iN FORON

JUILLET AOÛT 2025

FESTIVAL GRATUIT

Zik'en Ville

LA ROCHE SUR FORON

16ÈME ÉDITION

AUTEURS - COMPOSITEURS - RELAIS DE LA CRÉATION

13 JUILLET

AFTERDARK
RUELLE MÉLODIE
SIXYKA

FEUX D'ARTIFICE FÊTE NATIONALE

18 JUILLET

THE WHITE RATTLESNAKE
I WOKS

8 AOÛT

JEY KHEMEYA
DUBANKO & WOODY VIBES

22 AOÛT

CARAVANE GUINGUETTE
LE BONK

BUVETTE ET RESTAURATION – JEUX GONFLABLES

TOUTES LES INFOS SUR **www.zikenville.fr**

CRÉATION ILLUSTRATION SARA

16e Festival Zik'en Ville

FESTIVAL GRATUIT DU 13 JUILLET AU 22 AOÛT
9 concerts gratuits sur la place de l'Hôtel de Ville + 1 concert à l'EPSM.
En cas de pluie, les concerts auront lieu sous la Grenette.
Buvette et restauration - Jeux gonflables.
Billets EuroZik : pour éviter l'attente en caisse, venez acheter vos EuroZik à l'office de tourisme.
Ecoverre non consigné : amenez votre verre réutilisable ou achetez-le sur place.
Renseignements : Office de tourisme - 04 50 03 36 68 - www.zikenville.fr

DIMANCHE 13 JUILLET - GRANDE SOIRÉE D'OUVERTURE AVEC 3 CONCERTS

19h15 : Afterdark • Rock • 74
Aux influences rock garage et stoner mais pas seulement, Afterdark distille aussi ses influences blues et classic rock. Le groupe délivre sur scène un live énergique et brute.

20h45 : Ruelle Mélodie • Chanson • 74
Ruelle Mélodie est un groupe de la nouvelle scène française. Mêlant à la fois la folk, le rock festif, la pop et le jazz manouche, il propose sur scène un spectacle chaleureux et dansant avec des chansons à textes et une ambiance de fête.

22h30 : feux d'artifice visibles depuis le parking Andrevetan.

23h : Sixyka • Ska festif • 74
Sixyka distille un mélange explosif de ska, de punk et de rock. À coup de gros riffs efficaces et de cuivres survoltés, le chanteur chauve et néanmoins énergique balance ses textes en français, drôles et efficaces.

16e Festival Zik'en Ville

VENDREDI 18 JUILLET - 3 CONCERTS

De 15h à 16h : Au Comptoir des Histoires Chansons cuivrées • 74

Retrouvez Au Comptoir des Histoires dans les locaux de l'Etablissement Public de Santé Mentale 74, 530 rue de la Patience à La Roche-sur-Foron. Une façon originale de partager un bon moment avec les patients et de voir la psychiatrie autrement.

Les chansons du Comptoir racontent la vie avec justesse et tendresse. Pour ce concert, une version acoustique à 5 musiciens vous sera proposée.

20h : The White Rattlesnake • Heavy blues rock • 73

Une guitare maîtrisée et pleine de finesse. Des cordes usées à coup de fingerpicking et de bottleneck et une double pédale qui raisonne avec puissance. Le duo synthétise ses influences métal à ses origines delta blues, pour nous offrir un blues rock subtil et pimenté.

22h : I Woks • Reggae hip hop • 73 et 38

Le groupe savoyard fête ses 20 ans de carrière et sera en tournée dans toute la France cette année. Les textes humanistes et engagés de I Woks collent parfaitement à ce reggae nouvelle génération teinté d'influences hip-hop.

16e Festival Zik'en Ville

VENDREDI 8 AOÛT - 2 CONCERTS

20h : Jey Khemeya • R&B • 69
Cette jeune lyonnaise, ancienne élève du conservatoire de Lyon en clarinette, réinvente son instrument et l'intègre petit à petit dans son univers R&B.

22h : Dubanko & Woody Vibes • Dub 01 et 38
Le duo fusionne basses puissantes, sonorités ethniques et instruments acoustiques et navigue entre dub, techno, électro, hip-hop et bass music.

