

ASSOCIATION DE LA MANDALLAZ



SPORT • ART • BIEN-ÊTRE • CULTURE

BOUGER • EXPRIMER • CRÉER • PARTAGER



ASSOCIATION

La Mandallaz

Saison 2026 – 2027

Sillingy, Haute-Savoie (74) • Fondée en 1963

Bienvenue dans votre association !

Depuis 1963, La Mandallaz rassemble plus de 700 adhérents autour de 24 activités sportives et de loisirs, encadrées par des professeurs diplômés, dans les communes de Sillingy, Choisy et de la CCFU.

Informations générales

L'association

- Fondée en 1963
- Plus de 700 adhérents — saison 2025-2026
- 24 activités sportives et de loisirs
- Activités pendant les périodes scolaires
- Professeurs et animateurs diplômés

Lieux d'activités

- Salle Les Choucas — Sillingy
- Salle Les Marcassins — Sillingy
- Salle d'Animation — Sillingy
- Gymnase du Collège La Mandallaz — Sillingy
- Salle de l'Escapade — Sillingy
- Salle de motricité — Chaumontet & Chef-lieu
- Salle de l'ancienne école de Very — Choisy

Financements : inscriptions/cotisations, subventions communes de Sillingy, La-Balme-de-Sillingy, CCFU, Choisy, Mésigny, Lovagny, Nonglard, Sallenôves, Chilly, Thusy, Vaulx, Département Haute-Savoie, Région Auvergne-Rhône-Alpes, État, FSCF, sponsors et recettes des manifestations.

Inscriptions & Tarifs

Paielement

- Carte bancaire, espèces (faire l'appoint), chèques bancaires
- Règlement en plusieurs fois possible
- Chèques-vacances & coupons-sport ANCV (max. 50% de l'inscription)
- Pass'Région étudiants et Pass'Sport acceptés

Conditions

- Une cotisation annuelle par foyer obligatoire (hors tarifs activités)
- Inscription définitive à partir du 1^{er} octobre (sauf certificat médical), 1 séance d'essai pour une inscription en cours de saison
- Priorité : réinscriptions → Sillingy → CCFU → autres communes

✦ *L'aspect financier ne devrait pas être un frein à la pratique. Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à venir vers nous.*

Activités adultes

Atelier peinture

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Adultes tous niveaux	Choucas	Lundi	09h00 – 11h30	265 €	AP1
Adultes tous niveaux	Choucas	Lundi	18h45 – 20h45	245 €	AP2
Adultes tous niveaux	Choucas	Mardi	09h30 – 12h00	265 €	AP3

Prof : En cours | Réf. : Evelynne — eve.barrucan@gmail.com

Théâtre

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Adultes tous niveaux	Lieu en cours	Lundi	20h00 – 22h00	200 €	TA

Prof : Véronique | Réf. : Alain — lescrets@pomologie.com | 🌟 2 à 6 représentations par an

Danse classique

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Adultes tous niveaux	Marcassins	Mardi	20h00 – 21h30	180 €	DA

Prof : Isabelle | Réf. : Nous recherchons un-e référent-e

Yoga

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Adultes tous niveaux	Chaumontet	Lundi	19h00 – 20h15	167 €	YL1
Adultes tous niveaux	Chaumontet	Lundi	20h15 – 21h30	167 €	YL2
Adultes – Sur chaise	Marcassins	Mardi	11h30 – 12h30	150 €	YL3
Adultes tous niveaux	Lieu en cours	Mercredi	19h30 – 20h45	167 €	YM
Adultes tous niveaux	Salle d'Animation	Jeudi	10h00 – 11h15	167 €	YJ

Prof : Patricia (lun/mar :mercredi) · Anne (jeu) | Réf. : Marion (YL1/2) — marion.micoud23@gmail.com · Chantal (YL3) — chantalchavanel@hotmail.fr · Pascale (YM) — pasrog@orange.fr · Ghyslaine & Elisabeth (YJ) —aumoitte.ghyslaine@gmail.com / letielisabeth58@gmail.com

Pilates

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Débutants / Intermédiaires	Salle d'Animation	Mardi	18h00 – 19h00	185 €	P1
Niveau 2 – min. 3 ans pratique	Salle d'Animation	Mardi	19h00 – 20h00	185 €	P2
Niveau 2 – min. 3 ans pratique	Salle d'Animation	Vendredi	14h00 – 15h00	185 €	P3
Débutants / Intermédiaires	Salle d'Animation	Vendredi	15h00 – 16h00	185 €	P4

Prof : Aurore | Réf. : Agnès — agdem21@gmail.com (mar) · Florence — florence.pilate74@gmail.com (ven)

Pilates au féminin – Mise en place en cours

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Adultes tous niveaux	Marcassins	Lundi	12h15-13h15	185 €	P5

Prof : Manon | Réf. : Nous recherchons un-e référent-e

Stretching / Assouplissements

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Adultes tous niveaux	Marcassins	Jeudi	19h00 – 20h00	150 €	GS

