

# Cours UP Courrendlin – 2023- 2024 Mouvement- sport

## **Sport mixte Courrendlin**

L'animatrice professionnelle dans le domaine saura vous guider dans le cours de posture : avec des séances mélangées par : la musculation, le stretching, le Pilate et le Yoga, pour maintenir la souplesse, rester en forme, ouvert à tous.

Cours no 1547 8 jeudis du 7 septembre au 9 novembre 2023 de 17h à 18h

Prix : Fr. 88.00.

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Marielle Kury

## **Confectionner son gâteau d'anniversaire Courrendlin**

Partager un moment avec son enfant, petit-enfant, neveu... et confectionner un gâteau d'anniversaire, qui peut s'adapter en cas d'allergies (gluten, lactose, œufs, fruits à coques ou autres). Prix par duo.

Cours no 1538 samedi 30 septembre 2023 de 9h à 11h30

Prix : Fr. 48.00. (+ Fr. 18.00 marchandise)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez, Enseignante

## **Conte turc avec activités Courrendlin**

Histoires et contes turc, « Dostum Dinozor » à écouter et découvrir des activités en relation avec l'histoire raconté en turc, les enfants entre 4 et 8 ans y trouveront beaucoup de plaisir ! En cas de demande, d'autres dates pourront être proposées.

Cours no 1529 samedi 7 octobre 2023 de 10h à 12h

Prix : Fr. 25.00.

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Merve Aydin

## **Cuisine colombienne Courrendlin**

Préparer un « bandeja paisa », c'est un plat les plus représentatif de la Colombie. Il y a du riz , de la viande de bœuf, haricot rouge, chicharron (viande de porc). Manioc et banane plantain. C'est varié et délicieux, venez goûter ce bon plat et laissez-vous transporter en Colombie par ces bonnes saveurs !

Cours no 1530 samedi 4 novembre 2023 de 9h à 14h

Prix : Fr. 58.00. (+ Fr. 25.- marchandise)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

## **La chasse en cuisine Courrendlin**

Préparer un menu de Chasse, avec les accompagnements spécifiques et déguster le tout dans une ambiance d'automne.

Cours no 1532 mardi 7 novembre 2023 de 18h30 à 22h30

Prix : Fr. 48.00. (+ Fr. 30.- marchandise)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Cédric Pantel

### **Word - cours de base Courrendlin**

Prise en main, créer des documents, créer des tableaux ou autres...Découverte de Word, selon les demandes et besoins des participants !

Cours no 1549 5 mercredis du 8 novembre au 6 décembre 2023 de 18h à 20h

Prix : Fr. 140.00. (+ Fr. 10.- support de cours)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Yoanne Laroche

### **Rouleaux de printemps et d'été Courrendlin**

Tout le monde connaît les rouleaux de Printemps, frits dans l'huile. Mais connaissez-vous les rouleaux d'été ? ce sont des rouleaux à base de galettes de riz humidifiées et remplis de vermicelles de riz, viande, salade et autres ingrédients. Ils ne sont pas cuits. Venez donc goûter les deux variétés !

Cours no 1544 samedi 11 novembre 2023 de 10h à 14h

Prix : Fr. 48.00. (+ Fr. 23.- marchandise)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez, Enseignante

### **Savon naturel Courrendlin**

Fabrication de savons naturel, explications théoriques, utilisation de la soude caustique des huiles essentielles et des graisses, fabrication de ses propres savons. Le participant repart avec environ 1 kilo de savon fabriqué.Ce cours n'est pas indiqué pour les femmes enceintes.

Cours no 1545 samedi 18 novembre 2023 de 8h à 12h

Prix : Fr. 80.00. (+ Fr. 35.- matériel)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Valérie Bonnemain

### **Savon naturel Courrendlin**

Fabrication de savons naturel, explications théoriques, utilisation de la soude caustique des huiles essentielles et des graisses, fabrication de ses propres savons. Le participant repart avec environ 1 kilo de savon fabriqué.Ce cours n'est pas indiqué pour les femmes enceintes.

Cours no 1546 samedi 18 novembre 2023 de 13h30 à 17h30

Prix : Fr. 80.00. (+ Fr. 35.- matériel)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Valérie Bonnemain

### **Cuisine japonaise Courrendlin**

Le cours débute par la confection de sushis traditionnels.L'élaboration du riz à sushi est également une étape cruciale dans la réussite de vos sushis, ainsi que le bouillon miso shiru, indispensable accompagnement de vos plats japonais. Venez préparer et déguster des mets pleins de couleur !