VENDREDI 22 AOÛT - SOIRÉE DE CLÔTURE AVEC 2 CONCERTS

20h : Caravane Guinguette • Chanson • 74
Paré pour la guinche, Caravane Guinguette se situe au carrefour entre chansons du terroir et musiques du monde.

22h : Le Bonk • Electro brass • 69
Le Bonk : pionnier de l'electrobrass, bâtard hasardeux issu d'un coït dégénéré entre l'agressivité de la toute puissante techno des free party, la virtuosité virile du balkan kitch, le cri enragé et souffreteux du jazz New-Orleans et la nonchalance sexuello-sexuelle du groove latino.

20e Bluegrass in La Roche

DU MERCREDI 30 JUILLET AU DIMANCHE 3 AOÛT
COUR DU COLLÈGE SAINTE-MARIE

Le plus grand festival de musique Bluegrass en Europe. 50 concerts et 35 groupes venus des USA, de 13 pays d'Europe et même d'Argentine.
Marché du festival - Salon luthiers & accessoires - Bourse aux disques & BD - Chalets CD des groupes et souvenirs du festival - Buvette et restauration.
Nouveautés spéciales 20e édition : entrée gratuite jeudi soir, écran géant, toboggan gonflable et rodéo, navettes électriques gratuites avec Proximiti.
Tarifs : jeudi gratuit ; vendredi ou dimanche 8 € ; samedi 10 € ; pass 3 jours 20 €.
Renseignements et billetterie : Roch' Evénements - www.larochebluegrass.org

Mercredi 30 juillet • 19h-22h : festival Off. 9 concerts gratuits dans les bars et restaurants rochois.

Jeudi 31 juillet
14h45 : 1 concert délocalisé à l'Etablissement Public de Santé Mentale 74 - *Ouvert à tous.*

Dès 17h30 : concert des stagiaires et des profs - La Roche Bluegrass All Stars (EUR) - Tanasi (USA) - Rapidgrass feat. Pete Wernick (USA).

Vendredi 1er août
12h-14h : festival Off. 9 concerts gratuits dans les bars et restaurants rochois.

16h : 1 concert délocalisé à la Résidence Les Rocailles du Verger - *Ouvert à tous.*

Dès 18h : Long Way Home (NL/US) - G-Runs n' Roses (CZE) - Red Wine (ITA) - Della Mae (USA) - Le Chat Mort (SWE).

Samedi 2 août
Dès 12h sur la scène de midi : Kids on Bluegrass Europe - Uzer Trio (FRA) - Della Mae (USA) - Rapidgrass feat. Pete Wernick (USA) - Olga Egorova (RUS).

Dès 18h sur la grande scène : Estaciòn 39 (ARG) - The Often Herd (GBR) - Crying Uncle Bluegrass Band (USA) - AJ Lee & Blue Summit (USA) - Curly Strings (EST).

Dimanche 3 août
Dès 12h sur la scène de midi : Table for Two (BE/DK) - Estacion 39 (ARG) - Crying Uncle (USA) - AJ Lee & Blue Summit (USA) - Valentine Lambert (FRA).

Dès 18h sur la grande scène : Lazy Grass (FRA) - Johnny & the Yooahoos (DEU) - Sunshine in Ohio (FRA) - Murder in Mississippi (BEL) - Gypsy Cattle Drive (USA).

MusiQue

CONCERT "ET SI ON SEMAIT DES SONS À LA ROCHE SUR FORON..."

Dimanche 6 juillet • 19h • Salle Le Parc
L'Orchestre des Deux Savoie vous propose un voyage sonore inédit alliant les exubérances de la musique baroque : un concerto pour mandoline (soliste William Garcin), le concerto pour deux violons en ré mineur de Jean-Sébastien Bach, des musiques de films, un mélange de styles musicaux, un "semeur de sons" qui tisse de douces relations avec le public et les invite à découvrir avec son instrumentarium unique les énergies de l'eau, de la terre, du feu et de l'air sous la direction d'une cheffe d'orchestre rochoise, Sophie Mangold.
Tarifs : adultes 15 € ; enfants 7 € ; gratuit pour les moins de 12 ans.