Prof : Nadia | Réf. : Fabienne — fmj.morel@orange.fr

Gymnastique entretien

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Adultes tous niveaux	Marcassins	Jeudi	10h30 – 11h30	155 €	GE

Prof : Aurore | Réf. : Joëlle — mj.gautheron@orange.fr

Gymnastique entretien & stretching – Mise en place en cours

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Adultes tous niveaux	Marcassins	Lundi	11h00-12h00	155 €	GES

Prof : Manon | Réf. : Nous recherchons un-e référent-e

Zumba

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Adultes tous niveaux — Gold	Marcassins	Mardi	10h00 – 11h00	180 €	Z3
Adultes tous niveaux — Zumba+	Salle d'Animation	Mercredi	19h00 – 20h00	180 €	Z1
Adultes tous niveaux	Salle d'Animation	Mercredi	20h00 – 21h00	180 €	Z2

Prof : Audrey | Réf. : Chantal (Z3) — chantalchavanel@hotmail.fr · Christine (Z1) — barillot.christine@orange.fr · Karine (Z2) — k.manonviller@yahoo.fr | Zumba+ = Zumba + renforcement musculaire

Cardio training

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Adultes tous niveaux	Salle d'Animation	Mardi	20h00 – 21h00	155 €	CT

Prof : Aurore | Réf. : Gwendoline — gwendoline.chines@gmail.com

Activités enfants

Une photo d'identité de l'enfant sera demandée pour tous les groupes enfants : à fournir lors de l'inscription ou au plus tard au 1^{er} cours (indiquer le nom et le prénom de l'enfant et code activité au dos de la photo).

Dessin-peinture

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
7 – 11 ans	Choucas	Mercredi	14h00 – 16h00	195 €	DPE1
7 – 11 ans	Choucas	Mercredi	16h00-18h00	195 €	DPE2

Prof : Christelle | Réf. : Nous recherchons un-e référent-e | ✨ Supports fournis · Exposition en cours de saison

BD & Illustration – Mise en place en construction

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
À partir de 14 ans	Choucas	Mercredi	18h30 – 20h00	165 €	BD

Prof : Marine | Réf. : Nous recherchons un-e référent-e | ✨ Supports fournis · Exposition en cours de saison

Théâtre enfants

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
De la 6ème à la 3ème	Salle d'Animation	Jeudi	17h00 – 18h00	145 €	TJ

Prof : Séverine | Réf. : Delphine delphinegrindler@hotmail.com | ⚡ Représentation fin de saison

Danse classique enfants

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Initiation — 5-6 ans	Marcassins	Mercredi	15h30 – 16h30	155 €	D1
Débutant — 7-11 ans	Marcassins	Mercredi	14h00 – 15h00	155 €	D2
Préparatoire — Eval. animatrice	Marcassins	Mercredi	14h00 – 15h30	167 €	D3
Avancé — Eval. animatrice	Marcassins	Mardi	18h30 – 20h00	167 €	D4

Prof : Isabelle | Réf. : D1 Céline c.decarroz@laposte.net · D2/D3/D4 – nous recherchons un-e référent-e ·

⚡ Représentation fin de saison

Zumba enfants

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
KIDS — 6-9 ans	Salle d'Animation	Mercredi	17h15 – 18h00	137 €	ZK
ADOS — 10-14 ans	Salle d'Animation	Mercredi	18h00 – 19h00	175 €	ZA

Prof : Audrey | Réf. : Nous recherchons un-e référent-e | ⚡ Fête de la zumba fin de saison

Baby-gym (mixte)

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Baby-gym 2 ans (2024)	Salle d'Animation	Mercredi	10h15 – 11h00	180 €	BG1
Baby-gym 3 ans (2023)	Salle d'Animation	Mercredi	11h15 – 12h00	180 €	BG2

Prof : Sophie (assistée des parents) | Réf. : BG1 – nous recherchons un-e référent-e · BG2 Violaine violaine.cathaud@gmail.com

Présence des parents : BG1 : 1 parent/enfant - BG2 : 2 parents/séance (min. 3 cours/an) · ⚡ Fête de la gym

Éveil gymnique (mixte)

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Éveil 4 ans (2022)	Salle d'Animation	Mercredi	16h00 – 17h00	200 €	EG1
Éveil 5 ans (2021)	Salle d'Animation	Mercredi	14h45 – 15h45	200 €	EG2

Prof : Aurore & Manon (assistées parents – min. 3 cours/an) | Réf. : EG1 – nous recherchons un-e référent-e ·

EG2 Fanny fanny.monnoury@hotmail.fr ⚡ Fête de la gym

Gym garçons agrès

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Poussins 4-6 ans (2017-18-19-20)	Gymnase	Lundi Vendredi	17h30 – 19h00 17h – 18h30	350 €	GAM

Prof : Sophie | Réf. : Pauline — pauline.b.morand@gmail.com | ⚡ Stages · Compétitions · Fête de la gym

Parkour – Garçons (2014 et avant)

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Ado - Initiation	Gymnase	Vendredi	19h00 – 21h00	300 €	PK1
Ado - Sur proposition entraîneur	Gymnase	Vendredi Mercredi	19h – 21h 19h30 – 20h30	380 €	PK2

Prof : Sophie & Olivier | Réf. : Sophie — sophie.arbona@gmail.com | ⚡ Rencontres dép. / rég. / nationales · Fête de la gym

Gym filles agrès

Une photo d'identité de l'enfant sera demandée pour tous les groupes enfants : à fournir lors de l'inscription ou au plus tard au 1^{er} cours (indiquer le nom et le prénom de l'enfant et code activité au dos de la photo).

