

L'HEBDO

Votre programme
d'animations et d'évènements

Du 14/10/24 au 27/10/24

Lundi 14/10/24

Ugine

> Octobre rose : séances de Qi gong

🕒 18h-19h30 📍 Maison Perrier de la Bathie

🆓 Gratuit. Sur réservation

Pour les femmes touchées par le cancer du sein. Les adhérents sont invités à s'habiller en rose lors des ateliers !

📞 04 79 37 31 81

<http://fat-ugine.com>

Du 14 au 20/10/24

Albertville

> Festival du Grand Bivouac : La fureur de vivre

🆓 Tarifs non communiqués.

Parce que leurs vies nous rassemblent, hommage à celles et ceux qui font face aux chaos du monde.

📞 04 79 32 48 64

www.grandbivouac.com



Mercredi 16/10/24

Albertville

> Bourse aux vêtements d'hiver et puériculture

🕒 10h-19h 📍 Salle de la Pierre du Roy

📞 04 79 37 48 27

<http://csfalbertville.canalblog.com>

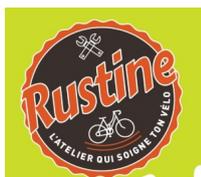
> Atelier rustine

🕒 14h-17h30 📍 Avenue du Champ de Mars - City Stade

🆓 Gratuit.

Atelier d'aide à la réparation de vélo.

La rustine met à votre disposition des outils, des pièces détachées (neuves ou d'occasion à prix coûtant) et vous donne des conseils sur la mécanique vélo.



Nous nous réservons le droit d'annuler ou d'adapter les ateliers selon les conditions sanitaires ou en cas de forte pluie.

📞 06 95 03 68 98

Sainte-Hélène-sur-Isère

> Les sens des Alpes : visite du lieu de production d'huiles essentielles

🕒 18h30-20h30 📍 Les Sens des Alpes

🆓 Gratuit.

Venez découvrir le lieu de production des huiles essentielles de sapin et d'épicéa et de tous les produits. Comment fait-on pour distiller ces résineux ? Comment utiliser ces produits et pour quels bienfaits ?

📞 0650015775

<https://lessensdesalpes.fr/contacter/>



Ugine

> Graines d'histoires en famille

🕒 10h30 📍 Médiathèque

🆓 Gratuit.

Des histoires racontées pour le plaisir des petites et des grandes oreilles.

www.arlysere.fr



> Activités et découverte en famille : l'éveil des sens en cuisine

🕒 14h30-16h 📍 Centre socioculturel Eclat de Vie

📍 Plein tarif : 2 / 3.2€ - Tarif réduit : 0.8 / 2€ 👤 À partir de 4 ans

Dans un cadre ludique, les ateliers cuisine permettent de découvrir les ingrédients, de s'ouvrir à des saveurs nouvelles et partager un moment de convivialité en famille. Thématique du jour : les recettes effrayantes mais délicieuses d'Halloween !

Réservation obligatoire.

📞 04 79 89 70 29

www.ugine.com

> Octobre rose : séances de pilates doux

🕒 17h30-18h30 📍 Salle multisport du complexe sportif

€ Gratuit. Sur réservation

Pour les femmes touchées par le cancer du sein. Les adhérents sont invités à s'habiller en rose lors des ateliers !

☎ 04 79 37 31 81

<http://fat-ugine.com>

Jeudi 17/10/24

Albertville

> Balade du jeudi

🕒 8h45-11h45 📍 Rdv au centre socioculturel

Sur inscription. Tarifs des ateliers réguliers en fonction du QF.

Découvrez Albertville et ses environs, au rythme de chacun. Prévoir de bonnes chaussures, une bouteille d'eau et une tenue adaptée à la météo. Pour adultes.

☎ 04 79 89 26 30

www.albertville.fr

> Bourse aux vêtements d'hiver et puériculture

🕒 9h-16h 📍 Salle de la Pierre du Roy

☎ 04 79 37 48 27

<http://csfalbertville.canalblog.com>

> Conférence du jeudi : l'endiguement de l'Isère et de l'Arc – études et travaux au XIXe siècle

🕒 18h30-20h 📍 Musée d'art et d'histoire de Conflans

€ Gratuit.

Par Maurice Clément, membre de l'Académie des Arts et Belles Lettres de Savoie, président honoraire de l'Association des Amis de Montméliand et de ses Environs. Conférence gratuite proposée dans le cadre de la fête de la science.

☎ 04 79 37 86 86

www.albertville.fr



> Musique : La Chica & El Duende orchestra

🕒 20h-21h30 📍 Le Dôme Théâtre

€ Plein tarif : 31 € - Tarif réduit : 24 €

👤 À partir de 12 ans

La chanteuse franco-vénézuélienne Sophie Fustec, dit La Chica, et Marino Palma, El Duende, pianiste suisse aux origines afro-colombiennes, se retrouvent pour un concert autour d'un ensemble de musiciens, mariant des influences jazz, latino et espagnoles.

☎ 04 79 10 44 80

www.dometheatre.com



Ugine

> Exposition de la ligue contre le cancer

🕒 9h-11h 📍 Centre socioculturel

Eclat de Vie

€ Gratuit.

Organisée dans le cadre d'Octobre Rose.

☎ 04 79 89 70 29

www.ugine.com



Vendredi 18/10/24

Albertville

> Atelier cuisine

🕒 9h-11h30 📍 Maison de quartier du Champs de Mars

Sur inscription. Tarifs des ateliers réguliers en fonction du QF.

Séance avec un cuisinier professionnel. Rencontre et échanges autour de la cuisine. Venez partager des recettes sucrées, salées et confectionner des plats à plusieurs main. Pour adultes.

☎ 04 79 89 26 30

www.albertville.fr

> Atelier d'écriture avec Laetitia Klotz, voyage en écriture sensible

🕒 14h-17h 📍 Médiathèque

€ Gratuit. Sur inscription

Dans cet atelier, apprenez à lâcher prise pour vous connecter à vos ressentis profonds. Immérgés dans l'éveil des sens et l'aventure des émotions, explorez les territoires poétiques et prosodiques et trouvez votre propre mode d'expression.

☎ 04 79 10 44 74

<http://mediatheques.arlyser.fr/>



Marthod

> Marché d'automne

🕒 14h-19h 📍 Salle du Mestrallet

Passions récréatives vous convie à son marché de fin d'année pour faire découvrir les créations faits main de l'association.

