Aïkido Club Sierre

合氣道

Mardi
Taïso 18h30 - 19h30
Adultes 19h30 - 21h00

Jeudi
5-7 ans 17h00 - 17h45
8-10ans 17h45 - 18h30
dès 11 ans 18h30 - 19h30
Adultes 19h30 - 21h00

Dojo
Centre scolaire de Muraz
Rue de Mura 27
3960 Muraz (Sierre)

Renseignements
+41 (0) 79 173 15 70

www.aikidoclubvalais.ch

PRÊT À DÉFIER LA GRAVITÉ ET À FAIRE CHAUFFER TA RAQUETTE ?

Notre équipe de badminton t'ouvre ses portes pour découvrir un sport DYNAMIQUE et PASSIONNANT !

SIERRE BADMINTON CLUB

JOUEZ, VIBREZ, GAGNEZ !

Profite d'un entraînement gratuit pour rencontrer une communauté passionnée et rejoindre notre club !
Toutes les infos sur le site: www.bcsierre.ch

CAPOEIRA
DOS ALPES
CAPOEIRA
LEGAL
MUSIQUE
DANCE
COMBAT
ACROBATIES
GESTION DE LA VIOLENCE
DÉCOUVRE LES POSSIBILITÉS DE TON CORPS

CAPOEIRA DOS ALPES

DEPUIS L'AN 2000 DANS LA RÉGION SIERROISE

LE GROUPE CAPOEIRA DOS ALPES SERAIT
HEUREUX DE T'ACCUEILLIR PARMI SES MEMBRES

COURS MINIS : **1 HARMOS – 4 HARMOS**
COURS MAXIS : **5 HARMOS – 8 HARMOS**

CAPOEIRADOSALPES@GMAIL.COM
(079) 544 42 70
WWW.CAPOEIRADOSALPES.CH

"LA CAPOEIRA EST UNE GYMNASTIQUE
MUSICALE DU CORPS ET DE L'ESPRIT"
GERRALINO

VIENS ESSAYER L'ÉPÉE AU CERCLE D'ESCRIME DE SIERRE !

LA PRATIQUE DE L'ÉPÉE S'ADRESSE AUX ENFANTS, FILLES ET GARÇONS…
MAIS AUSSI AUX ADULTES !
Compétition et loisir

Tu cherches un sport alliant agilité, vivacité de corps et d'esprit ?
Alors, rejoins un club convivial avec un maître d'armes professionnel, des épéistes de tous les âges et niveaux.

A l'escrime…

- amuse-toi ;
- développe tes compétences sportives ;
- améliore ta concentration, ta motricité et ta coordination ;
- travaille ton esprit d'équipe, ton fair-play et ta confiance en toi.

CERCLE D'ESCRIME SIERRE

BON POUR UN COURS GRATUIT

Les lundis, mercredis et vendredis à l'ancienne salle de l'école de Borzuat, Sierre.

ANNONCE-TOI EN ENVOYANT UN MESSAGE À CERCLE.ESCRIME.SIERRE @GMAIL.COM

Ou au **078 229 08 96**

Nous conviendrons du jour et de l'heure.
Equipement : vêtements et chaussures de sport indoor

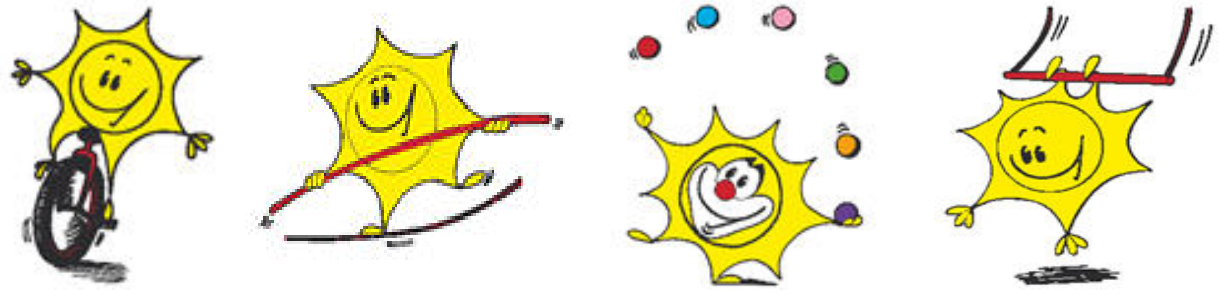
BESOIN DE RENSEIGNEMENTS ?