Cours no 1531 samedi 25 novembre 2023 de 10h à 15h

Prix : Fr. 58.00. (+ env Fr. 25.- marchandise)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Noriko Goto Schlegel

### **Cuisine japonaise Courrendlin**

Le cours débute par la confection de sushis traditionnels. L'élaboration du riz à sushi est également une étape cruciale dans la réussite de vos sushis, ainsi que le bouillon miso shiru, indispensable accompagnement de vos plats japonais. Venez préparer et déguster des mets pleins de couleur !

Cours no 1569 samedi 2 décembre 2023 de 10h à 15h

Prix : Fr. 58.00. (+ env Fr. 25.- marchandise)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Noriko Goto Schlegel

### **Confection de shampoings solides Courrendlin**

Vous souhaitez minimiser au maximum le nombre de bouteilles plastiques de cosmétiques ! Alors fabriquez votre shampoing solide ! durant de cours, vous découvrirez qu'avec une seule recette vous pouvez fabriquer un shampoing pour chaque personne de la famille. De plus, vous pourrez également élaborer un soin démêlant pour vos cheveux à l'odeur enivrante de fleur de monoï !

Cours no 1525 samedi 9 décembre 2023 de 8h30 à 12h

Prix : Fr. 40.00. (+ Fr. 20.- matériel et support de cours)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Cindy Spies

### **Informatique pour tous Courrendlin**

Prise en main, utilisation d'Internet, des e-mails. Découverte de l'informatique selon les demandes et besoins des participants !

Cours no 1540 5 mercredis du 17 janvier au 14 février 2024 de 18h à 20h

Prix : Fr. 140.00. (+ Fr. 10.- support de cours)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Yoanne Laroche

### **Brassage d'une bière artisanale Corban**

Venez découvrir le brassage artisanal avec des brasseurs passionnés de la région. Brassez votre propre bière et apprenez les petits secrets d'une bonne mousse ! Après le cours, vous serez en mesure de brasser chez vous une bonne bière maison, avec très peu de matériel. Les participants repartiront avec environ 5 litres par personne.

Cours no 1528 samedi 20 janvier 2024 de 8h30 à 17h

Prix : Fr. 125.00. (+ Fr. 25.00 matières premières, frais de brassage et petite dégustation)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Mathieu Schaller

### **Confection de shampoings solides Courrendlin**

Vous souhaitez minimiser au maximum le nombre de bouteilles plastiques de cosmétiques ! Alors fabriquez votre shampoing solide ! durant de cours, vous découvrirez qu'avec une seule recette vous pouvez fabriquer un shampoing pour chaque personne de la famille. De plus, vous pourrez également élaborer un soin démêlant pour vos cheveux à l'odeur enivrante de fleur de monoï !

Cours no 1705 samedi 20 janvier 2024 de 8h30 à 12h

Prix : Fr. 40.00. (+ Fr. 20.- matériel et support de cours)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Cindy Spies

### **Hamburger maison et cheese cake Courrendlin**

Hamburger maison, confection du pain maison et en couleurs. Dessert : cheese cake aux fruits de la passion ou d'autres saveurs à choix (mangue, citron, orange, fruits rouges).

Cours no 1539 mercredi 31 janvier 2024 de 17h à 20h

Prix : Fr. 45.00. (+ Fr. 23.- marchandise et support de cours)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Catherine Membrez, Enseignante

### **Découverte de la thérapie KNEIPP Courrendlin**

Utilisation familiale de la thérapie Kneipp. L'utilisation de l'eau, des plantes, enveloppement, plâtres, ou comment se soigner simplement et à la portée de tous.

Cours no 1533 mercredi 31 janvier 2024 de 19h à 21h30 + samedi 10 février 2024 de 9h à 15h

Prix : Fr. 95.00. (+ env. Fr. 20.- marchandise)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Aline Jecker

### **Brassage d'une bière artisanale Corban**

Venez découvrir le brassage artisanal avec des brasseurs passionnés de la région. Brassez votre propre bière et apprenez les petits secrets d'une bonne mousse ! Après le cours, vous serez en mesure de brasser chez vous une bonne bière maison, avec très peu de matériel. Les participants repartiront avec environ 5 litres par personne.

Cours no 1568 samedi 3 février 2024 de 8h30 à 17h

Prix : Fr. 125.00. (+ Fr. 25.00 matières premières, frais de brassage et petite dégustation)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Mathieu Schaller

### **Les hydrolats Courrendlin**

Venez découvrir tous les bienfaits que peuvent vous apporter les hydrolats ! Très facile d'utilisation et pour une multitude d'usage au quotidien. Que ce soit pour un tonique pour visage, des problèmes d'acné, pour booster son immunité, des brûlures d'estomac et bien d'autres encore.

Cours no 1523 samedi 3 février 2024 de 8h30 à 12h

Prix : Fr. 40.00. (+ Fr. 20.- matériel et support de cours)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Cindy Spies

### **Les hydrolats Courrendlin**

Venez découvrir tous les bienfaits que peuvent vous apporter les hydrolats ! Très facile d'utilisation et pour une multitude d'usage au quotidien. Que ce soit pour un tonique pour visage, des problèmes d'acné, pour booster son immunité, des brûlures d'estomac et bien d'autres encore.

