



Bottanimation présente son nouveau programme
Avec le soutien de la commune de Bottens



BOTT'ACTIVITÉS

***adultes
dès 16 ans***

***enfants
ados***

***parents
enfants***

PROGRAMME AUTOMNE 2025

LE PROGRAMME D'ACTIVITÉS À PRIX D'AMI ET ACCESSIBLE À TOUS

INFOS ET INSCRIPTIONS:

***INFO@BOTTANIMATION.CH
077 449 29 05***

WWW.BOTTANIMATION.CH



ENFANTS

Les prix affichés
sont pour l'ensemble
des dates sous l'activité

Fabrique ton porte-gourde (6-12 ans)

40.-

Atelier de couture pour créer ton propre porte-gourde. Tu pourrais choisir ton modèle préféré et le tissu parmi un large choix.

Samedi 6 septembre 2025 - de 8h00 à 12h00

Initiation à la boxe française (11-15 ans)

40.-

Viens découvrir l'art de la boxe pieds-poings dans un contexte d'opposition ludique et éducatif. Tu pourras apprendre les bases de la boxe afin de pouvoir te protéger. Cet art noble t'apportera confiance et dépassement de soi.

Mercredis 10 et 17 septembre 2025 - de 17h30 à 19h30

Fabrique ton sac à dos (6-12 ans)

40.-

Atelier de couture pour créer ton propre petit sac à dos pour la gym ou la piscine. Tu pourrais choisir ton modèle préféré et le tissu parmi un large choix.

Samedi 8 novembre 2025 - de 8h00 à 12h00

Fabrique une trousse (6-12 ans)

40.-

Atelier de couture pour créer ta propre trousse à crayons ou de voyage. Tu pourrais choisir ton modèle préféré et le tissu parmi un large choix.

Samedi 15 novembre 2025 - de 8h00 à 12h00

Fabrique ton memory ou fais un cadeau de Noël

40.-

Atelier de couture pour créer un jeu de memory ou créer un cadeau de Noël pour quelqu'un. Tu pourrais choisir ton modèle préféré et le tissu parmi un large choix.

Samedi 6 décembre 2025 - de 8h00 à 12h00

PARENTS-ENFANTS

Les prix affichés
sont pour l'ensemble
des dates sous l'activité

Atelier famille en nature

40.-

Activités ludiques et créatives en forêt et en famille pour découvrir la nature et partager un moment convivial.

Samedi 4 octobre 2025 - de 11h00 à 15h00

Yoga en famille (enfants de 2 à 8 ans)

40.-

Venez tester le yoga en famille ! Découvre des postures sous formes d'animaux et d'histoires. Ce yoga est spécifique pour enfants, mais les séances sont idéales pour être partagées avec tous les âges. Profitez de ce moment pour bouger et découvrir le yoga de manière simple.

Mercredis 5, 12, 19 et 26 novembre 2025 - de 15h30 à 16h30

ADULTES DES 16 ANS

Les prix affichés
sont pour l'ensemble
des dates sous l'activité

1

Bott'bols !

40.-

Lâchez tout, sauf vous ! Deux soirées où les fréquences de mes bols chantants planétaires vous emmèneront vers la détente et la régénération.

Mercredis 3 septembre et 8 octobre 2025 - de 20h00 à 22h00

Bouger ensemble – Fit Bottens

40.-

Bouger seule.e ? Pas toujours motivant... Et si par hasard, vous vous motiveriez à venir bouger avec nous, en musique. Vous découvrirez des exercices de fitness faciles à reproduire chez soi si l'envie vous prenait !

Mardis 9, 16, 23 et 30 septembre 2025 - de 19h30 à 20h30

Tricote et papote

40.-

Lors de ces matinées, venez avec votre matériel de tricot afin de partager votre passe-temps favori avec d'autres personnes. Le café et le croissant vous seront offerts et Christine, l'animatrice sera là pour vous accueillir.

Vendredis 5 septembre, 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre 2025 - de 9h30 à 11h30

Comprendre le sommeil des tous petits

40.-

Cet atelier animé par Florence, éducatrice et spécialiste du sommeil des jeunes enfants vous permettra de mieux comprendre le développement du sommeil et ses défis les plus courants. Vous repartirez avec des infos actuelles et vérifiées, ainsi que des outils concrets pour consolider le sommeil et (re)trouver des nuits paisibles.

Nous partagerons un moment convivial pour échanger votre vécu et vos astuces entre parents.

Samedis 13 et 27 septembre 2025 - de 9h00 à 11h00

Mieux dormir grâce à la sophrologie

40.-

Vous avez du mal à vous endormir, vous vous réveillez en pleine nuit ou vous vous sentez fatigué.e au réveil ?

Venez à ces deux séances de deux heures pour comprendre votre rythme naturel et pour apprendre à relâcher les tensions et calmer le mental.

Vous repartirez avec des outils concrets pour mieux dormir.

Lundis 15 septembre et 6 octobre 2025 - de 19h00 à 21h00

ADULTES DES 16 ANS

Les prix affichés
sont pour l'ensemble
des dates sous l'activité

2

Peinture à l'encre à alcool

20.-

Plongez dans l'univers fascinant de la peinture à l'encre à alcool, une technique artistique, vibrante et fluide qui permet de créer des effets uniques et abstraits.

Samedi 20 septembre 2025 - de 10h00 à 12h00

Country - niveau 2

40.-

Vous avez déjà vécu le cours d'initiation à la Country Line Dance par le passé ? Ce cours de niveau 2 est fait pour vous et vous permettra d'apprendre de nouveaux pas, toujours sur les rythmes de la musique country ou actuelle.

Jeudis 11 et 25 septembre 2025 - de 19h30 à 21h30

Nordic Walking

40.-

Débutant ou pratiquant, vous avez envie de vous lancer un défi sportif et participer au 10km lors du marathon de Lausanne ? Anne vous coachera jusqu'au jour de la course (26 octobre). Prêt de bâtons.

Vous pouvez participer à ce cours même si vous ne souhaitez pas faire la course du 26 octobre.

Jeudis 25 septembre, 2, 9 et 23 octobre 2025 - de 18h00 à 19h00 + le jour de la course

Herboristerie maison

40.-

Si vous avez envie de lutter contre les petits maux hivernaux avec des recettes simples et naturelles, venez réaliser vous-mêmes des préparations et décoctions en utilisant principalement des plantes. Vous repartirez ainsi avec votre petite "pharmacie" personnelle et naturelle.

Samedi 1er novembre 2025 - de 8h30 à 12h30

Initiation au Rock and Roll

40.-

Venez apprendre le pas de base et quelques enchainements. Cela vous permettra de prendre du plaisir à danser le vrai rock'n roll ! Possibilité de s'inscrire seul ou à deux.

Mercredis 12 et 26 novembre 2025 - de 19h30 à 21h30