



vie-tamine

Le plein de **Vie-tamine**

Association sports et loisirs
de Contamine-sur-Arve

Activités 2025-2026

Association Vie-tamine

232 Route du château
74130 Contamine-sur-Arve

www.vie-tamine.com
associationvietamine@gmail.com

Ados et Adultes

Hatha Yoga

Une pratique dynamique mêlant postures, respiration et relaxation pour renforcer la souplesse, l'énergie, l'équilibre intérieur et la sérénité au quotidien.

Nelly : 06 80 54 35 57

Lundi 18h45-20h00

Salle Polyvalente

Tarif : 220 € + adhésion

Hatha Yoga

Doux

Un yoga accessible pour entretenir forme, souplesse et bien-être. Postures douces et respiration favorisent l'apaisement, la concentration et l'harmonie du corps.

Nelly : 06 80 54 35 57

Lundi 15h00-16h30

2e Étage, Château

Tarif : 220 € + adhésion

Yoga de Gasquet

Un yoga respectueux du corps axé sur l'auto-grandissement de la colonne vertébrale et le périnée. Améliore l'alignement, protège les articulations et soulage les tensions en douceur.

Sylvie : 06 31 78 51 43

Jeudi 18h15-19h30

2e Étage, Château

Tarif : 220 € + adhésion

Sophrologie

Des exercices simples de respiration, relâchement et étirement pour renforcer vitalité, équilibre et détente. Un moment pour soi, pour se reconnecter et se ressourcer.

Véronique : 06 07 89 75 75

Jeudi 12h45-13h45

Étage, Bibliothèque

Tarif : 250 € + adhésion

Shiatsu bien-être

Une technique japonaise basée sur des pressions pour rééquilibrer l'énergie du corps, détendre profondément, apaiser les tensions et favoriser un bien-être général.

Olivier : 06 30 12 91 48

2e Vendredi 9h00-12h00

2e Étage, Château

Tarif : 450 € + adhésion

Qi Jong

Une gymnastique douce, fluide et méditative pour entretenir sa santé. Mouvements lents, respiration et concentration renforcent l'équilibre et l'énergie vitale.

Christine : 06 58 10 30 43

Lundi 18h00-19h00

Étage, Bibliothèque

Tarif : 180 € + adhésion

Café Couture

Un moment d'échange convivial autour de la couture. On partage idées, savoir-faire et bonne humeur tout en créant à son rythme, entre passionnés ou débutants.

Claire : 06 70 07 79 91

Lundi 14h15-18h30

Rez-de-chaussée, Château

Tarif : 30 € + adhésion

Badminton

Un sport complet mêlant fun, réflexes et cardio. Dans une ambiance détendue, on s'amuse, on se dépense et on progresse en tapant le volant entre amis !

Denis : 06 48 20 64 10

Mardi 19h30-21h15

Gymnase, Lycée Agricole

Tarif :

-16 ans : 100 € + adhésion

adulte : 160 € + adhésion

Massage Bébé

Un moment doux pour apprendre à masser bébé, soulager ses petits maux et renforcer le lien affectif. Ateliers ouverts à tous les proches dans une ambiance bienveillante.

Laetitia : 07 68 84 26 02

**Un Mardi sur deux
9h00-10h30**

Étage, Bibliothèque

Tarif : 170 € + adhésion

Nutrition

Des ateliers ludiques pour apprendre à bien manger. On découvre comment équilibrer ses repas, comprendre les étiquettes et associer plaisir, santé et autonomie.

Laetitia : 07 68 84 26 02

Mercredi 20h00-21h30

Étage, Bibliothèque

Tarif : 210 € + adhésion

Bidouille Informatique

Un rendez-vous d'entraide pour explorer ensemble le numérique. On partage astuces, répare, installe ou découvre à tout niveau dans une ambiance détendue.

Richard : 06 03 73 56 58

1er Samedi 9h00-12h00

Étage, Bibliothèque

Tarif : Adhésion

Ateliers Cuisine

Trois ateliers gourmands pour cuisiner ensemble : tiramisù en octobre, pizza en février, lasagnes en avril. Échanges, astuces et convivialité au menu.

Lorenzo : 07 81 84 30 42

**Lundi 20 octobre, 9 février &
13 avril 19h00-21h00**

Salle Polyvalente

**Tarif : 92 € pour les
3 sessions + adhésion**

Enfants

Anglais ludique

Élèves de maternelle

Une découverte joyeuse de l'anglais par le jeu. Les enfants apprennent mots, sons et chansons en s'amusant, pour intégrer une nouvelle langue naturellement.

Nelly : 06 80 54 35 57

Lundi 16h45-17h30

Étage, Bibliothèque

Tarif : 180 € + adhésion

Ateliers Cuisine

À partir de 10 ans

Des ateliers pour cuisiner tout en s'amusant : gâteau d'Halloween en octobre, pizza en février, pâtes fraîches en avril. On apprend, on goûte et on partage avec plaisir.

