



PROGRAMME 2017/18

Activités sportives & culturelles
pour enfants et adultes



Inscriptions :

Vendredi 8 septembre 2017 17h–19h00

Salle communale de Cernex

CONTACT :

Chef lieu - 38, rue du château, 74350 CERNEUX

arbre-a-palabres@hotmail.fr

ACTIVITE	JOUR	HORAIRE	AGE/NIVEAU	PRIX (à l'année)
Activités artistiques				
COUTURE (6 à 8 élèves)	Lundi	17h-18h30	Enfants dès le CE2, ados, adultes	300 € + achat du matériel au besoin
ART ET DESSIN	Mercredi	13h30-15h 15h-17h 17h-19h	CP/CE1/CE2 CE2/CM1/CM2 Collège/Lycée	240 € + matériel 340 € + matériel 340 € + matériel
Activités sportives				
JUDO	Lundi	16h30-17h30* 17h30-18h30	GS/CP CP/CE1/CE2	150 €
DANSE	Mardi	16h30-17h30* 17h30-18h30 18h30-19h30	MS/GS/CP CE1/CE2 CM1/CM2	180 €
HIP HOP	Jeudi	16h30-17h30* 17h30-18h30 18h30-19h30	CP/CE1/CE2 CM1/CM2/6ème Collège	180 €
FITNESS Gym douce Aero move / step	Mercredi	9h00-10h00 10h00-11h15	Adultes Adultes	180 € le cours 300 € les 2 cours
Activités musicales				
EVEIL A LA MUSIQUE Année 1 (max 8) Année 2 - éveil et approche du piano (max 8)	Mercredi Jeudi	15h30-16h30 16h30-17h30*	MS/GS/CP GS/CP	180 €
PETITS MUSICIENS (4/5 élèves) Découverte et pratique de 4 instruments au cours de l'année	Jeudi	17h30-18h30	CE1/CE2	280 €
GUITARE (Horaires modulables selon le nombre d'inscriptions)	Mardi	17h30-18h15 18h15-19h00 19h00-19h45 19h45-20h30	Débutant dès le CE1 Année 2 Année 3 Adultes	400 €
SAXOPHONE	Lundi Jeudi Vendredi	16h30-17h30* 17h30-18h30 19h00-20h00 18h45-19h45	CE/CM Collège Adultes Lycée	450 € (420 € si 3 élèves par heure)
PIANO (3 élèves)	Vendredi	17h00-18h00	Dès le CP (complet)	450 € (420 € si 3 élèves par heure)
MUSIC BAND @ CERNEX	Lundi	18h45-19h45	Dès le Collège	180 €

* 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.



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).



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, trousse, 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 / Aéro move: 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.



Art et dessin

**Mélanie
Bardin**

Un atelier convivial où se mêlent pinceaux, crayons, poésie et découverte.

Les plus petits pourront créer en toute simplicité, ils découvrent la couleur, l'espace et les gestes du dessin en enrichissant leur imaginaire au gré des sujets proposés. Les plus grands apprendront à développer leur imaginaire et leur liberté d'expression tout en acquérant les connaissances techniques du dessin et de la couleur : acrylique, pastel, collage, assemblage, modelage, animation par photo. Les sujets variés se rapportent à l'univers imaginaire de l'enfant et de ce qui l'entoure.

L'art à tout âge se partage, c'est pourquoi à la fin de l'année scolaire, les travaux des enfants seront exposés pour vous émerveiller !



Atelier musique

Yoann Pesenti

Yoann Pesenti, guitariste et chanteur du groupe Elastik Circus, aime faire se rencontrer les individualités et les instruments - tout type d'instruments: guitare, clavier, percussions, saxo, accordéon, violon,... - afin de produire de l'émotion et de provoquer ce plaisir de jouer ensemble. **Cernex's Band** c'est la création d'un groupe de jeunes collégiens qui apprennent à jouer des morceaux de leur choix, pour eux mais également pour les partager avec le public!



Guitare

Serge Ducros

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



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 & contemporain

Widtney Soto

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, contemporaine, africaine, 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 soumis à des évolutions possibles d'ici la rentrée.
- 👉 Signature du règlement lors de l'inscription.
- 👉 Les cours commencent le 18 septembre 2017 et finissent le 22 juin 2018 (sauf exceptions).
- 👉 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.
- 👉 Le nombre de places pour chaque cours est limité et chaque cours est soumis à un minimum d'inscrits.

PAIEMENT

- 👉 Au coût des activités, il faudra ajouter la cotisation annuelle à l'association (chèque séparé)
 - 20 € par famille de la commune
 - 30 € par famille hors de la commune
- 👉 Les cotisations aux activités seront à régler dès l'inscription en septembre (en espèces ou par chèque - un chèque par activité). Possibilité de fractionner les paiements.