Epagny Metz-Tessy
Une nouvelle dynamique

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

2023 - 2024

Activités culturelles et créatives

DANS LE VENT

Activités saisonnières et annuelles de 5 à 16 ans.
Activités annuelles : théâtre, multisports.
Activités hivernales : ski et snowboard.
Activités automne et printemps : escalade, roller, tennis extérieur, loisirs et ateliers créatifs, yoga, skateboard, cuisine, cross-training, poney, Parkour (Yamakasi), athlétisme, ski nautique.

Assemblée Générale le mercredi 6 septembre 2023 à 18h00 et inscriptions aux activités annuelles et d'automne à partir de 19h00 à la salle d'Animation Grenette.
Le mercredi 08 novembre 2023 à la salle d'animation Grenette pour réunion d'information + inscriptions ski (18h00-22h00).

Informations : www.assodanslevent.fr
Par courriel : assodlv@gmail.com

FAMILLES RURALES

Activités adultes proposées :
Stretching, Fitness, Gym sénior, Cardio, Pilates, Yoga, Tai chi, Qi gong, Anglais, Informatique.
Ateliers ponctuels proposés :
Serviettes à coller, Peinture sur verre, Cartes à décorer, Scrapbooking, Méditation pleine conscience.

Assemblée générale et inscriptions à la salle Le Trait d'Union le jeudi 07 septembre 2023 à 19h00.

Début des activités à compter du 11 septembre 2023.
Informations : www.famillesrurales.org/epagny-metz-tessy

L'ÉCOLE INTERCOMMUNALE DE MUSIQUE

Enfants à partir de 4 ans et adultes.
Cours de musique individuels, à 2, à 3 : Guitare, Violon, Violoncelle, Trompette, Batterie, Piano, Chant …
Ateliers musicaux, Chorales, Cours d'ensemble, Formation musicale, Éveil musical (MS-GSCP).

Inscriptions des nouveaux élèves par internet du 01 au 10 septembre inclus.
Informations et inscriptions : www.leim.fr.
04 50 27 27 78

LA PASTOURELLE

Découverte des cultures populaires de tous les pays à travers la pratique de danses traditionnelles en ateliers, stages ou bals.

Ateliers danse tous les mercredis de 18h45 à 23h30. Cours et bals les jeudis de 19h45 à 23h30 (hors vacances scolaires).

Informations bal : Michel MONTANT
06 84 80 24 77
Informations danse : Esméralda MARANGON
06 19 23 76 10

SCRAP ENSEMBLE

Loisirs créatifs pour débutant(e)s ou confirmé(e)s, scrapbooking (mise en page de photos), home déco, cartes, minis albums, pouring et diverses techniques avec les encres, les peintures, craies, tampons, gabarits et la bonne humeur de chacun(e)s.

Cours les jeudis de 13h30 à 18h00, salle Les Colchiques.
Activité crop les jeudis de 09h00 à 12h00, salle Les Trolles et un samedi par trimestre de 9h00 à 18h00 salle les Colchiques.

Inscriptions : tout au long de l'année
Informations : 07 68 32 34 27 / 06 13 22 81 31

Activités séniors

AMICALE DE L'ANCOLIE

Chorale : les jeudis entre 14h00 et 18h00
Jeux de cartes : les jeudis entre 14h00 et 18h00
Tricot : les mardis de 14h00 à 17h30

Assemblée Générale à la salle d'Animation Grenette, le jeudi 14 septembre 2023 à 14h30.

Information : M. CHATENOUD (président de l'association) 04 50 27 20 50
Par courriel : daniel.chatenoud@neuf.fr

LOISIRS ET DÉCOUVERTES

Randonnée : les mardis la journée et les vendredis matin uniquement.
Jeux de société, cartes et pétanque : les mardis et vendredis de 13h30 à 19h00, à la Ferme Beauquis, même durant les vacances scolaires.

Assemblée Générale le vendredi 22 septembre 2023 à 17h00, salle Le Trait d'Union.

Inscriptions : tous les mardis et vendredis de 14h00 à 18h00, à la Ferme Beauquis.

Activités sportives

AÏKIKAÏ EPAGNY METZ-TESSY

Art martial japonais de défense, basé sur la non-violence. Cours les jeudis entre 17h30 et 22h00 selon le niveau, salle Dojo :

- De 17h30 à 18h30 : Cours enfants de 6 ans à 11 ans
- De 18h30 à 19h45 Cours ados à partir de 12 ans à 17 ans
- De 20h00 à 22h00 Cours adultes à partir de 18 ans

Début des cours le jeudi 07 septembre 2023.
Informations : M. Christophe MINET (Président)
06 52 45 57 22
Par courriel : aikido.epagny.metz.tessy@gmail.com

CYCLO VTT PASSION

Pratique du VTT de mars à début novembre (interruption juillet et août).
Les samedis après-midi pour les enfants (à partir de 9 ans) et pour les adultes.