<http://marthod.fr/>

Ugine

> Voyage sonore

🕒 19h30-21h 📍 L'atelier des 2 mains

€ Plein tarif : 25 € - Tarif réduit : 20 €

Profitez d'un moment d'évasion, bercé par les douces mélodies des bols, tambours, hochets et autres instruments. Une pause vibratoire pour un maximum de détente. Ouvert à tous.

📞 06 46 47 55 34

www.ycbijoux.com/



Du 18 au 20/10/24

Albertville

> Journées nationales de l'architecture : Nouvelles vies des bâtiments et nouvelles pratiques de l'architecture



€ Gratuit. Sur inscription.

Depuis leur création, les Journées nationales de l'architecture ont pour objectif de sensibiliser le public à l'architecture et à ses métiers. Une belle opportunité de découvrir des bâtiments ou d'imaginer les architectures et les aménagements de demain !

📞 04 79 37 86 85

www.albertville.fr

Samedi 19/10/24

Albertville

> Excursion au Marché de Turin

🕒 7h15 📍 Départ parking du Sauvay

€ Tarif unique : 47 €

Une excellente occasion pour visiter cette charmante ville italienne avec son célèbre marché et son centre historique.

Inscription obligatoire au 06 60 82 93 46 / 04 79 32 17 19

📞 04 79 32 31 28

www.loyet.com



> Concert poétique : les épopeuses Spectacle Madeleine

🕒 10h30-12h 📍 Médiathèque

€ Gratuit. Sur inscription

En un long poème épique, trois femmes tissent les mots des corps. Ces corps poétiques deviennent sujets et objets d'un chant multidimensionnel.

📞 04 79 10 44 70

<http://mediatheques.arlyserre.fr/>



> Rencontre avec Laetitia Klotz

🕒 16h 📍 Médiathèque

€ Gratuit. Sur inscription

Lors de cette rencontre, Lætitia évoquera ses thèmes d'inspiration : l'écriture du vivant et l'écriture de l'intime.

<http://mediatheques.arlyserre.fr/>



> Soirée insurrection poétique

🕒 22h30 📍 Le 88 bis rue de la République

€ Entrée libre.

Une scène ouverte aux artistes, auteurs du festival et public pour déclamer à voix nue ou en musique des textes courts empreints d'une ferveur de vivre.

<http://mediatheques.arlyserre.fr/>



Gilly-sur-Isère

> Entre les lignes

🕒 10h30 📍 Bibliothèque de l'Atrium

€ Entrée libre.

Venez partager vos coups de coeur et vos déceptions, découvrir de nouveaux livres, films, musiques. Nous vous attendons avec impatience pour des échanges passionnés.

📞 04 79 38 01 53



Marthod

> Marché d'automne

🕒 9h-12h - 14h à 18h 📍 Salle du Mestrallet

Passions récréatives vous convie à son marché de fin d'année pour faire découvrir les créations faits main de l'association.

<http://marthod.fr/>

Ugine

> Exposition de la ligue contre le cancer

🕒 9h-11h 📍 Centre socioculturel
Eclat de Vie

€ Gratuit.

Organisée dans le cadre d'Octobre Rose.

📞 04 79 89 70 29

www.ugine.com



> Atelier : fabrication de spell jars

🕒 10h-12h 📍 L'atelier des 2 mains

€ Plein tarif : 35 € - Tarif réduit : 30 €

Venez créer vos petites fioles énergétiques en fonction de vos besoins personnels. Margaux vous accompagnera dans la création de différentes spell jars renfermant des herbes, minéraux, énergies...pour réaliser un souhait ou une protection. Ouvert à tous.

📞 06 46 47 55 34

www.ycbijoux.com/



> Flash Mob « Octobre Rose »

🕒 17h 📍 Salle Festive

€ Gratuit.

Avec Laura Sonzogni. Chorégraphie disponible sur YouTube Laura Sonzogni début octobre.

📞 04 79 37 31 81

<http://fat-ugine.com>

> Loto du FAT, tout le monde s'habille en rose !

🕒 18h - ouverture des portes 17h15

📍 Salle Festive

€ Gratuit.

📞 04 79 37 31 81

<http://fat-ugine.com>

> Soirée dansante "Octobre Rose"

🕒 18h30 📍 Salle des Fêtes du Chef-Lieu

€ Gratuit.

📞 06 72 43 51 94



Du 19/10 au 3/11/24

Albertville

> Fête foraine

📍 Parc Olympique Henry Dujol

Venez profiter de sensations fortes pour petits et grands au sein du Parc Olympique aménagé pour accueillir les 50 manèges et attractions de la fête foraine d'Albertville. Le 19 octobre : feux d'artifice à 21h30.

📞 04 79 32 04 22



Mercury

> Halloween'O'Fort !

📍 Fort de Tamié

Faites le plein de sensations fortes au Fort de Tamié ! Au programme : un concours de dessin, de déguisements, et un atelier de maquillage !

📞 06 11 70 08 77

www.fort-de-tamie.com



Dimanche 20/10/24

Albertville

> Journées nationales de l'architecture : visite de chantier : L'école du Val des Roses

🕒 10h-12h 📍 Rdv devant l'école du Val des Roses

€ Gratuit. Sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Découvrez le chantier de rénovation d'écoles le plus important d'Albertville ! Bénéficiez d'une visite inédite du groupe scolaire du Val des Roses avec, notamment, la présence de l'architecte du projet Isabelle Perroux de l'agence Patriarche.

Sur inscription jusqu'au vendredi 18 octobre à 16h au 04 79 37 86 85 ou à reservations.patrimoine@albertville.fr Merci d'indiquer les nom et prénom de chaque participant ainsi qu'un numéro de téléphone.

📞 04 79 37 86 85

www.albertville.fr



> Journées nationales de l'architecture : appels à contribution : L'aménagement des anciens terrains de tennis



🕒 14h-16h30 📍 Rdv au parking de l'esplanade

📄 Gratuit. Sur inscription, dans la limite des places disponibles.

Quel devenir pour cet espace ? Après la présentation du projet et une découverte historique et sensible du site, imaginez et proposez votre aménagement de cet espace ! Vos contributions pourront enrichir les réflexions des chargés du projet.

Sur inscription jusqu'au vendredi 18 octobre à 16h au 04 79 37 86 85 ou à reservations.patrimoine@albertville.fr
Merci d'indiquer les nom et prénom de chaque participant ainsi qu'un numéro de téléphone.