Visite notre site

www.sierreescrime.ch

ou téléphone à Ambre Civiero, maître d'armes et arbitre internationale

au **078 229 08 96**



Initiation aux arts du cirque : *trapèze, tissu, équilibre, acro, jonglage, cycles, expression, etc. Salle de gym Granges. Mercredi 1515-1630 h ou 1645-18 h. Samedi 9-1015 h ou 1030-1145 h. Cotisation annuelle Fr 350.- (avec T-shirt et carte familiale). Places limitées.* **Acrosport et ateliers thématiques** : *samedi 1345-15 h.*

Kinderzirkus-Schule : *Jonglieren, Trapez, Vertikaltuch, Akrobatik, Einrad, Mime, usw. Turnhalle Granges. Mittwoch 1515-1630 Uhr oder 1645-18 Uhr. Samstag 9-1015 Uhr oder 1030-1145 Uhr. Jahresbeitrag Fr 350.- (inkl. T-shirt und Familien-Pass).* **Acrobatik und thematische Spezialitäten** : *Samstag 1345-15 Uhr.*

INFO : 078 – 625.30.78

adp@netplus.ch www.circasierre.com

CLUB DE NATATION SIERRE

Entraînement d'essai gratuit, aussi avec tes potes !

POUR LE PLAISIR OU LA PERF

AU CLUB DE NATATION SIERRE

Il n'y a pas d'âge pour débuter la natation ! Rejoins un groupe avec des jeunes de ton âge dès maintenant et peu importe ton niveau, et découvre un Club dynamique ! Et tu sais quoi ? Le CNS déniche aussi de nouveaux talents !

Infos chez
president@cnsierre.ch

Suis-nous sur les réseaux
@cnsierre

Rejoins-nous !

Plus de détails en page 2

Pourquoi la natation au CNS ?

Du plaisir avant tout

Jeune et dynamique, le team d'entraîneurs du CNS privilégie une approche à la fois professionnelles et détendue, avec comme mot d'ordre le plaisir avant tout. De nombreux événements internes sont proposés tout au long de la saison, et si l'envie de la compétition te prend, alors le CNS t'emmènera vers les meilleurs championnats.

Un sport qui fait du bien

En plus d'être le seul sport à entraîner de manière égale tous les muscles du corps, la natation est excellente pour le dos et les articulations, sans compter un développement important du souffle. Et c'est un sport très peu coûteux.

Commence dès maintenant !

Commencer un sport à l'adolescence n'est pas toujours simple. Au CNS, nous accueillons les nageurs de 14-19 ans dans les mêmes groupes que les nageurs du même âge mais plus expérimentés, mais avec des entraînements personnalisés.

Prochaines étapes

1 Follow us!

Suis-nous sur Insta et sur TikTok pour voir comment fonctionne notre Club, l'ambiance qui y règne et les événements qui ponctuent une saison !

2 Essaie!

Réserve ton entraînement d'essai ! C'est gratuit, et c'est encore plus cool si tu viens avec un-e pote ! Tu peux nous contacter sur Insta ou par mail.

3 Lance-toi!

Tu as été convaincu-e? Alors tu peux t'inscrire pour une saison de folie avec le CNS !
Pas convaincu-e ? Relis ces trois étapes. Et ainsi de suite !

Rejoins-nous !