Informations : www.vtt-passion74.fr
Delphine GUISNEL / Gaël AGUILLON : 07 68 17 41 30
Par courriel : cyclovttpassion74@gmail.com

DANS LE VENT

Activités saisonnières et annuelles de 5 à 16 ans.
Activités annuelles : théâtre, multisports.
Activités hivernales : ski et snowboard.
Activités automne et printemps : escalade, roller, tennis extérieur, loisirs et ateliers créatifs, yoga, skateboard, cuisine, cross-training, poney, Parkour (Yamakasi), athlétisme, ski nautique.

Assemblée Générale le mercredi 6 septembre 2023 à 18h00 et inscriptions aux activités annuelles et d'automne à partir de 19h00 à la salle d'Animation Grenette.
Le mercredi 08 novembre 2023 à la salle d'animation Grenette pour réunion d'information + inscriptions ski (18h00-22h00).

Informations : www.assodanslevent.fr
Par courriel : assodlv@gmail.com

EPAGNY DANSE

Danse modern jazz enfants, ados et adultes.
Assemblée générale et inscriptions le lundi 25 septembre 2023 de 20h00 à 22h00 à la salle Ancolie.

Reprise des cours enfants le mercredi 04 octobre 2023, salle d'Évolution.

- 9h45 à 10h45 pour les moyens (du CE1 au CM2)
- 10h45 à 11h30 pour les petits (moyenne et grande section Maternelle + CP).

Reprise des cours adultes le 02 octobre 2023, salle d'Évolution.
20h30 à 21h30 pour les ados/adultes.
Par courriel : epagnydanse@gmail.com

EPAGNY GYM

Renforcement musculaire séniors : Cours les lundis de 10h00 à 11h00 au Complexe Sous-Lettraz.

Renforcement musculaire et cardio pour adultes : Cours les lundis 19h00 20h00 et 20h00 à 21h00, salle Dojo. Les jeudis de 19h00 à 20h00 et de 20h00 à 21h00, salle d'Évolution.
Cours du 11 septembre 2023 au 30 juin 2024 hors vacances scolaires, pas de cours d'essai avant inscription.

Inscriptions pour les résidents de la commune le lundi 4 septembre 2023 de 18h30 à 20h00 et pour les personnes extérieures le jeudi 7 septembre 2023, de 18h30 à 19h30 la salle de l'Ancolie à Epagny.

Informations : 04 50 22 26 86 auprès de Valérie.
Par courriel : epagnygym74330@gmail.com

ETOILE SPORTIVE BASKET

Club de basket-ball masculin et féminin, des enfants aux adultes.
Renouvellements de licences :
- le mercredi 30 août 2023 de 18h30 à 20h00
- le lundi 04 septembre 2023 de 18h30 à 20h00
Créations de licences :
- le lundi 11 septembre 2023 de 18h30 à 20h00
- le lundi 18 septembre 2023 de 18h30 à 20h00

Informations : www.esemtbasket.fr
Par courriel : info@esemtbasket.fr

FAMILLES RURALES

Activités adultes proposées :
Stretching, Fitness, Gym sénior, Cardio, Pilates, Yoga, Tai chi, Qi gong, Anglais, Informatique.
Ateliers ponctuels proposés :
Serviettes à coller, Peinture sur verre, Cartes à décorer, Scrapbooking, Méditation pleine conscience.

Assemblée générale et inscriptions à la salle Le Trait d'Union le jeudi 7 septembre 2023 à 19h00.

Début des activités à compter du 11 septembre 2023.
Informations : https://www.famillesrurales.org/epagny-metz-tessy/actualites

FOOTBALL CLUB EPAGNY METZ-TESSY

De débutants (5 ans) à seniors en passant par les loisirs (hommes et femmes).
Découverte tous les mercredis de septembre.
Nouvelles activités "débutantes féminines" :
- de 6ème à 3ème : Mercredi de 17h00 à 19h30
- dès 16 ans jusqu'à seniors mardi de 20h00 à 21h30.
Stages de foot : toutes les vacances scolaires sauf Noël et 1ère semaine de février, ouverts à tous dès 5 ans.

Inscriptions pour la saison 2023/2024 sur www.fcepagnymetztessy.footeo.com
Informations : 06 25 68 42 12
Par courriel : asepagnymetztessy@gmail.com

JUDO

- Mardi 17h00 à 17h45 - Éveil Judo (enfants nés en 2019/2018)
- Mardi 17h45 à 18h45 - Enfants débutants (1er contact Judo nés entre 2015 et 2017)
- Mardi 19h00 à 20h15 - Adultes Self Défense / Taïso (Préparation physique) - Tous niveaux
- Vendredi 17h00 à 17h45 - Éveil Judo (Enfants nés en 2019/2018)
- Vendredi 17h45 à 18h45 - Enfants (2017/2016/2015) non débutants (Ceinture à liseré jusqu'à ceinture Blanche/jaune)
- Vendredi 18h45 à 19h45 - Enfants (2011 à 2014) débutants et ceintures jaunes et plus.

