
SAMEDI					

Les activités ont lieu à la maison des Associations,
5 route du Stade - Bas Monthoux ; sauf mention spéciale.

* Gymnase Françoise Dolto

PSCCE : petite salle communale chemin de l'église
MCAR : maison communale Albert Roguet



UNION SPORTIVE DE VETRAZ MONTHOUX

Football.

Mme PUGET Eve
1 allée des Garennes - Stade Gilbert Duchêne - Vétraz-
Monthoux
Tél : 04.50.95.57.00/06.14.62.27.44
@ : contact@usvetraz.com
Site Internet : www.usvetraz.com

Contact : Mme Isabelle MAUROUARD—07.79.49.88.59—
maurouard.isabelle74@gmail.com



VETRAZ-ADAC Haute-Savoie

Académie des Arts de Combat.

M. VADALA François
398 chemin du plomb, « lotissement sous Gardeaux » -
Cranves-Sales (74380)
Tél : 06.76.77.74.84
@ : francoisvadala1@gmail.com/lionel.georges74@gmail.com
Site Internet : www.vetraz-adachautesavoie.fr





2

PLANNING DES ACTIVITÉS 2024-2025