Cours no 1524 samedi 3 février 2024 de 13h30 à 17h

Prix : Fr. 40.00. (+ Fr. 20.- matériel et support de cours)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Cindy Spies

### **Programmation VBA (Macro Excel) Courrendlin**

Si vous pensez que créer des macros est trop compliqué et que ce n'est pas à votre portée, soyez rassuré(e), ce cours est adapté aux personnes débutantes en programmation et démarre de zéro, les leçons sont riches en exemples et simplifiées autant que possible afin de faciliter l'apprentissage du VBA.

Cours no 1541 5 mercredis du 28 février au 27 mars 2024 de 18h à 20h

Prix : Fr. 140.00. (+ Fr. 10.- support de cours)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Yoanne Laroche

### **Savon naturel Courrendlin**

Fabrication de savons naturel, explications théoriques, utilisation de la soude caustique des huiles essentielles et des graisses, fabrication de ses propres savons. Le participant repart avec environ 1 kilo de savon fabriqué. Ce cours n'est pas indiqué pour les femmes enceintes.

Cours no 1570 samedi 2 mars 2024 de 8h à 12h

Prix : Fr. 80.00. (+ Fr. 35.- matériel)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Valérie Bonnemain

### **Technique de la marbrure « Marbling » Courrendlin**

Une passion originale que l'animatrice saura vous faire partager. Une activité entre parents-enfant, la technique de la marbrure est un art traditionnel turc. Les participants créeront des motifs avec des peintures à l'eau et le transfert sur papier ! L'animatrice propose en dernière partie de plastifier la feuille, pour être au TOP !

Cours no 1548 2 samedis du 2 mars au 23 mars 2024 de 10h à 12h

Prix : Fr. 45.00. (Prix par duo + Fr. 20.- marchandise)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Arife Karaköse

### **Savon naturel Courrendlin**

Fabrication de savons naturel, explications théoriques, utilisation de la soude caustique des huiles essentielles et des graisses, fabrication de ses propres savons. Le participant repart avec environ 1 kilo de savon fabriqué. Ce cours n'est pas indiqué pour les femmes enceintes.

Cours no 1704 samedi 2 mars 2024 de 13h30 à 17h30

Prix : Fr. 80.00. (+ Fr. 35.- matériel)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Valérie Bonnemain

### **Dégustation - Vins des côtes du Rhône Courrendlin**

Découverte de certaines appellations des vins de la côte du Rhône, principalement en vins rouges. Différences entre mono-cépages et assemblages. Distinction entre côtes du Rhône septentrionales et plus au Sud. Dégustation, techniques de comparaison, idées pour accompagnement de repas. Le tout de manière décontractée et amusante.

Cours no 1534 2 jeudis du 7 mars au 14 mars 2024 de 19h30 à 21h30

Prix : Fr. 45.00. (+ Fr. 30.- dégustation par soirée)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Robert Wüthrich

### **Cuisine de la Turquie Courrendlin**

L'animatrice d'origine turque nous propose la fabrication, présentation et dégustation du « Manti » VEGETARIEN, spécialité de son pays. Perle de la cuisine traditionnelle turque !

Cours no 1543 samedi 9 mars 2024 de 10h à 14h

Prix : Fr. 48.00. (+ env. Fr. 20.- marchandise)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Arife Karaköse

### **Cuisine de la Turquie Courrendlin**

L'animatrice d'origine turque nous propose la fabrication, présentation et dégustation du « Manti » à la VIANDE, spécialité de son pays. Perle de la cuisine traditionnelle turque !

Cours no 1542 samedi 16 mars 2024 de 10h à 14h

Prix : Fr. 48.00.

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Arife Karaköse

### **Atelier chocolat Courrendlin**

Apprendre à tempérer du chocolat, afin de créer de petits chocolats fourrés d'une délicieuse ganache, après la préparation, pouvoir les offrir ou les déguster.

Cours no 1526 samedi 27 avril 2024 de 9h à 12h30

Prix : Fr. 76.00. (+ Fr. 10.- marchandise)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Maryline Dal Maso

### **Atelier chocolat Courrendlin**

Apprendre à tempérer du chocolat, afin de créer de petits chocolats fourrés d'une délicieuse ganache, après la préparation, pouvoir les offrir ou les déguster.

Cours no 1527 samedi 27 avril 2024 de 13h30 à 17h

Prix : Fr. 76.00. (+ Fr. 10.- marchandise)

Inscription : +41 32 435 50 09 ou courrendlin@upjurassienne.ch

Animation : Maryline Dal Maso