



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 débiter 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 dénicher aussi de nouveaux talents !

Infos chez  
[president@cnsierre.ch](mailto: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.

[Rejoins-nous !](#)

## 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 !

# 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](http://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** !



**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](http://www.bcsierre.ch)



# CAPOEIRA



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 PARI MI SES MEMBRES

COURS MINIS: **1 HARMOS - 4 HARMOS**

COURS MAXIS: **5 HARMOS - 8 HARMOS**

✉ CAPOEIRADOSALPES@GMAIL.COM

☎ (079) 544 42 70

📍 [WWW.CAPOEIRADOSALPES.CH](http://WWW.CAPOEIRADOSALPES.CH)



"LA CAPOEIRA EST UNE GYMNAS TIQUE  
MUSICALE DU CORPS ET DE L'ESPRIT"  
BERRALINO



**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 390.- (avec T-shirt). 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 390.- (inkl. T-shirt). **Acrobatik und Workshops** : Samstag 1345-15 Uhr.



INFO 078 - 625.30.78

[adp@netplus.ch](mailto:adp@netplus.ch)

[www.circasierre.com](http://www.circasierre.com)



FC Granges



**JUNIORS D  
JUNIORS E  
ECOLE DE  
FOOT**

**SAISON 24-25**

**Né(e) en 2012-13**

Catégorie : Juniors D  
2 entraînements / semaine + match les samedis

**Né(e) en 2014-15-16**

Catégorie : Juniors E  
2 entraînements / semaine + match les samedis

**Né(e) en 2017-18-19**

Catégorie : Ecole de foot  
1 entraînement / semaine + match un week-end sur deux

Contact : Stéphane Notaro  
079 276 67 69  
steph.notaro@bluewin.ch

Plus d'information  
[www.fcgranges.ch](http://www.fcgranges.ch)



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 21 août 2024 de 15h30 à 17h.

Alors, si tu es né(e) en 2017, 2018 ou 2019 et que tu es motivé(e) à  
venir jouer, rejoins-nous au centre d'Ecochia.

Michel Scaramuzzo et Serge Lillo

Plus d'info 079 428 20 32



**Ecole de Foot du FC Sierre**  
Inscriptions sur place



## 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 : .....



Toi aussi,  
viens essayer  
le judo !



**JUDO CLUB SIERRE**  
[contact@judoclubsierre.com](mailto:contact@judoclubsierre.com)  
[www.jcsierre.com](http://www.jcsierre.com)



## LE JUDO CLUB SIERRE VOUS ACCUEILLE :



<b>LUNDI</b>	18.00 – 19.30 19.30 – 21.00	enfants dès ceinture jaune cours adultes
<b>MARDI</b>	17.45 – 18.30 18.30 – 19.30	débutants ceinture blanche et demi-jaune, 4-6 ans débutants ceinture blanche et jaune, 6-8 ans
<b>MERCREDI</b>	19.30 – 21.00	cours adultes
<b>JEUDI &amp; VENDREDI</b>	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 250 ceinture blanche
- CHF 350 dès ceinture jaune (hors licence)

Les nouveaux venus peuvent venir les premiers cours en training au dojo :

[Chemin des Condémines 12, 3960 Sierre](#)

( il s'agit du petit chemin qui longe le terrain de football au pied du talus des CFF ).

Site internet : [www.jcsierre.com](http://www.jcsierre.com)





# REJOINS L'ÉCOLE DE HOCKEY DU MOUVEMENT JUNIORS DU HC SIERRE

## VIENS T'ÉCLATER SUR LA GLACE

## AVEC NOUS !

OUVERT AUX FILLES  
ET GARÇONS

DÈS L'ÂGE DE 4 ANS

DATE DE REPRISE ET INITIATION :  
DÈS LE 21 SEPTEMBRE 2024 À 10:15 À GRABEN

### INFOS ET INSCRIPTION

Emmanuel Tacchini : 078 715 77 22

Email : [mj@hcsierre.ch](mailto:mj@hcsierre.ch)

Inscription possible durant toute la saison.

### ENTRAÎNEMENTS

Tous les

mercredis de 13:15 à 14:15

samedis de 10:15 à 11:15

### EQUIPEMENT

Habits de ski, casque de hockey avec grille de protection ou casque de ski, gants de ski et une paire de patins.