📞 04 79 37 86 85

www.albertville.fr

Ugine

> Les défis roses : les défis sportifs

🕒 9h-12h 📍 Centre Nautique Atlantis

📄 Plein tarif : 5 €

Venez entre amis, en famille et partagez un moment de convivialité et de solidarité ! Biking & Rameur en salle natation.

Tirs au but avec l'ASU Football.

📞 04 79 37 33 42

> Les défis roses : jeux de piste

🕒 9h-12h 📍 Centre Nautique Atlantis

📄 Tarif unique : 5 €

Relevez des petits défis tout au long du parcours. Ouvert à tous. Durée environ 1h30. Départ possible entre 9h et 10h45.

📞 04 79 37 33 42

Lundi 21/10/24

Marthod

> Atelier construction de nichoirs à oiseaux

🕒 10h-12h 📍 Fort de Lestal

📄 Tarif unique : 20 €

Encadré par Betty Ronsin. Pour mésanges bleues ou charbonnières, rougequeues à fond blanc, sitelles, huppés faciés, ou grimpeaux. Percez, vissez, assemblez et repartez avec votre nichoir à oiseaux ! Possibilité de graver et personnaliser votre nichoir.

📞 06.76.23.40.26



Du 21 au 25/10/24

Ugine

> Stage de tennis

📍 Tennis Club

📄 Tarif : de 20 à 25 €.

Le Tennis Club d'Ugine organise, comme chaque année, son stage d'automne.

Renseignements et inscriptions : gael.hermes@gmail.com ou 06.74.89.25.33

📞 06.74.89.25.33



Mardi 22/10/24

Albertville

> Si on jouait ?

🕒 14h-18h30 📍 Médiathèque

📄 Gratuit.

Découvrez, en famille ou entre amis, des jeux de société simples ou originaux, jeux d'ambiance ou de stratégie. Arrivez et repartez quand vous le souhaitez.

📞 04 79 10 44 70

<http://mediatheques.arlyserre.fr/>



Ugine

> Exposition de la ligue contre le cancer

🕒 9h-17h 📍 Centre socioculturel Eclat de Vie

🆓 Gratuit.

Organisée dans le cadre d'Octobre Rose.

📞 04 79 89 70 29

www.ugine.com



> Journées roses : informations, sensibilisations et rencontres

🕒 9h-17h 📍 Centre socioculturel Eclat de Vie

🆓 Gratuit.

Atelier palpation sur buste, jeux préventions cancers, informations aides et droits sociaux, informations des cancers liés au milieu professionnel, quiz cancer et santé, les addictions et les risques de cancers associés. Atelier bien être.

📞 04 79 89 70 29

www.ugine.com

> Découvertes en famille : La cuisine des petits monstres

🕒 10h 📍 Centre socioculturel Eclat de Vie

🎫 Plein tarif : 1.5 / 2.5 € - Tarif réduit : 0.6 / 1.5 € 👤 À partir de 4 ans

Dans un cadre ludique et créatif, les petits chefs réaliseront des recettes d'automne.

📞 04 79 89 70 29

www.ugine.com

Mercredi 23/10/24

Albertville

> Qu'as-tu vu au musée ?

🕒 10h30-11h30 📍 Musée d'art et d'histoire de Conflans

🎫 Enfant : 5 € 👤 De 3 à 5 ans

Pousse les portes du Musée d'art et d'histoire et, avec tes sens, pars à la recherche de quelques objets des collections. Sauras-tu tous les retrouver et éviter les pièges ?

sur inscription jusqu'à 16h la veille au 0479378685 ou à reservations.patrimoine@albertville.fr en précisant les nom, prénom et âge de chaque enfant ainsi qu'un numéro de téléphone.

📞 04 79 37 86 85

www.albertville.fr



> Séance à thème : Halloween à la patinoire !

🕒 13h30-17h30 📍 Patinoire Halle Olympique

🎫 Tarif unique : 9.9 €

Sortez vos plus effrayants déguisements et venez fêter Halloween sur la patinoire ! Participez aux animations proposées sur la glace et faites un tour à l'atelier maquillage ! Bonbons et frissons garantis.

📞 04 79 39 02 10

www.halleolympique.com



> Atelier mosaïque

🕒 14h30-16h30 📍 Musée d'art et d'histoire de Conflans

🎫 Enfant : 5 € 👤 De 6 à 7 ans

Après avoir découvert la mosaïque aux losanges de la villa gallo-romaine fouillée à Gilly-sur-Isère, crée à ton tour ta propre mosaïque. Sur inscription jusqu'à 16h la veille au 0479378685 ou à reservations.patrimoine@albertville.fr en précisant les nom, prénom et âge de chaque enfant ainsi qu'un numéro de téléphone.

📞 04 79 37 86 85

www.albertville.fr



Mercury

> Atelier : Un automne photographique, à la découverte du cyanotype

🕒 13h30-16h30 📍 Bibliothèque Municipale

🆓 Gratuit. Sur inscription

Inspirez-vous des trésors de l'automne (feuilles dorées au pied des arbres, bogues de châtaignes, plumes d'oiseaux) et laissez-vous guider pour composer une impression cyanotype qui vous fera voyager dans les temps anciens de la photographie.

<http://mediatheques.arlyserre.fr/>



Queige

> Atelier pâtisseries anglaises et dégustation de thé

🕒 15h-17h 📍 Salle des fêtes de Queige

Adhésion à l'AAB obligatoire.

Venez partager un moment avec Katerine autour d'un atelier pâtisseries anglaises pour accompagner une dégustation de thés anglais. Covoiturage possible au départ de l'AAB.

☎ 04 79 38 33 90



Judi 24/10/24

Ugine

> Découvertes en famille : Cré'Halloween !

🕒 14h 📍 Centre socioculturel Eclat de Vie

€ Gratuit. Sur inscription 👤 À partir de 4 ans

Atelier création en famille sur le thème d'Halloween. On découpe, on colle, on peint, on crée sa lanterne et son photophore monstrueux !

☎ 04 79 89 70 29

www.ugine.com

Vendredi 25/10/24

Albertville

> Relaxation méditative et sonore

🕒 18h-20h 📍 Salles des Reisses

€ Tarif unique : 30 €

Retrouver équilibre et harmonie grâce à des méditations guidées, accompagnées d'instruments vibratoires tels que : bols tibétains, bol de cristal, tambour, handpan. Libérer ce qui vous encombre. Accueillir ce qui se présente..