Par ailleurs l'Orchestre des Deux Savoie vous invite à poursuivre cette envolée sonore dans le cadre de "L'été au Plain Château" en vous proposant différents ateliers du 6 au 12 juillet en journée.
Programme : www.helloasso.com/associations/orchestre-des-deux-savoie-o2s
Orchestre des Deux Savoie

LES CONCERTS D'ÉTÉ DU PETIT CAFÉ

Samedi 19 juillet • 19h : Zeste d'Orange vous propose des reprises pop-rock.
Samedi 23 août • 19h : Green Mice clôture la saison estivale. Venez voyager dans un univers rock notamment au travers de leurs reprises de Pink Floyd.
Buvette et petite restauration.
Gratuit.
Le Petit Café

CONCERT DE HARPE

Dimanche 27 juillet • 17h • Eglise Saint-Jean-Baptiste
Concert de clôture par les participants du stage.
Entrée libre.
Manja Smits

MusiQue

SOIRÉE DJ

Vendredi 29 août • 18h-1h • Place de l'Hôtel de Ville
Le collectif Patchouli FM, composé de 5 DJs, a prévu une ambiance "groovy". La soirée commencera avec des rythmes lents, tels que la funk et la house, pour progressivement les intensifier entre chaque DJ, assurant ainsi une montée en puissance tout au long de l'évènement. Pour finir, ils joueront des tempos plus rapides comme le hardgroove ou d'autres genres très entraînants.
La programmation : Cathy Ghetto, Fargouchenko, Kool Alfred, K.O.B, ZZ X.
Entrée libre.
Patchouli FM

APÉRO MUSIC

Tous les jeudis • 18h-22h • TNA Cable Park Arenthon
3 juillet - Back Hit Up revisite les grands classiques de la pop des 80's à aujourd'hui dans un style unique mêlant folk, funky, rumba et swing.
10 juillet - Wildation invite au voyage à travers un rock/folk alternatif inspiré de Kaleo, John Butler Trio, Pink Floyd et Archive.
17 juillet - Alavolo. Inspirés par Téléphone, Volo, Noir Désir, ces deux frères mélangent folk et rock pour un set énergique et teinté de mélancolie.
24 juillet - Soho Romeo propose ses compositions tantôt folk, tantôt rock.
31 juillet - Vinyle Box : choisissez votre vinyle préféré, comme avec un jukebox, et il sera mixé en live pour une ambiance unique.
7 août - Zika 2 : ce duo complice mélange les générations pour offrir un répertoire intemporel et vibrant.
14 août - Sirop de la rue propose un répertoire marqué par des classiques revisités (dont Jacques Brel), des chants du monde et ses propres compositions.
21 août - Nico Sarro revisite les grands titres de la pop folk internationale et française (U2, Britney Spears, Balavoine, Bashung) sans oublier ses propres compositions.
28 août - Lostunfound : groupe pop/métal. Avec leur énergie brute et leur univers musical unique, ces 5 musiciens promettent un show intense entre puissance et mélodie.
Buvette et petite restauration.
Gratuit.
TNA Cable Park

LES RENDEZ-VOUS DE LA MJC CENTRE SOCIAL

La Papothèque : le lieu d'accueil enfants-parents (0-6 ans)
Du 7 juillet au 4 août • Lundi, mardi, jeudi et vendredi 9h30-12h
Venez découvrir un lieu où les enfants et les familles se retrouvent pour un moment de rencontre, de jeu, de convivialité et de partage d'expérience. Si vous vous posez des questions sur l'éducation de vos enfants et votre rôle de parent, si vous cherchez un endroit pour souffler et rencontrer d'autres parents, la Papothèque est sûrement faite pour vous.
Gratuit.

Les mercredis animés • Tous les mercredis matin
Tous les mercredis, la MJC Centre Social propose une animation pour les enfants. Pendant ce temps le café des parents est ouvert dans une ambiance conviviale.
Nouveau : les mercredis animés se prolongent maintenant aussi l'après-midi. Venez vous amuser en famille avec des animations parents-enfants.
Gratuit.
MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

RÉUNION COUCHES LAVABLES

Samedi 19 juillet • 14h-16h • My Eco House • 16 faubourg Saint-Martin
La Communauté de Communes du Pays Rochois en partenariat avec My Eco House propose des ateliers de couches lavables. Ensuite, le parent (ou futur parent) peut emprunter un kit d'essai pendant 3 semaines pour tester à son bébé. Cette offre est réservée aux habitants du Pays Rochois.
Gratuit.
My Eco House