### COACH PRINCIPALE

Fanny Fugazzotto : 078 646 01 59

### DATES IMPORTANTES

Vente-échange de matériel de hockey | en novembre – décembre

Noël du Mouvement Juniors | fin décembre à la Patinoire de Graben

Tournoi de clôture de l'Ecole de Hockey | 19 mars (St-Joseph)



Facebook : Mouvement Juniors HC Sierre  
Instagram : [hcsierre\\_mouvement\\_juniors](https://www.instagram.com/hcsierre_mouvement_juniors)



Secrétariat :  
Rue du Bourg 16  
027 565 64 14 - [mj@hcsierre.ch](mailto:mj@hcsierre.ch)





# TRITT DER HOCKEYSCHULE BEI MOUVEMENT JUNIORS DES HC SIERRE

## KOMM UND VERGNÜGE DICH MIT UNS AUF DEM EIS !

OFFEN FÜR  
MÄDCHEN UND  
JUNGEN  
AB 4 JAHRE



**DATUM DER WIEDERAUFNAHME UND EINFÜHRUNG :  
AB DEM 21. SEPTEMBER 2024 UM 10:15 UHR IN DER GRABENHALLE**

### INFOS UND ANMELDUNG

Emmanuel Tacchini : 078 715 77 22

Email : [mj@hcsierre.ch](mailto:mj@hcsierre.ch)

Die Anmeldung ist während der gesamten Saison möglich.

### TRAINING

Mittwoch 13:15 bis 14:15

Samstag 10:15 bis 11:15



### AUSRÜSTUNG

Skikleidung, Hockeyhelm mit Schutzgitter oder Skihelm, Skihandschuhe und ein Paar Schlittschuhe.



### COACH

Fanny Fugazzotto : 078 646 01 59



### WICHTIGE DATEN

Verkauf und Austausch von Hockeyausrüstung | November - Dezember

Weihnachten vom Mouvement Juniors | Ende Dezember

Turnier SaisonEnde | 19 März (St-Joseph)



Facebook : Mouvement Juniors HC Sierre  
Instagram : [hcsierre\\_mouvement\\_juniors](https://www.instagram.com/hcsierre_mouvement_juniors)



Sekretariat :  
Rue du Bourg 16  
027 565 64 14 - [mj@hcsierre.ch](mailto:mj@hcsierre.ch)







# ***LE SKI-CLUB NOËS RECRUTE !!!***

- **AMBIANCE FAMILIALE**
- **TOUT ÂGE ET DYNAMIQUE**
- **PLAISIR GARANTI**
- **PLUSIEURS SORTIES PAR ANNÉE**
- **NIVEAU DÉBUTANT À AVANCÉ**

**Si tu souhaites en savoir plus ou  
que tu veux nous rejoindre,  
contacte-nous !**



**Sébastien Zuber, Président, 079 839 64 53**



**Groupe Facebook, Ski-Club Noës**

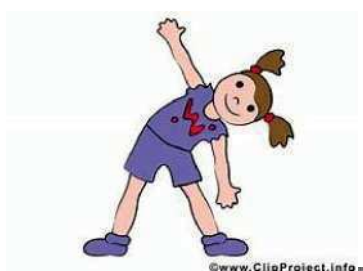


SIERRE GYM

Case postale  
3960 Sierre

# SIERRE GYM

## Gym Infantine Granges



Si tu es en 1H ou 2H et que tu aimes courir,  
sauter et jouer, rejoins-nous aux cours de gym des Benjamins.



Tous les lundis de 17h00 à 18h00 à la salle de gym de Granges.

**Premier cours le 26 août 2024**

Si tu es intéressé(e) ou pour tous renseignements :

Appelez Cindy Fabio 078/823.19.75

[www.sierregym.ch](http://www.sierregym.ch)





SIERRE GYM

Case postale  
3960 Sierre

# SIERRE GYM

## Cours de Gymnastique Infantile Sierre

### Benjamins



Tu es en 1H ou 2H, tu aimerais faire de la gymnastique. Tu aimes bouger, courir, sauter et jouer, le cours des Benjamins est pour toi !