☎ 06 79 82 38 31

www.helene-vibrharmonie.fr



Gilly-sur-Isère

> 2 jeux : Pause , photo, prose et photo expression

🕒 10h30-22h 📍 Bibliothèque de l'Atrium

€ Gratuit. Sur inscription

Lors de la soirée jeux, glissez-vous dans la peau d'un photographe de studio et faites marcher votre imagination à plusieurs pour créer, à partir d'une parole d'un artiste, l'image de vos rêves les plus fous !

<http://mediatheques.arlyserre.fr/>



Ugine

> Le vendredi du bricolage avec les Bricol'heureux

🕒 16h30-19h 📍 maison du Cottaret

€ Gratuit.

Que faire d'une chaise au pied branlant ? D'un grille-pain qui ne marche plus ? On essaie de les remettre en état en apportant et en partageant notre savoir faire.

☎ 04 79 89 70 29

www.ugine.com

Samedi 26/10/24

Albertville

> Club juniors

🕒 10h 📍 Médiathèque

€ Entrée libre. 👤 De 9 à 11 ans

Les juniors ont aussi leurs mots à lire !

Si tu as entre 9 et 11 ans, viens échanger autour de tes livres préférés avec Pauline, Claire et Nathalie.

☎ 04 79 10 44 74

<http://mediatheques.arlyserre.fr/>



Ugine

> Atelier : Ces images qui vous sont chères

🕒 9h30-12h30 📍 Médiathèque

€ Gratuit. Sur inscription



Dimanche 27/10/24

Albertville

> Visite guidée de la cité médiévale de Conflans

🕒 14h30-16h 📍 Musée d'art et d'histoire de Conflans

€ Plein tarif : 6 € - Tarif réduit : 3 €

Des vestiges des fortifications médiévales aux demeures des marchands, sans oublier les échoppes, plongez dans la vie des Conflarains au fil des siècles.

☎ 04 79 37 86 85

www.albertville.fr



> A VOIR, A FAIRE JUSQU'AU...

... 31/10/24

Ugine

> Exposition : les 10 ans du Centre Socioculturel Eclat de Vie

🕒 Tous les jours 📍 Centre socioculturel Eclat de Vie

€ Entrée libre.

Présentée par l'Éclat de Vie.

☎ 04 79 89 70 29

www.ugine.com

... 31/10/24

Ugine

> Octobre rose

🕒 Tous les jours 📍 Centre socioculturel Eclat de Vie

€ Gratuit.

Depuis plusieurs années la Ville d'Ugine éclaire la Maison du Tourisme en rose en soutien à l'action de sensibilisation au cancer du sein : Octobre Rose.

☎ 04 79 89 70 29

www.ugine.com

> Exposition : Inspirations féminines

🕒 Tous les jours 📍 Foyer d'Animation pour Tous

€ Gratuit.

L'Espace François Marcone du FAT s'habille en rose et accueille cette exposition.

☎ 04 79 37 31 81

<http://fat-ugine.com>



... 8/11/24

Albertville

> Exposition Margaux Meurisse

🕒 Tous les jours 📍 Médiathèque

€ Accès libre.

Découvrez l'univers de Margaux Meurisse, l'artiste choisie cette année pour les littératures voyageuses. Cette artiste parcourra le territoire, pour proposer des ateliers à tous, petits et grands.

☎ 04 79 10 44 72

<http://mediatheques.arlyserre.fr/>



... 18/12/24

Ugine

> Exposition de photographies

🕒 Tous les jours 📍 Centre d'Art et de Rencontres Curiox

Exposition de huit photographes lauréats de la Grande Commande Photographique «Radioscopie de la France» en partenariat avec la Bibliothèque Nationale de France.

☎ 04 79 37 33 00

www.ugine.com/sport-culture-associations/centre-art-curiox/

... 31/12/24

Albertville

> Visite libre de l'église Notre Dame de l'assomption - Conflans



🕒 Tous les jours 📍 Eglise Saint Grat

€ Gratuit.

Venez découvrir l'église baroque de la cité de Conflans qui a fait l'objet de multiples restaurations. Vous pourrez découvrir le tableau et la statue de la chapelle du Rosaire et le tableau de saint François de Sales, qui ont retrouvé leur splendeur.

☎ 04 79 37 86 85

> Cours de peinture

🕒 Tous les jours Hiver : sur rendez-vous. Été : tous les jours de 10h30 à 12h et de 14h à 18h sauf affichage sur la porte. Entrée libre. Boutique en ligne. 📍 Les Ateliers de Barbara

Pour plus d'informations tarifaires, contacter directement Barbara VILLE. Boutique en ligne.

Atelier de peinture sur feuilles d'arbres, artisanat d'art et céramiques : tout un univers dédié à la nature et créé par l'artiste.

☎ 04 56 10 37 58 - 06 25 81 31 68

www.lesdoigtsdargile.fr/

> Fête ton anniversaire au Bowling !

🕒 Tous les jours 📍 Bowling 3000
Enfant : 10,50 € (par enfant le weekend et les jours fériés) Tarif réduit : 8,50 € (par enfant en semaine). 👤 À partir de 4 ans

Le bowling met à disposition une piste de bowling sans limitation de durée. Possibilité de faire 2 parties. 1 boisson incluse ainsi qu'un cadeau pour l'enfant fêtant son anniversaire. Possibilité aux parents d'apporter un gâteau.

☎ 04 79 37 76 76

www.bowling3000.com/anniversaire



©Maabay

> L'Atelier de gravure et de typographie

🕒 Tous les jours Mardi : 9h à 15h30 et 17h30 à 19h30; Mercredi : 9h à 12h; Jeudi : 9h à 12h et 18h à 21h.
Cours hebdomadaires et stages (gravure, typographie, lithographie). Week-end à la demande. Atelier modelage pour les scolaires uniquement. 📍 L'Atelier - Ecole de gravure et de typographie
Plus d'informations sur les tarifs sur le site internet de l'atelier. 👤 À partir de 5 ans

Atelier de gravure et de typographie traditionnelle. Réservation par mail souhaitée la veille au plus tard, la suite de l'échange se fera par téléphone.

☎ 06 49 09 00 95

<https://latelier-conflans.com/>



©L'Atelier école de gravure et typographie

Gilly-sur-Isère

> Qui vit dans le bois mort ?