Salut,
J'espère que tu vas bien.
Je voulais t'annoncer que l'Ecole de Foot du FC Sierre redémarre
Tous les mercredis dès le 23 août 2023 de 15h30 à 17h.
Alors, si tu es né(e) en 2016, 2017 ou 2018 et que tu es motivé(e) à venir jouer, rejoins-nous au centre d'Ecossia.
Michel Scaramuzzo et Serge Lillo
Plus d'info 079 428 20 32

Ecole de Foot du FC Sierre

Inscriptions sur place

FC SIERRE
1908

Formulaire d'inscription :

Pour t'inscrire, merci de remplir ce formulaire et de me le transmettre lors du premier entraînement pour que je puisse remplir le fichier de l'école de foot.

Les frais pour la saison se montent à CHF 100.-

Avec mes remerciements.

Serge Lillo, 079 428 20 32

Nom : …….

Prénom :…….

Date de naissance :……

N° AVS : …….

Nationalité :……

Adresse compète :…….

……..

Nom et prénom de la maman : ……

N° de téléphone : …….

e-mail : …….

Nom et prénom du papa : ……..

N° de téléphone :……

e-mail :……

ICE SKATING CLUB

Crans-Montana-Sierre

Viens essayer le patinage artistique !

Patinoire de Crans-Montana ou de Sierre

COURS MIXTES DÈS 4 ANS

Plus d'infos sur
www.iscc ransmontanasierre.ch

CRANS MONTANA Absolutely

VILLE DE SIERRE

Toi aussi, viens essayer **le judo !**

JUDO CLUB SIERRE

contact@judoclubsierre.com
www.jcsierre.com

LE JUDO CLUB SIERRE VOUS ACCUEILLE :

LUNDI	17.30 – 18.45	toutes les ceintures dès 8 ans
	18.45 – 20.30	cours ados, 10-16 ans (dès 19h30 ensemble avec les adultes)
	19.30 – 21.00	cours adultes (avec ados jusqu'à 20h30)
MARDI	17.45 – 18.30	débutants ceinture blanche et demi-jaune, 4-6 ans
	18.30 – 19.30	débutants ceinture blanche et jaune, 6-8 ans
MERCREDI	18.00 – 19.30	toutes les ceintures dès 8 ans (idem lundi)
	19.30 – 21.00	cours adultes, et adolescents dès 13 ans
JEUDI & VENDREDI	sur invitation et selon les phases de préparation (entraînements dans d'autres clubs, entraînement physique, passages de ceinture, tour par équipe écoliers...)	

PRIX POUR LA DURÉE DE L'ANNÉE SCOLAIRE

- CHF 150 ceinture blanche (1 x par semaine)
- CHF 250 dès ceinture jaune

Un temps d'essai de 4 semaines est proposé.

* Les nouveaux venus peuvent venir les premiers cours en training au dojo :
  Chemin des Condémines 12
  (il s'agit du petit chemin qui longe le terrain de football au pied du talus des CFF).

Site internet : www.jcsierre.com

TA PLACE EST ICI !

TOI AUSSI REJOINS NOTRE ÉCOLE DE HOCKEY ET DEVIENS LE NOUVEAU ROI DE LA GLISSE !

OUVERT AUX GARÇONS ET AUX FILLES, DÈS 4 ANS

POUR REJOINDRE NOTRE ÉCOLE DE HOCKEY, TU AS BESOIN DE :

- un casque de hockey avec grille de protection pour le visage (un casque de ski peut aussi faire l'affaire)
- des gants de ski
- une bonne combinaison chaude
- une paire de patins

UNE VENTE ÉCHANGE DE MATÉRIEL DE HOKEY AURA LIEU LE 16 SEPTEMBRE

INFOS ET INSCRIPTIONS

Emmanuel Tacchini :
078 715 77 22
emmanuel.tacchini@hcsierre.ch
mj.hcsierre.ch
(Inscription possible durant toute la saison)

DATE DE REPRISE

Samedi 16 septembre 2023, 10h15

ENTRAINEMENTS

Mercredi 13h15 à 14h15
Samedi 10h15 à 11h15

TOURNOI DE FIN DE SAISON

St-Joseph

Des cadeaux de bienvenue sont offerts à chaque participant de l'école de hockey du 16.09.2023

DEIN PLATZ IST HIER!