LeCtures'

LECTURES PARASOLS

Mercredi 9 et vendredi 18 juillet • 10h30-12h : quartier de la Balme.
Vendredi 11 juillet • 10h30-12h : quartier des Capucins Girolles.
Mercredi 16 et vendredi 25 juillet • 10h30-12h : quartier des Afforêts.
Mercredi 23 juillet • 10h30-12h : MJC Centre Social.
Un temps convivial à partager en famille. Explorez une variété de livres et jeux adaptés à tous les âges et à tous les goûts.
Annulation en cas de pluie.
Gratuit.
Médiathèque La Roche-sur-Foron

Jeux'

JEUX DE PISTE

Le souffle du dragon • Samedi 23 août • 10h-12h • Parc du château de l'Echelle
Téox, le dragon protecteur de La Roche-sur-Foron, ne veille plus sur la ville… Affaibli, il ne peut plus souffler depuis le haut du donjon. La princesse Olivia vous confie une mission : réunir les éléments de la potion de souffle pour réveiller Téox et sauver la cité médiévale !
Sur inscription.

Le murmure des animaux • Mercredi 27 août • 10h-12h • Parc du château de l'Echelle
Un sorcier maléfique a figé tous les animaux de la forêt en statues silencieuses... Mais une ancienne légende parle d'une potion capable de les libérer. Explorez le parc, dénichez les ingrédients et sauvez les créatures avant que le sort ne devienne éternel !
Pour les enfants de 4 à 8 ans.
Tarif : 12 € par enfant
Sur inscription : www.billetweb.fr/jeux-de-piste-au-chateau-ete
Sauterelle

Découverte du Patrimoine

VISITES HISTORIQUES "À LA DÉCOUVERTE DE 1 000 ANS D'HISTOIRE"

Tous les mardis à 10h • Tous les samedis à 15h • Départ à l'office de tourisme
Explorez la cité médiévale en compagnie d'un Guide du Patrimoine de Savoie Mont-Blanc et vous découvrirez ses nombreux édifices, témoins du riche passé historique de la ville.
Visite tout public avec la montée au sommet de la tour des comtes de Genève.
Durée 1h30. Minimum 3 participants. Réservation conseillée.
Tarifs : adultes 8 € ; enfants (6-16 ans) 4 €

VISITES FAMILLES - JEU DE PISTE "À LA RECHERCHE DES ENSEIGNES PERDUES"

Tous les mercredis • 15h • Départ à l'office de tourisme
Retrouvez des enseignes d'artisans et commerçants disséminées dans la cité médiévale et partez à la recherche du trésor caché avec un Guide du Patrimoine de Savoie Mont-Blanc.
Visite ludique à faire en famille, avec un cadeau souvenir aux "petits" participants.
Durée 1h30. Minimum 3 participants. Réservation conseillée.
Tarifs : adultes 7 €, enfants (4-11 ans) 5 €

VISITES CONTÉES ET ANIMÉES NOCTURNES "FEUX FOLLETS"

Samedi 26 juillet à 20h30
Samedi 30 août à 20h
Rendez-vous à l'office de tourisme 15 à 30 minutes avant le départ
Coup de foudre et coup de feu entre le four et la forge, les histoires brûlantes font le show !
En présence des fées Elaéra et Althéa, de la troupe de combat médiéval Corvi Bellorum.
Durée 2h. Limité à 100 participants.
Réservation conseillée.
Tarifs : adultes 10 €, enfants (6-16 ans) 4 €

Réservations : office de tourisme - 04 50 03 36 68

Découverte du Patrimoine

TOUR DES COMTES DE GENÈVE

Tous les jours • 14h-18h
Place Saint-François
Montez au sommet de la tour érigée au XIIIe siècle, juchée sur son énorme bloc de roche. Admirez un panorama grandiose de montagnes et de vallées qui n'auront plus de secret pour vous grâce à deux tables d'orientation panoramiques.
Espace jardin détente avec buvette.
Tarifs : adultes 2 € ; enfants (6-16 ans) 1 €
Office de tourisme La Roche-sur-Foron