Lorenzo : 07 81 84 30 42

Lundi 20 octobre, 9 février & 13 avril 17h00-18h30

Salle Polyvalente

Tarif : 60 € pour les

3 sessions + adhésion

Ateliers Créatifs

Élèves de maternelle

Les petits développent créativité et confiance à travers collages, jeux, histoires, formes et couleurs. Un moment libre d'expression et de plaisir partagé.

Estelle : 06 63 54 28 74

Mardi 16h45-17h45

Étage, Bibliothèque

Tarif : 220 € + adhésion

Ateliers Créatifs

Élèves de primaire

Les enfants développent imagination, confiance et expression à travers peinture, modelage, jeux, collages et rituels bienveillants dans un cadre joyeux et libre.

Estelle : 06 63 54 28 74

Un Mercredi sur deux 9h00-11h00

Rez-de-chaussée, Ancienne Mairie

Tarif : 250 € + adhésion

Conseils aux parents

Accompagner les enfants jusqu'au lieu d'activité et s'assurer que l'animateur soit présent.

Aller chercher les plus petits sur le lieu de l'activité pratiquée.

Possibilité de récupérer les enfants au périscolaire.

Qui nous sommes

Notre Mission

Vie-tamine dynamise la vie locale et renforce les liens sociaux, sportifs et culturels tout au long de l'année, au quotidien comme lors de manifestations ponctuelles.

Nos Valeurs

Partage, solidarité, dynamisme, créativité et joie de vivre nous animent dans toutes nos actions.

La Chaîne du Cœur

La Chaîne du Cœur soutient les personnes confrontées à de graves difficultés, afin de leur offrir un peu de répit et d'humanité dans des moments éprouvants.

Rejoins-nous !

Vie-tamine est une association à but non lucratif animée par une équipe de bénévoles dynamiques et chaleureux.

Envie de stimuler la vie locale avec nous ?

Donne un peu de ton temps, même ponctuellement, pour nous aider à imaginer, organiser et faire vivre des événements festifs et conviviaux tout au long de l'année.

Tu as un talent à partager ? Une idée d'activité ? Viens en discuter !

Contacte Nathalie au 06 62 59 65 45

Suis-nous !

Suis-nous sur les réseaux sociaux pour ne rien manquer de nos activités, événements et temps forts de l'année !



Règlement intérieur

Pour participer aux activités, l'adhésion est obligatoire.
L'adhérent s'engage à respecter le règlement intérieur.

Adhésion

Pour les moins de 15 ans : 5 €

Pour les plus de 15 ans : 10 €

Règlement

Le règlement s'effectue en espèces ou par chèques (à l'ordre de «Vie-tamine»).

Cotisation

Une séance d'essai est possible pour les cours hebdomadaires (jusqu'à fin septembre).

Il ne sera plus possible de fréquenter l'activité sans avoir acquitté sa cotisation après la 2ème séance.

L'inscription est annuelle et ne tient pas compte des absences.

Remboursement

Les désistements en cours d'année non liés à des causes médicales ne donnent droit à aucun remboursement.

Un éventuel remboursement interviendra sur présentation d'un certificat médical. Cette demande doit être faite par courrier, elle est soumise à l'appréciation du bureau de l'association. L'adhésion n'est pas remboursée.

Notre équipe met tout en oeuvre pour garantir le bon déroulement des cours et manifestations. L'ensemble des activités est présenté à titre indicatif.

L'association se réserve le droit de les annuler ou de les modifier en fonction du nombre d'inscrits, de la disponibilité des locaux ou de celle de nos partenaires.

Vie-tamine se réserve le droit de ne pas remplacer ou rembourser les cours manqués en raison de l'absence d'un professeur.

Certificat médical

Un certificat médical est conseillé pour toutes les activités sportives.

Prévenir l'association en cas de problème de santé particulier.

Règlement complet sur vie-tamine.com/reglement

Adhésion

Adhérent

Nom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____

Ville : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Date de naissance : _____

Pour les mineurs

Nom parent 1 : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Nom parent 2 : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

*Merci de compléter toutes les informations ci-dessus
pour être contacté en cas de besoin.*

Inscription cours

Cours 1 : _____ Tarif : _____

Cours 2 : _____ Tarif : _____

Cours 3 : _____ Tarif : _____

Cours 4 : _____ Tarif : _____

Adhésion : ☐ -15 ans (5€) ☐ +15 ans (10€) Tarif : _____

TOTAL :

En adhérant, je confirme avoir lu et accepté le règlement intérieur.

Date : _____ Signature : _____

*L'inscription ne sera prise en compte qu'accompagnée du règlement.
Renvoyer à : Association Vie-tamine
232 Route du Château, 74130 Contamine-sur-Arve*

Renseignements et inscription

Vendredi 5 Septembre

à partir de 16h00
Esplanade du Château

Au téléphone

Nathalie au 06 62 59 65 45

Rendez-vous

Assemblée Générale

Jeudi 25 Septembre

à 19h00
Salle Polyvalente

Course de Caisse à Savon

**Dimanche 7 Septembre
2025**

Château de Villy
Une descente folle,
pleine d'adrénaline
et de bonne humeur!



Salon Vins et Saveurs

**28 Février et 1er Mars
2026**

Salle Polyvalente

Au profit de la
Chaîne du Cœur.

Salon
Vins & Saveurs