SCHLIESSE AUCH DU DICH UNSERER HOCKEYSCHULE AN UND WERDE DER NEUE KÖNIG DES EISES!

OFFEN FÜR JUNGEN UND MÄDCHEN, AB 4 JAHRE

FÜR DEN ANFANG BENÖTIGST DU :

- einen Hockeyhelm oder einen Skihelm
- Skihandschuhe
- einen guten warmen Anzug
- ein Paar Schlittschuhe

INFO'S UND ANMELDUNGEN

Emmanuel Tacchini :
078 715 77 22

emmanuel.tacchini@hcsierre.ch

mj.hcsierre.ch

(Die Anmeldung ist während der gesamten Saison möglich.)

START
Samstag 16. September 2023, 10h15

TRAINING
Mittwoch 13h15 bis 14h15
Samstag 10h15 bis 11h15

TURNIER SAISONENDE
St-Joseph

Wilkommens-Geschenke für jeden, der am Eistraining vom 16.09.2023 teilnimmt.

Votre club régional recrute !
Club mixte dès 14 ans
Essai sans engagement
sierre.baseball@hotmail.com
sierrebaseball.e-monsite.com
1 9 8 6
BEAVERS

SIERRE GYM

Case postale
3960 Sierre

GYMNASTIQUE POUR BENJAMINS

La gymnastique pour les benjamins s'adresse aux enfants de 4 à 6 ans (1H et 2H) qui apprennent à faire de l'exercice sous une forme ludique. Les leçons se passent dans une ambiance sympa avec plein de copains et de bonne humeur. Un échauffement en musique ou en histoire t'aidera à exécuter des exercices qui te feront évoluer dans divers univers grâce aux engins tels que les anneaux ou le caisson, mais aussi des objets plus petits comme le cerceau ou le ballon. Des jeux compléteront la leçon.

- Nos cours pour 'Benjamins' ont lieu une fois par semaine, le mercredi à la salle de gymnastique de Borzuat de 16h30 à 17h30

- Cotisation annuelle de chf. 180.-

- Nos moniteurs, Cindy (0788231975) et Lorélie, se feront un plaisir d'accueillir votre enfant pour deux ou trois cours à l'essai

TENNIS CLUB SIERRE

COURS JUNIORS 2023-2024

Groupes tous niveaux de 3 à 18 ans

DATES

Hiver 30 octobre – 14 avril **(20 semaines)**

Eté 15 avril – 17 juin **(10 semaines)**
19 août – 6 octobre **(7 semaines)**

Inscriptions

TARIFS

Catégories	Durée	Hiver	Eté
Les Pitchounes (3-5 ans)	1 h 00	359.-	299.-
Les Kids (6-12 ans)	1 h 00	369.-	309.-
Les Ados (13-18 ans)	1 h 00	459.-	389.-
Les Matcheurs (dès 8 ans)	1 h 30	679.-	579.-

PRESTATIONS OFFERTES

Les Pitchounes	après-midi **jeux à gogo**
Les Kids	tournoi **Kids Tennis**
Les Ados	soirée **jeux entre ados** & spaghetti party
Les Matcheurs	20 entraînements du **TEAM du samedi** (10-12h) en hiver et stage de Pâques de 1 jour

Plus d'infos sur **www.tcsierre.ch**

tennisclubsierre

UNIHOCKEY CLUB SIERRE

DEPUIS 1999

Tu aimes l'esprit d'équipe?
Alors rejoins-nous!!!

UHC CHALLENGE SIERRE

Ecole d'unihockey parents-enfants
+ Juniors dès la 1H (lundi et jeudi)

Tu es interessé(e)?

president@uhcsierre.ch ou 078 612 21 01

VILLE DE SIERRE

swiss unihockey

VS UNIHOCKEY