🕒 Tous les jours 📍 Nature et biodiversité
Groupe enfants : à partir de 200 €. 380€ la journée (2 classes soit 1 classe par demi-journée).

A la découverte de l'habitat « bois mort » (souches, arbres morts, branches, écorces...) et des petites bêtes qui y vivent, s'y reproduisent, s'en nourrissent. Activités pédagogiques, sensorielles, scientifiques et créatives, de la Maternelle au CM2.

☎ 06.76.23.40.26

<https://naturebiodiversitesavoie.wordpress.com/>



©Nature et biodiversité

> Arbres-habitats, les arbres qui servent de maison

🕒 Tous les jours 📍 Nature et biodiversité

Groupe enfants : à partir de 200 €. 380€ la journée (2 classes soit 1 classe par demi-journée).

A la découverte des micro-habitats des arbres (trous, écorces, mousses...) et des animaux qui y vivent (pics, chouettes, insectes, crustacés, chauves-souris...). Activités pédagogiques, sensorielles, scientifiques et créatives, de la Maternelle au CM2.

☎ 06.76.23.40.26

<https://naturebiodiversitesavoie.wordpress.com/>



©Nature et biodiversité

> Construction de nichoirs à oiseaux

🕒 Tous les jours 📍 Nature et biodiversité

Groupe enfants : à partir de 200 € (1 séance de 2h/classe).

Cet atelier de bricolage naturaliste invite les participants à construire des nichoirs à oiseaux, alliant sensibilisation à la biodiversité et action concrète pour la préservation des espèces locales.

☎ 06.76.23.40.26

<https://naturebiodiversitesavoie.wordpress.com/>



©Nature et biodiversité

> A la découverte des arthropodes !

🕒 Tous les jours 📍 Nature et biodiversité

Groupe enfants : à partir de 200 €. 380€ la journée (2 classes soit 1 classe par demi-journée).

Découverte des habitats, caches et abris des arthropodes.

Cycles de vie, observation, identification et classification des insectes, araignées, cloportes... ! Activités pédagogiques, sensorielles, scientifiques et créatives ; de la Maternelle au CM2.

☎ 06.76.23.40.26

<https://naturebiodiversitesavoie.wordpress.com/>



©Nature et biodiversité

Grésy-sur-Isère

> Escape game

🕒 14h-16h tous les jours 📍 530
Chemin des carrières du salin

Ce jeu déambulatoire se déroule sur tout le site du Village-Musée, en extérieur et en intérieur. Il va vous falloir résoudre des énigmes en interagissant avec des objets anciens, en recherchant des codes cachés, tout en étant guidé par votre smartphone.

Possibilité de réservation par téléphone au 04 79 37 94 36 lescoteauxdusalin@wanadoo.fr

☎ 04 79 37 94 36



Marthod

> Cours et stages de poterie

🕒 Tous les jours Du lundi au vendredi : 14h-19h. Autres horaires : sur rendez-vous. Le week-end : assurez-vous de ma présence. 📍 Poterie de l'Epignier

Plus d'informations sur <http://www.poteriedelepignier.fr/les-ateliers/>. 🧑‍🎓 À partir de 8 ans

Entretenir la tradition de la poterie en terre vernissée savoyarde et transmettre ce savoir-faire. Cours et stages disponibles. Atelier et magasin ouverts toute l'année.

☎ 06 28 84 13 57

www.poteriedelepignier.fr

Notre-Dame-des-Millières

> Atelier de poterie 🧑‍🎓

🕒 Tous les jours Atelier et expositions ouverts toute l'année sur RDV. 📍 Poterie Artisanale en Grès

Installé dans un petit hameau de montagne, à 15 min d'Albertville, l'artiste vous invite à découvrir le travail du potier à travers le façonnage de la terre et la chimie des émaux.

Atelier et expositions ouverts toute l'année sur RDV.

☎ 06 31 68 37 16

www.poterie-en-gres.com



@Poterie en Grès

Ugine

> Escape game

🕒 Tous les jours 📍 240 allée de Crest-Cherel

Tarif : 20€ 🧑‍🎓 À partir de 10 ans

Venez résoudre l'énigme du Crest-Cherel ! De 3 à 7 joueurs. Tarif dégressif selon le nombre.

☎ 07 71 08 92 83



ET AUSSI...

TOUS LES LUNDIS

Albertville

Toute l'année

> Cours de yoga : le yoga doux

🕒 12h20-13h30 lundi 📍 Salle des Reisses

Païement au cours, carte de 10 cours ou à l'année

Proposé par Pascaline, professeure de yoga. Un moment de pause dans votre journée pour lâcher prise et vous faire du bien. Relaxation, lâcher prise, souplesse, renforcement, pranayama. Pour adultes débutants et pratiquants réguliers.

☎ 06 51 46 67 83

<https://moveandfit.wordpress.com>



Toute l'année

> Marche active et renforcement musculaire

🕒 19h-20h30 lundi A partir du mois de décembre : 19h à

20h 📍 Changement de lieu toutes les semaines

Séance à l'unité ou au forfait. Cours pendant les vacances scolaires.

Encadré par Sylviane Spoto, animatrice sportive diplômée.

☎ 06 66 14 99 70



Gilly-sur-Isère

Toute l'année

> Cours de yoga nidra (relaxation profonde)

🕒 12h15-13h lundi 📍 Le Kaizen

Règlement à la séance ou au trimestre.

Proposé par Marion. Le Yoga Nidra est une pratique de relaxation très profonde que l'on relie à la tradition du yoga. Pratiqué en posture allongée, c'est un véritable voyage de la conscience entre éveil et sommeil. Adapté à tous.

☎ 07 50 48 86 70

<https://lasaveurdescouleurs.com>

Pallud

Toute l'année

> Yoga et Stretching Mobilité

🕒 18h30-19h30 lundi 📍 Salle communale

A l'unité: 15 euros, carnet 10 cours: 13 euros (la séance) et la séance d'essai à 5 euros.

Libérez vos tensions, restaurez votre respiration, renforcez muscles et articulations, pour vous sentir libre dans votre corps. Guidé par Salem, diplômé éducateur sportif et professeur de Yoga Certifié Alliance International.

☎ 06 31 89 30 17



Ugine

Du 30/09 au 16/12/24

> Atelier cuisine et partage

🕒 13h45-15h45 lundi 📍 Salle Festive

€ Tarif réduit : de 1,80 à 5,40 € (Extérieurs de 5.40€ à 12.60€). 5.40€ à 12.60€ pour les extérieurs.

