



PROGRAMME

2025-2026

Arbre À Palabres



INSCRIPTIONS
Mardi 9 septembre 2025
de 18h30 à 20h
à la salle des fêtes
de Cernex

CONTACT

arbre-a-palabres@hotmail.fr
Chef-lieu - 38 rue du château
74350 CERNEX




PROGRAMME ENFANTS ET COLLEGIENS

ACTIVITE	JOUR	HORAIRES	AGE / NIVEAU	COTISATION à l'année	PROFESSEUR & SALLE
Activités artistiques - Salle Communale					
COUTURE (max. 5 élèves)	Lundi Mardi Jeudi	Primaires : 16h30*-18h15 Collège : 17h-18h30	Du CE2 à la 3e	350 € + 50 € de matériel (fourni)	Estelle Duret
Activités sportives - Salle de Motricité, sauf boxe en Salle Polyvalente					
JUDO (max. 12 élèves)	Lundi	16h30*-17h30 17h30-18h30 18h30-19h30	GS/CP CE1/CE2 CM1/CM2	160 €	Aurélia Bouvier
SAVATE - BOXE FRANCAISE (max. 14 élèves)	Mardi	18h30-19h30	12-14 ans (5e, 4e, 3e)	170 €	Thierry Ung
BABY GYM (max. 12 élèves)	Mercredi	9h-9h45** 9h45-10h30**	PS/MS GS	180 €	Aurore Tourneux
GYM KIDS (max. 12 élèves)	Jeudi Vendredi Vendredi	17h-18h 17h-18h 18h-19h	CP/CE1 CE2 au CM2 débutants CE2 au CM2 avancés	190 €	Aurore Tourneux
Activités musicales - Salle Communale					
EVEIL A LA MUSIQUE Année 1 (max. 8) Année 2/3 (max. 8)	Jeudi Jeudi	16h30*-17h30 17h30-18h30	MS/GS GS/CP	180 €	Tiphaine Capron
CHANT	Mercredi	13h15-14h30**	Du CE1 à la 3e	180 €	Bruno Fontana

* Pour les cours de 16h30, les enfants sont récupérés par les professeurs AAP dans la cour de l'école à la fin de la classe ; ils prennent leur goûter tiré du sac avant de démarrer l'activité à 16h45. Ce n'est pas le cas pour les enfants inscrits en Gym Kids à partir de 17h.

** Le CLAE se charge d'amener à leur activité les enfants inscrits le mercredi, puis de les récupérer.

PROGRAMME ADULTES & LYCEENS

ACTIVITE	JOUR	HORAIRES	AGE / NIVEAU	COTISATION à l'année	PROFESSEUR
Activités artistiques - Salle Communale					
COUTURE (max. 6 élèves)	Lundi	18h30- 20h30	Adultes expérimentés	350 € + 50 € de matériel (fourni)	Estelle Duret
	Lundi				
	Mardi	17h-18h30	Tous niveaux		
	Jeudi				
Activités sportives - Salle Polyvalente					
GYM SENIORS 	Mercredi	9h-10h	Public sénior	200 €	Association Siel Bleu
PILATES	Lundi	14h-15h	Tous niveaux	200 €	Yasmine Said
	Jeudi	18h-19h			
	Jeudi	19h15-20h15			
YOGA VINYASA / YIN YANG FLOW	Lundi	18h30-19h30	Tous niveaux	200 €	Clélia Navenot
	Lundi	19h35-20h35			
	Jeudi	8h40-9h40			
SAVATE - BOXE FRANCAISE	Mardi	19h35-21h	Lycéens dès 15 ans, adultes	180 €	Thierry Ung
FITNESS	Mercredi	10h45 -12h	Tous niveaux	220 €	Aurore Tourneux

Infos pratiques

- Le règlement intérieur de l'AAP est signé lors de l'inscription.
- Les cours commencent **le 15 septembre 2025** et se terminent **le 19 juin 2026** (sauf exception). Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires, ni les jours fériés.
- Le nombre de places pour chaque cours est limité. En cas de besoin une liste d'attente sera mise en place.
- L'association se réserve le droit d'annuler un cours si le nombre d'inscrits est insuffisant.
- Toute inscription est considérée comme définitive à partir du 1^{er} octobre 2025.
- **NOUVEAU** : Une licence UFOLEP nominative est obligatoire pour chaque personne pratiquant une activité sportive. La même licence permet de pratiquer plusieurs sports. (Tarifs : enfant né après 2014 : 7,50€ ; jeunes nés entre 2008 et 2014 : 10,50 € ; adultes : 22,50 €).

Paie ment

- L'adhésion à l'association est de 20 € par famille et par an pour les habitants de Cernex, et 30 € par famille et par an pour les autres communes.
- Les cotisations par activité sont à régler dès l'inscription en septembre (sur helloasso, par chèque ou en espèce). Nous offrons la possibilité de fractionner les paiements, veuillez nous contacter.
- Nous acceptons le pass'Sport (détails sur cette aide de 50 € pour les jeunes : www.pass.sports.gouv.fr)

ANNÉE
2025-2026

**Prochainement
avec l'AAP...**

ON Y TRAVAILLE POUR VOUS !

Parce que l'année ne fait que commencer et que nous avons encore plein d'idées, voici un aperçu des projets en préparation :

Novembre 2025

STAGE SELF DÉFENSE

Troisième édition de l'initiation self défense à l'occasion de la journée internationale contre les violences faites aux femmes

Décembre 2025

ATELIER DÉCO DE NOËL

Laissez parler votre créativité pour des décorations chaleureuses réalisées de vos mains

Mai 2026

TAVERNE DES GUEUX

Devenez aubergiste à la taverne des Gueux lors des Grandes Médiévales d'Andilly !

Venez aider pour une demi-journée de bénévolat avec nous dans une ambiance conviviale au milieu du parc médiéval



Dans l'année

PREMIERS SECOURS JEUNES

Une formation de 2 heures aux premiers secours, à destination des jeunes à partir de 11 ans

ATELIER PARENTALITE

Un atelier d'accompagnement à la parentalité animé par une coach certifiée, pour vivre pleinement votre rôle de parent. Sur 3 demi-journées le samedi matin

**Un des ateliers en projet vous intéresse ?
Vous êtes professeur(e) ou animateur(trice) et
vous souhaitez proposer de nouvelles activités à
ajouter à notre programme ?
Contactez-nous !**

Association l'Arbre à Palabres
arbre-a-palabres@hotmail.fr