PLONGEZ DANS LE PASSÉ AVEC LA RÉALITÉ VIRTUELLE

Du lundi au samedi* 9h-12h et 14h-18h (*samedi jusqu'à 17h) à l'office de tourisme
Tous les jours 14h-18h à la tour des comtes de Genève
Vivez une expérience unique ! Grâce à un masque immersif, chacun embarquera pour un voyage dans le temps avec la sensation d'être au sommet de la tour des comtes de Genève… sans y monter ! Découvrir la fin de l'ère glaciaire ou les trois étages de la tour au XVIe siècle, comprendre l'évolution de la ville aux XVIIe, XVIIIe et XIXe siècles et pouvoir les comparer au paysage actuel…
Dernière location 1h avant la fermeture.
Tout public, dès 12 ans.
Tarif : 10 € par personne + caution.
Office de tourisme La Roche-sur-Foron

EXPLOR GAMES® "LES FIOLES DU TEMPS DE LA ROCHE"

Du lundi au samedi* 9h-12h et 14h-18h (*samedi jusqu'à 17h) à l'office de tourisme
Tous les jours 14h-18h à la tour des comtes de Genève

En 1775, Maurice, le valet de La Roche, se prépare à sa tournée habituelle pour maintenir l'ordre et superviser les marchandises. Mais l'apparition soudaine de Perrine, une apprentie alchimiste venue du passé, va tout changer. Ses fioles alchimiques, dispersées dans la ville, sont en train de créer des failles spatiotemporelles, plongeant La Roche dans un chaos déconcertant ! Vous êtes appelés à rejoindre Maurice pour l'aider à renvoyer Perrine à son époque. Le sort de La Roche est entre vos mains !
Dernière location 2h avant la fermeture (pas de location en cas de pluie).
Parcours d'aventure sur tablette, de 2 à 4 joueurs. Tout public, dès 7 ans. Durée : 1h30.
Tarif : 9 € par personne + caution.
Office de tourisme La Roche-sur-Foron

BALADE GUIDÉE SUR TABLETTE

Du lundi au samedi* 9h-12h et 14h-18h (*samedi jusqu'à 17h) à l'Office de tourisme
Tous les jours 14h-18h à la tour des comtes de Genève

Maurice, valet de ville de La Roche au XVIII[e] siècle, vous propose de l'accompagner à travers les rues de la cité médiévale afin d'en découvrir les principaux trésors et de plonger dans son histoire qui s'étend sur plusieurs siècles.
Dernière location 2h avant la fermeture (pas de location en cas de pluie). Sur tablette. Tout public. Durée : 1h30 environ.
Tarif : 9 € par personne + caution.
Office de tourisme La Roche-sur-Foron

Autres 'Evénements

ANNIVERSAIRE DE LA MÉDIATHÈQUE

Mercredi 2 juillet

- **Atelier "Book circus" • 10h30-12h :** venez créer un décor de cirque à base de vieux livres, d'anciennes illustrations et de beaucoup de créativité. Parents-enfants dès 8 ans. *Sur inscription.*

- Contes "Les florilèges d'Elaéra" • 15h30-16h30 : lors de cette séance spéciale, Elaéra proposera une sélection de contes qui ont résonné en ces murs… Dès 4 ans. *Sur inscription.*

Jeudi 3 juillet • Escape game • 20h-22h : venez démêler les mystères autour du "Comte de Monte-Cristo" dont les indices se cachent entre les livres… Par En Scène Acting. Dès 14 ans. *Sur inscription.*

Vendredi 4 juillet • Concert "Musique et littérature" • 20h-21h30 : vivez l'histoire de Roméo et Juliette autrement grâce au concert de l'Harmonie municipale ponctué par des scènes de la pièce de théâtre "Roméo VS Juliette" de Sarah Pialeprat, interprétées par la troupe de l'atelier théâtre ado de la MJC-CS. *Entrée libre.*

Samedi 5 juillet

11h : discours officiel. Le samedi 5 juillet 2015, les rochois entraient pour la première fois dans la médiathèque municipale. 10 ans après, venez célébrer ce lieu qui devient un pôle culturel dont le nom sera enfin dévoilé. Buffet offert à l'issue des discours.