Soyez chef d'un jour, tour à tour, vous partagerez votre savoir-faire culinaire dans une ambiance conviviale. Des recettes partagées faites de découvertes, un tour du monde pour vos papilles en deux heures ! Public adulte.

☎ 04 79 89 70 29

www.ugine.com

TOUS LES MARDIS

Albertville

Toute l'année

> Cours de hatha yoga - spécial sénior

🕒 10h45-11h45 mardi 📍 53 chemin de la Peysse

Règlement à la séance ou au trimestre.

Proposé par Marion. Une séance de hatha yoga, plus courte, tout en douceur, avec des postures qui s'adaptent aux besoins de chacun. Comme dans une séance classique, seront pratiqués des exercices de respiration, de relaxation ou yoga nidra.

☎ 07 50 48 86 70

<https://lasaveurdescouleurs.com>



Toute l'année

> Séances de hatha yoga

🕒 12h15-13h30 mardi 17h45 à 19h 📍 53 chemin de la Peysse

Règlement à la séance ou au trimestre.

Proposé par Marion. Chaque séance est un moment de rencontre avec soi où le corps et l'esprit se relâchent. La séance comprend un enchaînement de différentes postures, rythmé par le souffle, en accord avec l'énergie de la saison et du moment.

☎ 07 50 48 86 70

<https://lasaveurdescouleurs.com>



Toute l'année

> Cours de yoga traditionnel

🕒 17h15-18h30 mardi jeudi : 18h15 à 20h A partir du 17 septembre 2024 📍 Campus des métiers de la montagne

Payant

Si vous recherchez une pratique de yoga postural qui équilibre votre Être dans sa globalité, vous met en harmonie avec vous-même, vous apporte de l'énergie, vous rend plus serein, plus ouvert aux autres, rejoignez-nous dès le mardi 17 septembre !

☎ 06 70 36 24 13

<https://yogavytalealbertville.wordpress.com/>



Toute l'année

> Séance de fitness modéré

🕒 18h-19h mardi 📍 Esplanade du Sauvay

Séance à l'unité ou au forfait. Cours pendant les vacances scolaires. 1ère séance offerte

Cours collectifs encadrés par Sylviane Spoto, animatrice sportive diplômée. Au programme : cardio et renforcement musculaire modéré.

☎ 06 66 14 99 70



Cléry

Toute l'année

> Fabrication et vente de savon

🕒 13h-17h mardi, jeudi, vendredi Visite après confirmation par mail ou SMS 📍 Savonnerie L'Essentielle

Pour plus d'informations sur les tarifs proposés, se rendre sur le site Internet de la savonnerie.

Nous fabriquons à la main des Savons en saponification à froid, Crèmes, Baumes et Huiles de Massage sous Mention Nature & Progrès (cosmétiques Bio Ecologiques).

Possibilité de voir une fabrication de savons sur réservation.

☎ 09 52 05 24 95 - 06 52 76 53 45

www.savonnerieSavoie.fr/



© Savonnerie L'Essentielle

Grésy-sur-Isère

Toute l'année

> Marché

🕒 8h-12h mardi

€ Gratuit

Venez découvrir notre marché de terroir.

☎ 04 79 37 91 94



© P. Watay

Mercury

Toute l'année

> Cours de yoga et gym enfants "Les émotions du Yoga"

🕒 17h30-18h15 mardi A partir du 28 août 📍 Salle associative

👤 De 4 à 11 ans

Écoute du corps en douceur, gym en musique, détente et écoute avec les bols chantants en sonothérapie infantile.

☎ 06 51 46 67 83

<https://moveandfit.wordpress.com>



Pallud

Toute l'année

> Yoga Prénatal (Méthode De Gasquet)

🕒 18h15-19h15 mardi 📍 Salle communale

€ Tarif unique : 18 €

Proposé par Mathilde, Professeure de Yoga & Masseuse : Un travail corporel pour mieux vivre sa grossesse, se détendre, se préparer en douceur.

☎ 06 49 52 94 43

www.m-holistic.fr



Toute l'année

> Yoga Vinyasa

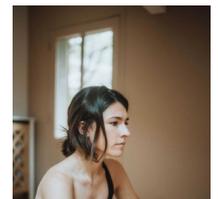
🕒 19h30-20h30 mardi 📍 Salle communale

€ Tarif unique : 15 €

Proposé par Mathilde, Professeure de Yoga & Masseuse : Venez renforcer votre système musculaire profond, développer votre équilibre, coordination, souplesse & stabilité à travers les postures de yoga et des exercices de respiration. Tous niveaux.

☎ 06 49 52 94 43

www.m-holistic.fr



Ugine

Toute l'année

> Marché

🕒 8h-12h mardi 📍 Quartier des Fontaines

Nouveauté au quartier des Fontaines à partir du 8 octobre : poissonnier, primeur, fromager et rôtisserie.

☎ 04 79 37 33 00

www.ugine.com/



Du 1/09 au 31/12/24

> Le mardi de la photo avec les reporters de l'éclat de vie

🕒 18h-20h mardi 📍 Centre socioculturel Eclat de Vie

€ Gratuit.

Vous êtes passionnés de photos ou aimeriez découvrir cet univers, venez intégrer le groupe des reporters pour partager et apprendre ce milieu fascinant. Au programme : les projets photos et l'apprentissage.

☎ 04 79 89 70 29

www.ugine.com

Du 1/10 au 17/12/24

> Atelier loisir créatif : Décore tes portes !

🕒 13h45-15h45 mardi 📍 Centre socioculturel Eclat de Vie

€ Tarif réduit : de 3 à 10 € (Extérieurs de 10€ à 21€).

La décoration est accessible à tous. Ta créativité et ton imagination feront de toi un décorateur hors pair. Cette activité te

donne de nombreuses possibilités pour transformer des éléments fonctionnels en élément décoratif. Co-Animé par Nadine Bocamus.

☎ 04 79 89 70 29

www.ugine.com

TOUS LES MERCREDIS

Albertville

Toute l'année

> Lasergame K203

🕒 📍 K Park's

€ Tarif unique : 10 € 🧑 À partir de 8 ans

Chacun pour sa pomme ou en équipe, choisis comment tu affronteras tes amis ou ta famille ! Réservation obligatoire pour les sessions de 20h à 22h les vendredis et samedis.

