



PROGRAMME 2015/16

Activités sportives & culturelles



Inscriptions

Vendredi 4 septembre

17h-19h

Salle communale de Cernex

CONTACT :

Chef lieu - 38, rue du château, 74350 CERNEX

arbre-a-palabres@hotmail.fr

ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	AGE/NIVEAU	PRIX
JUDO Année 1 Année 2	Lundi	15h45-16h45 17h00-18h00	GS/CP CP/CE1/CE2	150€
SAXOPHONE	Lundi	15h45-16h45 18h00-19h00 19h-20h00	CM ados adultes	450€ (420€ si 3 élèves par heure)
EVEIL A LA MUSIQUE Année 1 et 2	Lundi	17h00-18h00	GS/CP	180€
GUIAIRE Débutant Année 1 Année 2 Année 3 Année 4 Adultes	Mardi	15h45-16h45 16h45-17h30 17h30-18h15 18h15-19h00 19h00-19h45 19h45-20h15	Débutant dès le CE1	400€
COUTURE	Mardi	17h00-18h30	Dès le CE2	150€/demi-année + achat du matériel
FITNESS AERO STEP GYM DOUCE AERO MOVE	Mercredi	10h15-11h15 11h15-12h15 13h30-14h30	adultes adultes ados/adultes	160€
ART ET DESSIN	Mercredi	13h30-15h00 15h00-17h00	CP/CE1 CE2/CM1/CM2	240€ 340€ + achat du matériel
HIP HOP Année 1 Année 2 Année 3	Jeudi	15h45-16h45 17h00-18h00 18h00-19h00	CP/CE2 CM1/CM2 College	180€
PETITS MUSICIENS	Jeudi	17h00-18h00	Dès le CE1	280€
MODERN JAZZ	Vendredi	15h45-16h45 17h00-18h00	MS/GS/CP CP/CE/CM	180€
PIANO	Vendredi	15h45-16h45	Dès le CP	450€ (420€ si 3 élèves par heure)

A noter :

- Les cours en grisé ont lieu en parallèle des TAP de Cernex.
- Pour les cours de 17h, les enfants sont récupérés par les professeurs AAP dans la cour de l'école à la fin des TAP, ils prennent leur goûter tiré du sac avant de démarrer l'activité.

Nous proposons également des activités éphémères. En 2015 : nouvelle édition de **l'ECOLE BUISSONNIERE, le 20 septembre 2015 à La Motte.**



Judo

**Aurélia
Bouvier**

Venez découvrir le judo ! C'est un apprentissage de son corps et de l'effort; une découverte de soi et de l'autre, des jeux d'oppositions dans un cadre sécurisé par un professeur diplômé d'état. L'assimilation du code moral qui prône des valeurs telles que la politesse, le courage, la sincérité, l'honneur, la modestie, le respect, le contrôle de soi et l'amitié.



Musique

**Tiphaine
Capron-
Pace**

Plusieurs façons d'appréhender la musique vous sont proposées par Tiphaine :

Eveil à la musique : atelier musical permettant à l'enfant de comprendre les sons et la notion de notes de musique et d'instruments - approche sensorielle, corporelle et vocale.

Les petits musiciens : atelier permettant à l'enfant, en groupe restreint, de s'initier à la pratique instrumentale (instruments à vent, clavier, percussions) tout en abordant des notions de rythme, solfège et écoute.

La pratique instrumentale, dans laquelle petits et grands peuvent apprendre à jouer d'un instrument (piano, saxophone ou clarinette).



Guitare

**Serge
Ducros**

Pour apprendre à jouer de la **guitare sèche** et s'initier au solfège, en petits groupes (4 enfants maximum)



Couture

**Estelle
Duret**

La couture : loisir créatif « dévorant » et vrai moment de convivialité !

Venez apprendre à jouer du fil et de l'aiguille pour créer des accessoires (doudous, trousses, sacs...) ou des vêtements au gré de mes inspirations et des tendances.

La créativité et le plaisir sont garantis mais vous apprendrez aussi la patience et la persévérance !



Fitness

**Aurore
Tourneux**

Vous voulez garder la forme, pratiquer une activité physique régulière ? Ces programmes sont pour vous !

Aéro Step : Cours cardio tels que le step (chorégraphie sur une marche) ou l'Aéro (chorégraphies au sol) ainsi que des cours de renforcement musculaire.

Gym douce : Renforcement musculaire de tout le corps, basé sur un rythme détendu.

Aéro move : Pas de danse et d'Aéro chorégraphiés sur des chansons actuelles.



Art et dessin

Lisa Rollux

Un atelier où se mêlent pinceaux, crayons, poésie, et amusement.

Les plus petits pourront créer en toute simplicité, des chefs d'œuvres colorés pleins de textures différentes. Les plus grands, pourront créer des livres de bandes dessinées ou d'illustrations. Ils donneront vie à des personnages et imagineront des histoires. L'art à tout âge se partage, c'est pourquoi à la fin de l'année scolaire, les travaux des enfants seront exposés ! <http://www.lisarollux.fr/>



Hip Hop

Redda

Le hip hop : une histoire, un état d'esprit: A travers les différentes pratiques artistiques qui le composent le hip hop est porteur de valeurs et permet aux jeunes de s'exprimer de manière positive, d'utiliser l'énergie qu'ils portent en eux à des fins créatives. Son initiation permet de canaliser l'énergie, de maîtriser son corps, de rechercher la coordination et l'équilibre ainsi que de développer un travail de groupe pour des duos, trios ou plus



Modern Jazz

Saba

Le Modern Jazz est une danse scénique qui puise dans toutes les techniques pour offrir une danse rigoureuse, mais pleine d'énergie et de dynamisme. Des apports de danse classique, moderne, africaine, street, hip-hop, se mélangent sur des musiques d'aujourd'hui (du Jazz en passant par le Rythm and Blues, le Funk etc..). Le Modern Jazz développe un grand sens de la coordination, du rythme, de l'espace et permet à chacun de s'exprimer au travers de styles variés.

INFOS PRATIQUES

- 👉 Notre programme est susceptible de subir des modifications d'ici la rentrée.
- 👉 Signature du règlement lors de l'inscription.
- 👉 Les cours commencent la semaine du 14 septembre 2015 et finissent le vendredi 17 juin 2016, sauf exceptions qui vous seront précisées lors des inscriptions.
- 👉 Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires.
- 👉 Le nombre de places pour chaque cours est limité.
- 👉 Chaque cours est soumis à un minimum d'inscrits.

PAIEMENT

- 👉 Au coût des activités, il faudra ajouter la cotisation annuelle à l'association :
 - 20 € par famille de la commune
 - 30 € par famille hors de la commune
- 👉 Une réduction de 40 euros est accordée aux familles cumulant au moins 4 activités annuelles.
- 👉 Les cotisations aux activités seront à régler dès l'inscription en septembre. Possibilité de fractionner les paiements.