14h-18h :

- Visites guidées des espaces du pôle culturel et présentation des collections avec vos bibliothécaires. Expositions photos et livres dédicacés. Arbre à souvenirs participatif. Podcast. Lectures valises.
- Le Salon de littérature jeunesse avec la présence de l'autrice-illustratrice Elodie Balandras qui proposera un atelier et une dédicace ; un après-midi jeux de société animé par l'association la Guilde du jeu ; une partie des animations que la médiathèque propose aux écoles ; un espace Lectures parasols pour des temps calmes ; tote-bag ou t-shirts personnalisés avec Anartisanart.

18h-19h : concert "C Mal Barré". Cette semaine de fête se clôturera avec la fanfare de rue C Mal Barré dont les reprises festives des plus grands tubes vous donneront envie de chanter et de danser. *Entrée libre.*

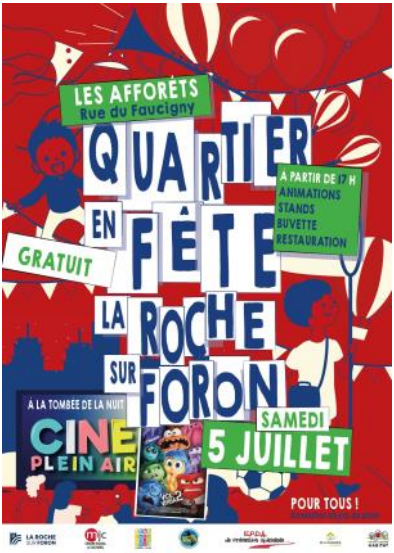
Inscriptions : 04 50 07 35 85 ou à la médiathèque.
Médiathèque La Roche-sur-Foron

Fermeture estivale : la médiathèque sera fermée du 5 au 23 août.
Les boîtes de retour seront fermées.

Autres 'Evénements

QUARTIERS EN FÊTE

Samedi 5 juillet • 17h
Quartier des Afforêts (rue du Faucigny)
C'est l'été, les fêtes de quartiers reviennent ! Tout le monde se réunit pour faire la fête : espace petite enfance, jeux, animations, stand de dons de vêtements petite enfance, buvette et petite restauration.
À la tombée de la nuit, cinéma plein-air avec la projection de Vice-Versa 2.
Gratuit.
MJC Centre Social, CCAS, EPDA, Service jeunesse La Roche-sur-Foron



CINÉMA PLEIN-AIR

Samedi 5 juillet • 19h
Centre de loisirs du Pays Rochois
70 route de Montisel • Saint-Sixt
Une projection du film phénomène d'Artus "Un p'tit truc en plus" débutera à la tombée de la nuit au pied des montagnes de Cou et de Sous-Dîne, sur les pelouses du centre de loisirs du Pays Rochois. Une avant-séance musicale et gourmande débutera dès 19h en compagnie du groupe de musique Les Célestes.
Buvette et petit restauration.
Gratuit.
Mon'ti Monde

Autres 'Evénements

L'ÉTÉ AU PLAIN CHÂTEAU

Du dimanche 6 juillet au dimanche 31 août
Quartier du Plain Château
Pour la troisième année, la ville de La Roche-sur-Foron propose plus d'une centaine d'ateliers et d'animations culturelles, sportives, musicales ou bien-être pendant l'été.
Des foodtrucks seront également présents tous les jours.

Temps forts de la saison :
Dimanche 6 juillet
- 12h30- 18h : découverte et parcours musical. *Prix libre.*
- **18h** : amuse-bouche musical. La Mairie et l'Orchestre des Deux Savoie vous offre un pot convivial.
- 19h : concert organisé par l'Orchestre des Deux Savoie (plus d'informations à la page "musique").