☎ 04 79 89 41 32

<https://kparcs.fr>



Toute l'année

> Marché au parc du Val des Roses

🕒 8h-14h mercredi. 📍 Parc du Val des Roses

Marché alimentaire et manufacturier.

☎ 04 79 10 43 00



Toute l'année

> Anniversaire Party à K Park's !

🕒 10h-19h mercredi vendredi : 16h à 20h, samedi 10h à 20h, dimanche 10h à 19h 📍 K Park's

€ Enfant : 14.5 €

Organise ton anniversaire dans ton parc préféré ! Plaine de jeux Kabane, TrampoPark XXL Katapult ou Laser Game K203, tu peux même opter pour la formule spéciale Kombo ! Souffle tes bougies sur un gâteau de bonbons, ou de succulentes crêpes !

☎ 04 79 89 41 32

<https://kparcs.fr>



Toute l'année

> Atelier vélobricolade

🕒 16h-19h mercredi 📍 21 rue des Fleurs

€ Gratuit.

Permanence de réparation de vélos participative et solidaire dans les locaux de l'association "Roue Libre".

☎ 06 95 22 95 19

Toute l'année

> Gym Fitness Dynamique

+++

🕒 18h-19h30 mercredi samedi : de 9h30 à 10h30 📍 Esplanade du Sauvay

Possibilité d'inscription en cours d'année. Séance à l'unité ou forfait. Cours pdt vacances scolaires. 1ère séance offerte.

Encadré par Sylviane Spoto, animatrice sportive diplômée. Au programme : Cardio, renforcement musculaire.

☎ 06 66 14 99 70



Du 16/10/24 au 31/12/25

> Atelier de peinture libre d'expression

🕒 10h-11h30 mercredi Vendredi : 19h à 20h30 pour les adultes. 📍 L'Arbre à Plume

€ Tarif unique : 25 € 🧑 À partir de 10 ans

Au cœur d'une galerie d'Art éphémère très colorée et atypique au sein de la cité médiévale de Conflans, découvrez le plaisir de peindre librement ses envies, ses rêves, laissez libre court à votre créativité et déconnectez vous du quotidien.

Vacances scolaires : Possibilité de réserver sur d'autres créneaux par tél ou mail.

☎ 06.58.07.98.73



Gilly-sur-Isère

Toute l'année

> Relaxation sonore et dynamique pour enfants

🕒 11h30-12h30

mercredi 📍 Association Energie du cœur 73

Tarif : 90 € 🧑 À partir de 6 ans

Relaxation dynamique, respiration, minis relaxations au sol avec des sons et de belles vibrations. Apprendre à gérer ses émotions.

☎ 06 67 13 18 37

www.energieducœur73wix.com/



Mercury

Du 2/10/24 au 31/12/25

> Cours de salsa cubaine

🕒 19h mercredi 📍 Salle associative

€ Tarif unique : 100 / 200 €

Animé par J.C, 20 ans de salsa, 8 ans d'animation à Bourg-Saint-Maurice et Grenoble. Issu de l'école Salsa Fuego à Annecy. 2 séances découverte offertes.

☎ 06 33 37 48 74

<https://moveandfit.wordpress.com>



Ugine

Du 21/09 au 18/12/24

> Exposition : En lisière

🕒 14h-18h mercredi Samedi : 10h à 12h et 14h à 18h 📍 Centre d'Art et de Rencontres Curiox

€ Accès libre.

Cette exposition rassemble les travaux de huit lauréates et lauréats de la Grande commande nationale « Radioscopie de la France : regards sur un pays traversé par la crise sanitaire » financée par le Ministère de la culture et pilotée par la BnF.

☎ 04 79 37 33 00

www.ugine.com/sport-culture-associations/centre-art-curiox/



TOUS LES JEUDIS

Albertville

Toute l'année

> Marché du jeudi

🕒 8h30-12h jeudi 📍 Place Borrel

€ Gratuit.

Marché alimentaire : Place Antoine Borrel. Marché textiles et équipements divers : Parking du Pénitencier.

☎ 04 79 10 43 00



Toute l'année

> Cours de yoga : le yoga Vinyasa (dynamique)

🕒 12h20-13h30 jeudi 📍 Salles des Reisses

Paiement au cours, carte de 10 cours ou à l'année.

Proposé par Pascaline, professeure de yoga : Un moment de pause dans votre journée pour lâcher prise et vous faire du bien.

☎ 06 51 46 67 83

<https://moveandfit.wordpress.com>



Toute l'année

> Séance de hatha yoga

🕒 19h15-20h30 jeudi 📍 53 chemin de la Paysse

Règlement à la séance ou au trimestre.

Proposé par Marion. Chaque séance est un moment de rencontre avec soi où le corps et l'esprit se relâchent. La séance comprend un enchaînement de différentes postures, rythmé par le souffle. Adapté à tous.

☎ 07 50 48 86 70

<https://lasaveurdescouleurs.com>



Cléry

Toute l'année

> Fabrication et vente de savon

🕒 13h-17h mardi, jeudi, vendredi Visite après confirmation par mail ou SMS 📍 Savonnerie L'Essentielle

Pour plus d'informations sur les tarifs proposés, se rendre sur le site Internet de la savonnerie.

Nous fabriquons à la main des Savons en saponification à froid, Crèmes, Baumes et Huiles de Massage sous Mention Nature & Progrès (cosmétiques Bio Ecologiques).

Possibilité de voir une fabrication de savons sur réservation.

☎ 09 52 05 24 95 - 06 52 76 53 45

www.savonnerieSavoie.fr/



©Savonnerie L'Essentielle

Gilly-sur-Isère

Toute l'année

> Relaxation guidée accompagnée de bols tibétains

🕒 9h30-10h30 jeudi 20h à 21h 📍 Association Energie du cœur 73

Tarif : 10 €

Et si vous veniez vous relaxer au son des bols tibétains ? Découvrez la puissance du son et des vibrations dans la relaxation. Accordez-vous 1 h de détente et de bien-être. Prévoir un tapis de sol et un plaid, un coussin. Accessible à tous.

☎ 06 67 13 18 37

www.energieducœur73wix.com/



Grésy-sur-Isère

Toute l'année

> Cours Yin Yoga (yoga doux)

🕒 19h-20h15 jeudi 📍 Espace Multi-Activités

€ Tarifs non communiqués.

