

2024/2025



PROGRAMME



ACTIVITÉS
sportives,
artistiques
et culturelles.
Pour enfants et
adultes,
à Cernex



INSCRIPTIONS

**Mardi 10 septembre
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					
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	18h10-19h10	12-14 ans (5e,4e,3e)	170 €	Thierry Ung
BABY GYM (max. 12 élèves)	Mercredi	8h45-9h30 9h30-10h15	PS/MS GS	100 € <i>A partir du 06/01/2025</i>	Aurore Tourneux
GYM KIDS (max. 14 élèves)	Jeudi Vendredi Vendredi	17h-18h 17h-18h 18h-19h	CP/CE1 CE2 au CM2 débutants CE2 au CM2 avancés	110 € <i>A partir du 06/01/2025</i>	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 Mercredi	11h00-12h** 13h15-14h15	Du CE1 au CM2 Collège	150 € 150€	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.

** 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 sportives - Salle Polyvalente sauf la Boxe en salle de motricité.					
PILATES	Lundi	14h-15h	Tous niveaux	200 €	Yasmine Said
	Mardi	18h-19h			
	Mardi	19h15-20h15			
YOGA VINYASA	Lundi	18h30-19h30	Tous niveaux	200 €	Clélia Navenot
	Lundi	19h35-20h35			
	Jeudi	8h40-9h40			
YOGA DOUX / YIN YANG FLOW 	Jeudi	9h45-10h45	Tous niveaux	200 €	Clélia Navenot
SAVATE - BOXE FRANCAISE  (max. 14 élèves)	Mardi	19h15-20h30	15-17 ans (lycée)	180 €	Thierry Ung
FITNESS	Mercredi	10h30 -11h45	Tous niveaux	130 € A partir du 06/01/2025	Aurore Tourneux

ACTIVITE ADULTE PROPOSEE AU TRIMESTRE (10 séances)

Activités artistiques - Salle Communale					
COUTURE (max. 6 élèves) 	Mardi	18h30-20h30	Tous niveaux	180 € (matériel non fourni)	Estelle Duret

- Trimestre 1 du mardi 17 Septembre au mardi 3 Décembre

- Trimestre 2 du mardi 7 Janvier au mardi 25 Mars

- Trimestre 3 du mardi 1er Avril au mardi 17 Juin

Infos pratiques

- Le règlement intérieur de l'AAP est signé lors de l'inscription.
- Les cours commencent **le 16 septembre 2024** et se terminent **le 20 juin 2025** (sauf exception).
- 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.
- Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires, ni les jours fériés.
- Le nombre de places pour chaque cours est limité.
- Les inscriptions se font par ordre d'arrivée ; 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 2024.
- Les cours de baby gym, gym kids et fitness commenceront la semaine du 6 janvier 2025, après le congé maternité d'Aurore, mais les inscriptions se feront le 10 septembre comme pour les autres activités.

Paielement

- Au coût des activités, il faut ajouter l'adhésion annuelle à l'association (20 € par famille de la commune de Cernex ; 30 € par famille hors de la commune)
- Les cotisations pour les activités sont à régler dès l'inscription en septembre (en espèces, par chèque)
- Certaines réinscriptions aux activités déjà pratiquées l'année précédente se font en ligne durant l'été
- Nous offrons la possibilité de fractionner les paiements.

SAVATE BOXE FRANÇAISE

NOUVEAU!

Dans le Pays de
Cruseilles



- ✓ Respect
- ✓ Humilité
- ✓ Courage
- ✓ Détermination
- ✓ **Confiance en soi**
- ✓ **Discipline**



Animateur:
Thierry UNG Moniteur fédéral / GAT1

RENTREE 24/25

**Cours de Savate
Boxe Française**



Public 12/17 ans

A partir de la 5^{ème}

Les mardis soirs:

12/14 ans 18h10-19h10

15/17 ans 19h15/20h30

Lieu: CERNEX

Pour + d'infos:
arbre-a-palabres@hotmail.fr



L'ARBRE A PALABRES
CERNEX



Ecole de CERNEX



CERNEX

La **savate boxe française**, ou simplement savate, est un sport de combat pieds-poings qui combine des techniques de boxe anglaise (poings) avec des coups de pied spécifiques. C'est un sport complet qui développe à la fois la force, la coordination, l'agilité et la souplesse.

Adaptée aux adolescents de 12 à 17 ans, la savate est une excellente activité pour améliorer la condition physique et la confiance en soi.

Les séances d'entraînement incluent des exercices de technique, de conditionnement physique et d'affrontement (à la touche sans puissance pour les jeunes) dans un cadre sécurisé. Cette discipline enseigne également le respect de l'adversaire et l'esprit sportif, valeurs essentielles de nos jours.

Séances d'essai gratuites les mardi 3 et 10 septembre, pour tout renseignement : arbre-a-palabres@hotmail.fr