Samedi 30 août • 10h-19h
Des spectacles, de la musique, des animations, à manger et à boire durant toute la journée. Organisée en partenariat avec le Comité des fêtes de La Roche-sur-Foron.
Programme : www.larochesurforon.fr/la-ville-en-action/agenda/lete-au-plain-chateau
Ville de La Roche-sur-Foron

LES ESCALES D'ÉTÉ DE LA MJC

Mercredi 9 et 16 juillet, samedi 19 juillet • 10h-17h • Parc du château de l'Echelle
3 journées festives pour toute la famille ! Cet été, larguez les amarres avec les escales d'été de la MJC. Chaque journée est une escale différente, pleine de surprises et de découvertes, dans une ambiance joyeuse et conviviale.
Au programme : spectacles vivants, ciné-club familial, grands jeux, animations, ateliers participatifs, expériences à vivre, bien-être, cirque, boom des familles.
Gratuit.
MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

Stages

YOGA

Atelier yoga • Mardi 1er juillet • 19h15-21h15 • Salle des fêtes d'Orange
Grâce à une approche axée sur la proprioception, vous allez percer les secrets de l'équilibre, activer vos muscles essentiels et améliorer votre mobilité, pour que chaque mouvement devienne fluide, stable et maitrisé.
Tarif : 40 € par personne.
Sur inscription.

Yoga spécial trail • Jeudi 28 août • 18h15 • Comptoirs de la Bio Amancy
Un atelier spécifique trail.
Tarif : 25 € par personne.
Sur inscription.

Journée trail, yoga, pilates • Dimanche 31 août • Chalet de Balme
Ateliers trail sur le terrain (technique, foulée, descente, PPG), sessions de yoga & pilates pour le renforcement, la souplesse et la récupération.
Tarif : 100 € par personne, brunch inclus.
Sur inscription.

Yoga, pilates et brunch • Dimanche 31 août • 9h-12h15 • Chalet de Balme
Un moment de bien-être au cœur de la montagne, suivi d'un brunch à partager.
Tarif : 60 € par personne.
Sur inscription : www.helloasso.com/associations/yoga-pilates-en-montagne
Yoga Pilates en montagne

ACCOMPAGNEMENT NUMÉRIQUE

Permanences numériques • Du lundi au jeudi matin
Mathilde, conseillère numérique France services à la MJC Centre Social vous propose des permanences numériques.
Gratuit, sur inscription : 07 82 81 91 15 ou numerique@mjc-cs-larochesurforon.fr
MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

Stages

LES ACTIVITÉS À LA BASE

Vendredi 4 juillet • Dès 18h : soirée jeux d'ambiance.
Samedi 5 juillet • 10h-12h : vente appareils ménagers par Réparcoop.
Mercredi 16 et 30 juillet • 19h-20h : yoga du rire. *Sur inscription.*
Lundi 25 août • 18h-19h15 : atelier qi gong de la conscience. *Sur inscription.*

Activités permanentes :
Lundi • 18h30-19h45 : séance débutant de la méditation spontanée. *Sur inscription.*
Lundi • 20h15-21h45 : séance approfondissement de la méditation spontanée. *Sur inscription.*
Mardi • 9h30-14h (uniquement en juillet) : ça popote et ça papote en famille. Enfants à partir de 6 ans accompagnés d'un adulte.
Mardi • 10h-12h : portes ouvertes de La Base.
Mardi • 14h30-17h : atelier réparation vélos Club dénivelé. *Sur inscription.*
Vendredi 4 juillet et 1er août • 18h-19h : permanences Môle Energie "Des panneaux solaires pour tous".
Tarifs et infos inscriptions : www.labase-paysrochois.org
La Base • 156 avenue Charles de Gaulle

PRÉPAREZ VOTRE RENTRÉE 2025-2026 AVEC LA MJC-CS

Découvrez les activités que vous pourrez pratiquer tout au long de l'année scolaire : danse, arts martiaux, arts créatifs, musique, théâtre, bien-être… Il y en a pour tous les goûts et tous les âges. Participez à des activités en famille avec vos enfants ou faites découvrir la musique et la gym à vos tout petits.
Inscriptions jusqu'au 25 juillet :
- Sur internet : https://larochesurforon.goasso.org
- Sur place : lundi, mardi et jeudi 16h-19h, mercredi 9h-12h et 14h-19h.
Plaquette, activités et programme : www.mjc-cs-larochesurforon.fr
MJC Centre Social La Roche-sur-Foron

Stages

SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

Juillet • La Roche-sur-Foron
Venez éveiller votre bien-être et vous initier à la sophrologie caycédienne avec les séances découverte. Venez vous étonner, vous ressourcer, développer votre joie et votre sérénité avec les promenades en nature et les ateliers en plein-air.
Pour les adultes, les adolescents et les enfants (à partir de 3 ans).
Tarif : à partir de 12 €
Programme détaillé et inscriptions : www.cecileserra.com
Cécile Serra

PRENEZ SOIN DE VOTRE FORME

Du mardi 8 juillet au mardi 5 août
Marche nordique • Tous les lundis 9h • Tous les jeudis 18h
Venez découvrir nos sentiers en marchant selon une technique spécifique et des bâtons adaptés pour renforcer l'ensemble du corps tout en préservant les articulations.

