







PROGRAMME 2020/2021

Activités sportives, artistiques et culturelles pour enfants et adultes, à Cernex

<u>Inscriptions</u>:

Vendredi 4 septembre 2020

de 17h à 19h

Salle communale de Cernex

<u>Contact</u>: <u>arbre-a-palabres@hotmail.fr</u> Chef-lieu – 38 rue du château – 74350 CERNEX



Programme enfants et ados



ACTIVITE	JOUR	HORAIRES	AGE / NIVEAU	COTISATION à l'année	PROFESSEUR			
Activités artistiques								
COUTURE (max. 5 élèves)	Lundi Mardi	17h-18h30 17h-18h30	A partir du CE2	350 € + 50 € de matériel (fourni) (1h30 de cours)	Estelle Duret			
Activités sportives								
JUDO (max. 12 élèves)	Lundi	16h30-17h30* 17h30-18h30 18h30-19h30	GS/CP CE1/CE2 CM1/CM2	150 €	Aurélia Bouvier			
DANSE (MODERN JAZZ) (1 ^{er} cours max. 10 élèves, 2 ^e et 3 ^e cours max. 12)	Mardi	16h30-17h30* 17h30-18h30 18h30-19h30	MS/GS/CP CP/CE1/CE2 CE2/CM1/CM2	180 €	Widtney Soto			
STREET JAZZ (max. 12 élèves)	Mardi	19h30-20h30	A partir du collège	180 €	Widtney Soto			
GYM KIDS de 3 à 5 ans (max. 10 élèves)	Mercredi	9h-9h45	PS/MS/GS	180€	Aurore Tourneux			
Activités musicales								
EVEIL A LA MUSIQUE Année 1 (max. 8) Année 2/3 (max. 8) - éveil & approche du piano	Lundi Jeudi	16h30-17h30 16h30-17h30	A partir de la MS, groupe à définir selon le niveau	180 €	Tiphaine Capron			
PETITS MUSICIENS Découverte et pratique de 4 instruments au cours de l'année (max. 5)	Jeudi	17h30-18h30	CE1/CE2	280 €	Tiphaine Capron			
CHANT / CHORALE (max. 8 élèves)	Mercredi	11h-12h 17h30-18h30	Du CE1 au CM2 Collège	180€	Bruno Fontana			
CERNEX'BAND Groupe de musique (max. 6) pour les enfants pratiquant déjà un instrument	Lundi	17h30-18h15 18h30-19h15	Groupe 1 :CM1-CM2 Groupe 2 : Collège	200 €	Yoann Pesenti			
ATELIER MUSICAL Chaque mois sur un thème différent (reggae, rock)	Chaque dernier samedi du mois	10h30-12h	A partir du collège, pour les jeunes pratiquant déjà un instrument	100 €	Yoann Pesenti			

^{*} 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.

Programme adultes (dès 16 ans)



ACTIVITE	JOUR	HORAIRES	AGE / NIVEAU	PRIX à l'année	PROFESSEUR				
Activités artistiques									
COUTURE (max. 6 élèves)	Lundi Mardi	17h-18h30 17h-18h30	Tous niveaux	350 € + 50 € matériel (fourni) (1h30 de cours)	Estelle Duret				
Activités sportives									
PILATES (max. 15 pers.)	Lundi Jeudi Vendredi	14h-15h 17h30-18h30 10h30-11h30	Tous niveaux	200 €	Yasmine Said				
YOGA VINYASA (max. 12 pers.)	Mardi Vendredi	19h30-20h30 9h-10h	Tous niveaux	200 €	Clélia Navenot				
FITNESS	Mercredi	10h-11h15	Tous niveaux	220 € (1h15 de cours)	Aurore Tourneux				
Activités musicales									
CHANT / CHORALE	Mercredi	18h30-19h30	Tous niveaux	180€	Bruno Fontana				

Infos pratiques

- Signature du règlement lors de l'inscription.
- Les cours commencent le 14 septembre 2020 et finissent le 18 juin 2021 (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.
- Pas de cours durant les vacances scolaires.
- Le nombre de places pour chaque cours est limité. Aucune pré-inscription ne sera accordée.
- 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 2020.

Programme soumis à évolution en fonction de la situation sanitaire en France

Paiement

- Au coût des activités, il faut ajouter l'adhésion annuelle à l'association :
 - ⇒ 20 € par famille de la commune
 - ⇒ 30 € par famille hors de la commune
- Les cotisations pour les activités sont à régler dès l'inscription en septembre (en espèces ou par chèque un chèque global pour l'ensemble des activités).
- Possibilité de fractionner les paiements.

En préparation pour cette année...



STAGE DE SALSA

Pour apprendre les premiers pas de salsa

Ados (dès 13 ans) et adultes

Un week-end de novembre/décembre 2020 (vendredi soir/samedi) Salle des fêtes de Cernex

45 €/couple

STAGE DE LINE DANCE

Danse en ligne sur des musiques variées (Disco, Rock, West Coast Swing, Chachacha, Tango, Valses, Madisons, etc.) Chorégraphie spécifique à chaque musique utilisée.

Ados (dès 13 ans) et adultes

Un week-end de novembre/décembre 2020 Salle des fêtes de Cernex 12 €/personne

INITIATION BOXE FRANCAISE

Découverte des mouvements de base pour ceux qui n'ont jamais boxé. Pour tester de nouvelles sensations!

Enfants du CP au collège Un samedi en avril / mai 2021

STAGE « SAVATE FORME »

Enchaînements de mouvements de boxe en suivant le tempo de la musique. Pour travailler le cardio!

Adultes et ados dès 14 ans Un samedi en avril / mai 2021

STAGE MUSIQUE DE GROUPE

Pour jouer des musiques variées à plusieurs!

Pour les enfants pratiquant ou ayant pratiqué un instrument

Pendant les vacances (hiver et/ou printemps)

Pour plus d'information sur ces stages, contactez-nous par email arbre-a-palabres@hotmail.fr ou venez nous rencontrer le 4 septembre : nous vous tiendrons informé(e)s des dates et modalités.

Nous vous souhaitons à toutes et tous une très belle année 2020-2021!