Le Yin Yoga est une pratique pour le lâcher prise en pleine conscience et une transformation intérieure. C'est un relâchement intense des muscles, en y mettant une intensité appropriée. On reste immobile dans les postures pour tenir longtemps.

☎ 06 51 46 67 83

<https://moveandfit.wordpress.com>



Ugine

Du 19/09 au 19/12/24

> Atelier d'équilibre

🕒 9h-10h jeudi 📍 Salle multisports du complexe sportif

€ Tarif : de 36 à 60 € (Extérieurs de 60€ à 84€).

Améliorez votre équilibre, restez en forme à travers des activités

physiques adaptées. Animée par Marie Bentz, intervenante sport

diplômée – Association Dynamique Sport Mercury-Verrens. A partir de 60 ans.

☎ 04 79 89 70 29

www.ugine.com

Du 26/09 au 19/12/24

> Atelier couture " De fil en aiguille"

🕒 9h-11h jeudi 📍 Centre socioculturel Eclat de Vie

💶 Tarif réduit : de 2 à 6 € (Uginois). 6€ à 14€ pour les extérieurs.

Un lieu convivial et chaleureux autour de la couture où le savoir-faire est partagé. Novices, débutants, ou confirmés, partageons, apprenons la passion en couture, retouches, réparations, raccommodages autour d'un café. Public adulte.

☎ 04 79 89 70 29

www.ugine.com

TOUS LES VENDREDIS

Albertville

Toute l'année

> Lasergame K203

🕒 📍 K Park's

💶 Tarif unique : 10 € 👤 À partir de 8 ans

Chacun pour sa pomme ou en équipe, choisis comment tu affronteras tes amis ou ta famille ! Réservation obligatoire pour les sessions de 20h à 22h les vendredis et samedis.

☎ 04 79 89 41 32

<https://kpark.fr>



©KPark's

Toute l'année

> Nouveauté chez Gym Fitness : le cours de Pilates !

🕒 18h-19h vendredi 19h15 à 20h15 📍 En salle

Se renseigner

Découvrez l'activité pilates avec Sylviane Spoto, votre animatrice sportive. Possibilité d'inscription en cours d'année sous réserve de places disponibles. Séance à l'unité ou au forfait.

☎ 06 66 14 99 70

Cléry

Toute l'année

> Fabrication et vente de savon

🕒 13h-17h mardi, jeudi, vendredi Visite après confirmation par mail ou SMS 📍 Savonnerie L'Essentielle

Pour plus d'informations sur les tarifs proposés, se rendre sur le site Internet de la savonnerie.

Nous fabriquons à la main des Savons en saponification à froid, Crèmes, Baumes et Huiles de Massage sous Mention Nature & Progrès (cosmétiques Bio Ecologiques).

Possibilité de voir une fabrication de savons sur réservation.

☎ 09 52 05 24 95 - 06 52 76 53 45

www.savonnerieSavoie.fr/



©Savonnerie L'Essentielle

Frontenex

Toute l'année

> Marché

🕒 8h-12h vendredi

💶 Gratuit

Venez découvrir notre marché du terroir.

☎ 04 79 31 40 10



©poubay

Ugine

Du 26/09 au 19/12/24

> Atelier couture " De fil en aiguille"

🕒 14h-16h vendredi 📍 Centre socioculturel Eclat de Vie

💶 Tarif réduit : de 2 à 6 € (Uginois). 6€ à 14€ pour les extérieurs.

Un lieu convivial et chaleureux autour de la couture où le savoir-faire est partagé. Novices, débutants, ou confirmés, partageons, apprenons la passion en couture, retouches, réparations, raccommodages autour d'un café. Public adulte.

☎ 04 79 89 70 29

www.ugine.com

TOUS LES SAMEDIS

Albertville

Toute l'année

> Lasergame K203

🕒 📍 K Park's

💶 Tarif unique : 10 € 🧑 À partir de 8 ans

Chacun pour sa pomme ou en équipe, choisit comment tu affronteras tes amis ou ta famille ! Réservation obligatoire pour les sessions de 20h à 22h les vendredis et samedis.

📞 04 79 89 41 32

<https://kparcs.fr>



©K'Parks

Toute l'année

> Marché du samedi

🕒 📍 Place Grenette

💶 Gratuit.

Marché alimentaire.

📞 04 79 10 43 00



©Privatay

Gilly-sur-Isère

Toute l'année

> Ateliers découverte des bols tibétains

🕒 9h-12h samedi 📍 Association Energie du cœur 73

💶 Tarif unique : 80 €

L'association Énergie du cœur 73 propose des « Ateliers découverte des bols tibétains » Apprendre à s'en servir pour soi et pour les autres, découvrir ce qu'est le bain sonore et le massage sonore. Sur demande.

📞 06 67 13 18 37

www.energieducœur73wix.com/



Toute l'année

> Ateliers lithothérapie et confection de son bracelet personnalisé en pierres naturelles

🕒 14h30-16h30

samedi 📍 Association Energie du cœur 73

💶 Tarif unique : 25 € 🧑 À partir de 6 ans

Atelier à la demande. Découvrez les pierres et confectionnez votre bracelet avec les pierres choisies. Pour adulte, ados et enfants. Pour soi ou à offrir.

📞 06 67 13 18 37

www.energieducœur73wix.com/



Ugine

Toute l'année

> Marché du samedi

🕒 7h-12h30 samedi Ouvert toute

l'année. 📍 Chef Lieu d'Ugine

💶 Accès libre.

Petit marché alimentaire, vêtements.

📞 04 79 37 33 00



©Privatay

TOUS LES DIMANCHES

Albertville

Toute l'année

> Lasergame K203

🕒 📍 K Park's

💶 Tarif unique : 10 € 🧑 À partir de 8 ans

Chacun pour sa pomme ou en équipe, choisit comment tu affronteras tes amis ou ta famille ! Réservation obligatoire pour les sessions de 20h à 22h les vendredis et samedis.

📞 04 79 89 41 32

<https://kparcs.fr>



©K'Parks



*Découvrez le goût
du Beaufortain*

CIRCUIT DE VISITE À BEAUFORT-SUR-DORON

234, avenue du Capitaine Bulle
Tél. : 04 79 38 33 62

**VISITE LIBRE
TOUS LES JOURS, TOUTE L'ANNÉE**

Selon les périodes, possibilité de visiter les caves
et de voir le film « Le Beaufort en héritage »

cooperative-de-beaufort.com



COOPÉRATIVE LAITIÈRE
DU BEAUFORTAIN