Présence d'au moins un parent obligatoire au 1er entraînement. Composition des groupes faite par l'équipe technique.

ÉVOLUTION

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Poussines Évolution — 2020-2019 -2018- et 2017 nouvelles et anciennes	Gymnase	Mercredi	18h00 – 19h30	250 €	PE1
Jeunesses Évolution — 2013-14-15-16 - anciennes	Gymnase	Lundi	19h00 – 21h00	300 €	JE1
Jeunesses Évolution — 2013-14-15-16 - nouvelles	Gymnase	Mercredi	19h00 – 21h00	300 €	JE2

DÉTECTION

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Mini-Poussines Détection — 2021-22	Gymnase dojo	Mercredi	16h30 – 18h00	250 €	MPE
Poussines Détection — 2020-21	Gymnase + mezza	Lundi Mercredi Samedi	17h30 – 19h30 14h – 16h30 09h30 – 11h30	460 €	PDT

COMPÉTITION — POUSSINES

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Poussines Compétition PC1 — 2017-18-19-20	Gymnase	Lundi Mercredi Vendredi	17h30 – 19h30 18h – 19h30 17h – 19h30	520 €	PC1
Poussines Compétition PC2 — 2017-18-19-20	Gymnase	Mercredi Vendredi	18h – 19h30 17h – 19h30	420 €	PC2

COMPÉTITION — JEUNESSES

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Jeunesses Compétition JC1 — 2013-14-15-16	Gymnase	Lundi Mercredi Vendredi Samedi (10)	19h – 21h 19h – 21h 19h – 21h 13h – 16h (Ferney)	520 €	JC1
Jeunesses Compétition JC2 — 2013-14-15-16	Gymnase	Lundi Samedi matin et après-midi (10)	17h30 – 19h30 09h – 11h 13h – 16h (Sillingy)	460 €	JC2
Jeunesses Compétition JC3 — 2013-14-15-16	Gymnase	Lundi Mercredi	17h30 – 19h30 18h – 19h30	420 €	JC3

COMPÉTITION — AÎNÉES

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Aînées Compétition AC1 — 2012 et avant	Gymnase	Lundi Mercredi Samedi(10)	19h-21h 19h-21h 13h-16h (autonomie - Sillingy)	460 €	AC1
Aînées Compétition AC2 — 2012 et avant	Gymnase	Lundi Mercredi	19h-21h 19h-21h	420 €	AC2

PERFORMANCE

Groupe / Niveau	Salle	Jour	Horaire	Tarif	Code
Perf Primaire — 2016-17-18	Gymnase : plateau et mezzanine + Ferney	Lundi Mardi Jeudi Vendredi Samedi	17h-19h30 17h-19h30 17h-19h30 17h-19h30 9h-11h + Ferney ou Mandallaz	600 € + licences FFG	PERF1
Perf Collège — 2013-14-15	Gymnase : plateau et mezzanine + Ferney	Lundi Mardi Jeudi Vendredi Samedi	15h30-18h30 17h-19h30 15h30-18h30 15h30-18h30 9h-11h + Ferney ou Mandallaz	600 € + licences FFG	PERF2

Contacts gym filles agrès

- Référente administrative : Marie Petit — mariemandallaz@gmail.com
- MPE : Pauline — pauline.b.morand@gmail.com
- PE1 : Nous recherchons un-e référent-e
- JE1, JE2 : Emmanuelle — emmanuelle.coulon@outlook.com
- PDT : Pauline — pauline.b.morand@gmail.com
- PC1 & PC2 : Laure — Rachel.laure@hotmail.fr
- JC1 : Aurélie — gym.aurelie@yahoo.com
- JC2 & JC3 : Stéphanie — stephanie.mouchet@yahoo.fr
- AC1 & AC2 : Géraldine — geraldine.vincent74@gmail.com
- Perf1 & Perf2 : Marie — mariemandallaz@gmail.com

Profs : Emilie, Emma, Manon, Sophie, Elena, Flora, Maya, Lili, Maël, Maelle, Marie Pa.

Manifestations & Vie associative

Événements sportifs & culturels

- Compétitions et challenges gymniques
- Fêtes et galas — gymnastique & danses
- Expositions de peintures
- Représentations de théâtre

Vie locale & convivialité

- Forum des associations
- Parent(hèse) Enfant(ine)
- Foire de la Bathie · Marché de Noël
- Rendez-vous de l'été...

Nous comptons sur tous-tes les adhérents-es pour s'investir et nous aider à développer des activités attractives et de qualité.