Reprise le mardi 12 septembre 2023.
Inscriptions en ligne sur https://judo-club-annecy.assoconnect.com/

Informations : 06 61 75 43 12
Par courriel : contact@judo-club-annecy.fr

KARATÉ - TAÏ SAN KAN

Cours adultes et enfants à partir de 5 ans.
Cours les mercredis hors vacances scolaires, salle Dojo :

- De 16h45 à 17h30 Enfants 5/8 ans
- De 18h00 à 19h00 Ados 9/13 ans
- De 19h30 à 21h00 +14 ans et adultes
- De 21h00 à 22h00 Adultes ceinture bleue/marron/noire

Reprise le mercredi 06 septembre 2023.
Inscriptions en ligne sur www.karate-shotokai-epagny.net
Informations : 06 11 14 37 04

LA FLECHETTE D'EPAGNY

Cette association propose à ses membres (adultes uniquement) la pratique du jeu de fléchettes traditionnelles, les mardis de 18h30 à 22h30, sur la Mezzanine du Complexe Sous-Lettraz.
Reprise le mardi 5 septembre 2023.

Informations : M. VINCENT David 06 16 97 20 24 (Président)
Par courriel : david.vincent74960@gmail.com

LA PÉTANQUE EPATESSER'ANE

Les lundis et jeudis de 13h30 à 19h à la Ferme Beauquis.
Les mardis, mercredis, vendredis et week-ends de 13h30 à 14h30 sur le parking du complexe Sous-Lettraz.
Informations : 06 11 61 20 38 auprès de Roger VERNAZ.

LES SPIRIDONS

Course à pied/trail et marche nordique pour adultes à partir de 18 ans.
Course à pied débutants et confirmés : les mercredis à 18h45 et les dimanches à 09h00.
Marche nordique : les lundis à 18h30.
Renforcement musculaire pour les deux activités : les jeudis de 18h30 à 20h00, espace gymnique d'Epagny.
Inscriptions le vendredi 08 septembre 2023 à 18h30 à la salle de Metz.
Contact : bureau@spiridonsemt.fr
06 89 01 10 05 / www.spiridonsemt.fr

SKI CLUB

Sorties de ski le dimanche, cours de ski et snow board en janvier et février. Tout public.

Informations : www.skiclub-epagny.com
06.81.45.06.79

ZUMB'ADDICT

Cours de Zumba, Strong et Mobility.
Strong adultes (mélange fitness/hitt/karaté synchronisé sur de la musique) : les vendredis à 18h15 (30min).
Zumba adultes : les vendredis à 19h15 (45min)
Les cours ont lieu en salle d'Évolution.

Informations : associationzumbaddict@gmail.com
06 13 49 38 86
https://www.facebook.com/ZGaddict

Environnement - Nature

SCOUTS ET GUIDES DE FRANCE

Groupe Annecy 3 – Les Loups du Parmelan
Scoutisme pour les jeunes âgés de 6 à 20 ans.

Reprise le dimanche 24 septembre 2023.
Informations : https://sgdf.fr
Par courriel : scoutannecy3@gmail.com

Dates à retenir

Activité	Date	Lieu
Assemblée générale et inscriptions activités "Dans le vent"	Mercredi 06 septembre 2023 à 18h00	Salle d'Animation Grenette
Inscriptions Epagny Gym	• lundi 04 septembre 2023 de 18h45 à 19h30 pour les résidents de la commune • jeudi 07 septembre 2023 de 18h45 à 19h30 pour les personnes extérieures	Salle de l'Ancolie
Assemblée générale et inscriptions Familles Rurales	Jeudi 07 septembre 2023 à 19h00	Salle de Metz
Inscriptions les Spiridons	Vendredi 08 septembre 2023 à 18h30	Salle de Metz
Assemblée générale Amicale de l'Ancolie	Jeudi 14 septembre 2023 à 14h30	Salle d'Animation Grenette
Assemblée générale "Loisirs et Découvertes"	Vendredi 22 septembre 2023 à 17h00	Salle Le Trait d'Union
Assemblée générale et inscriptions Epagny Danse (adultes et enfants)	25 septembre de 20h00 à 22h00	Salle de l'Ancolie
Réunion information et inscriptions ski "Dans le Vent"	Mercredi 08 novembre 2023 à 18h00	Salle d'Animation Grenette

Retrouvez la liste des associations sur www.epagnymetztessy.fr