Pilates • Tous les lundis 18h • Tous les mardis et les jeudis 9h
Le pilate est une gymnastique douce qui vise à renforcer les chaînes profondes du corps en le ramenant dans un alignement idéal.

Yogalates • Tous les lundis • 19h
Le yogalates est une gym douce à mi-chemin entre le yoga et le pilates.

Training fitness • Tous les mardis • 18h30
Le cours est composé de 3 parties : cardio-vasculaire et coordination (type zumba), renforcement musculaire (type abdo-fessier), et étirements.

Vini-yoga • Tous les mardis • 19h30
Le vini-yoga comprend des postures (asana) et des exercices respiratoires (pranayama) que l'on adaptera en fonction de votre état de forme du moment.

Yoga sur chaise • Tous les jeudis • 10h
Le yoga sur chaise reprend les postures du yoga, du pilate et de la gymnastique douce. Les exercices s'axent sur des étirements et le renforcement des muscles.
Tarif : 16 €
Inscriptions : 06 32 25 55 59
Odin Fitness • 995 route de Mornex • Saint-Laurent

Stages

VOYAGE LINGUISTIQUE ET CULTUREL DANS LE DENVON EN ANGLETERRE

Du dimanche 17 au lundi 25 août

Au programme :

- 15h de cours réparties sur 5 matinées : l'école internationale English in Totnes, est une école spécialisée dans l'apprentissage de l'anglais langue étrangère. Ils accueillent toute l'année de nombreuses nationalités, 12 élèves maximum par classe, répartis par niveaux de A1(vrai débutants) à C2.
- 3 sorties/visites guidées.

Sorties ou activités supplémentaires en option (promenade dans la campagne anglaise ou au bord de la mer, visite d'Exeter, Plymouth ou Torquay, shopping, cinéma, pub, musée, tea room…).

Hébergement en famille. Pour adultes.

Tarif : 820 €

Renseignements : 06 30 14 57 56

Astrid Soetens

INSCRIPTIONS COURS UNIVERSITÉ POPULAIRE DU PAYS ROCHOIS

Cours de langues étrangères

Vendredi 12 septembre • 17h-19h • Médiathèque La Roche-sur-Foron

Allemand, anglais, espagnol et italien pour tous les niveaux. À cette occasion, rencontre avec les professeurs afin de déterminer le niveau de chaque élève et le cours qui conviendra.

Tarif : 330 € pour l'année + adhésion Université Populaire 15 €

Atelier socio-linguistique ou apprentissage de la langue française

Reprise en septembre • Tous les lundis • 14h-16h

Maison des Associations (en face de la MJC)

Tarif : 1 € pour l'année.

Renseignements : 04 80 16 00 84

Université Populaire du Pays Rochois

Et aussi

VILLAGE D'ÉTÉ
Samedi 5 juillet • Samedi 9 août • 10h-18h • TNA Cable Park Arenthon
Praticiens et artisans du bien-être au bord du lac.
Entrée libre.
TNA Cable Park

COMMÉMORATION FÊTE NATIONALE
Lundi 14 juillet • 11h • Place de l'Hôtel de Ville
Gratuit.
Ville de La Roche-sur-Foron

LAC Ô ZEN
Dimanche 20 juillet • Mercredi 27 août • 10h-18h • TNA Cable Park Arenthon
Profitez de cette journée pour vous faire masser, pour bénéficier d'un soin de réflexologie ou d'un soin énergétique.
Entrée libre.
TNA Cable Park

MUSIC "O" JEUX
Tous les mardis • 18h-21h • TNA Cable Park Arenthon
Au programme : animations musicales, bingo, blind test, buzzer, karaoké...
Entrée libre.
TNA Cable Park

Bel été ensoleillé et musical !