Viens t'entraîner avec nous tous les mercredis de 16h30 à 17h30 à la salle de gym de Borzuat à Sierre.

**Premier cours le mercredi 28 août 2024**

Tu es intéressé(e) ou pour tous renseignements appelez Cindy Fabio au  
078/823.19.75

[www.sierregym.ch](http://www.sierregym.ch)



SIERRE GYM

Case postale  
3960 Sierre

## ECOLE DE CIRQUE

- Destinée aux enfants dès la 3H, sans pression de compétition mais avec tout le plaisir du spectacle, l'école du cirque aborde toutes les disciplines : trapèze, anneaux, tissu, boule d'équilibre, monocycle, jonglage, etc... ❖
- Notre cours de cirque a lieu une fois par semaine, durant les horaires scolaires, le mercredi à Sierre à la salle de gym de Borzuat de 17h45 à 19h..
- Cotisation annuelle de CHF 180.-
- Notre monitrice, Priscylla, se fera un plaisir de vous accueillir pour deux ou trois cours à l'essai
- Priscylla Cina      078 6296982

[www.sierregym.ch](http://www.sierregym.ch)



SIERRE GYM

Case postale  
3960 Sierre

# SIERRE GYM

## Jeunes Gymnastes Granges



Si tu es en 3H, 4H ou 5H et que tu aimes faire de la gym de manière ludique et amusante avec tes amis, ce cours est fait pour toi !

Viens nous rejoindre tous les lundis de 18h à 19h à la salle de gym de Granges.

**Premier cours le 26 août 2024**



Si tu es intéressé(e) ou pour tous renseignements :

Appelez Cindy Fabio au 078/823.19.75

[www.sierregym.ch](http://www.sierregym.ch)



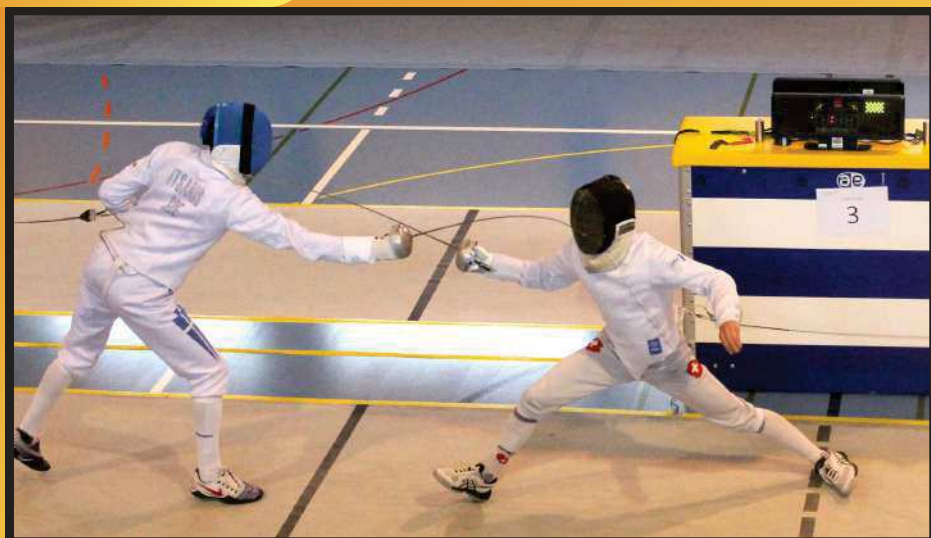
**VIENS  
ESSAYER!**

- **LIEU : SALLE DE GYMNASTIQUE À BORZUAT (ANCIEN GREFFE),**
- **HORAIRES : À VOIR SELON L'ÂGE ET LE NIVEAU**

**Tu cherches une activité sportive?  
Rejoins-nous et découvre l'escrime,  
un sport d'adresse et de stratégie,  
parfait pour TOUS les âges !**



**1 COURS  
GRATUIT**





Marcel Moreau 079 / 637 66 23



# VOLLEYBALL CLUB SIERRE

À partir de 8 ans  
Lieu : Salle OS de Goubing  
Dès 17H tous les mercredis



Viens découvrir le plaisir du Volley  
&

# REJOINS-NOUS À SIERRE !