

## Descriptif des cours 2019-2020 inscriptions en ligne [www.apesn.ch](http://www.apesn.ch)

### Informations importantes

- Début des cours mardi 10 septembre 2019. Les cours n'ont pas lieu durant les vacances scolaires.
- Pour bénéficier des cours, vous devez vous acquitter de la **somme annuelle de CHF 25.- de cotisation** administrative.
- La cotisation est **unique pour toute la famille**, indifféremment du nombre de participants aux cours. Elle est à verser à l'association des parents : CCP 12-14815-5 (BVR sur demande). Veuillez ne pas payer la cotisation au professeur du cours !
- Le montant des cours est à régler au plus tard **le troisième cours**, directement auprès du professeur (sauf pour les cours d'Impro.ch). **En cas de paiement cash veuillez exiger un reçu.**
- Le premier cours est gratuit et sans engagement (sauf pour les cours d'Impro.ch). Ceci vous permet d'être sûr de votre choix et au professeur d'être sûr du nombre d'inscriptions.
- Seuls les cours qui réunissent suffisamment d'inscrits seront ouverts !

Certains horaires / jours ou lieux de cours sont susceptibles de changer à la rentrée. (par ordre alphabétique)

**Feldenkrais adultes** **CHF 200.- / abonnement 10 séances**  
36 cours / an *possibilité de commencer en cours d'année*  
*Remboursée par la plupart des assurances complémentaires*

Homologuée en Suisse en tant que thérapie complémentaire, la Méthode Feldenkrais est remboursée par la plupart des assurances complémentaires. Elle peut être pratiquée à tout âge : les mouvements sont effectués en douceur, dans le confort et ne demandent aucune condition physique particulière. Elle permet de trouver une solution à des douleurs chroniques, à une dépression, de l'anxiété, de récupérer suite à un accident, un AVC, une maladie, une opération, d'améliorer sa mobilité et sa souplesse. Les sportifs et les artistes y recourent également afin d'optimiser leur gestuelle et leur performance. Pour en savoir plus: [www.feldenkraisgeneve.ch](http://www.feldenkraisgeneve.ch).

La professeur : Dénie ANDREEVA, agréée ASCA et RME,  
[www.feldenkraisgeneve.ch](http://www.feldenkraisgeneve.ch)

Lieu	Salle Jeux Necker
Jour / Horaires	mercredi 18h30 - 19h30 Jeudi 18h à 19h00 et 19h15 à 20h15
Durée	60 min (environ)
Contact professeur	Dénie ANDREEVA : 076 616 97 07, <a href="mailto:denieandreeva@gmail.com">denieandreeva@gmail.com</a>

**Foot Kid & Junior** **CHF 220.-/an (45min) et 300.-/an (75 Min)**  
36 cours / an *minimum 8 inscrits*

Tu rêves de devenir le nouveau Kylian Mbappé et participer un jour à une Coupe du Monde ? Ou tu préfères simplement donner rendez-vous à tes amis pour chatouiller le ballon ? Peu importe tes motivations, ce cours te permettra de te dépenser et améliorer tes capacités pour devenir le nouveau Messi de la cour de récré...dans le respect des autres bien entendu !)

Lieu	Saint-Jean – Salle de gym
Age / Horaire	4 – 7 ans 14h00 - 14h45 8 -12 ans 15h00 - 16h30
Jour	mercredi
Durée	45 min et 75 MIN
Materiel	Chaussures à semelles claires
Contact professeur	Jordan Ondoua, 079 567 55 76, <a href="mailto:Ondouajordan@gmail.com">Ondouajordan@gmail.com</a>

### **Improvisation Théâtrale**

20 cours / an Début 13 Novembre 20

**CHF 300.- / an**

*minimum 10 inscrits*

#### **L'impro comme un outil de créativité et de confiance en soi/en l'autre !**

Les objectifs sont :

Découvrir les bases de l'impro

Jouer avec des thématiques simples et variées comme le mime, les histoires et les personnages

Apprendre à accepter, écouter et proposer

Acquérir la confiance nécessaire afin d'improviser avec et devant les autres

Lieu	Salle de gym Ecole St.Jean
Age / Horaire	8 – 12 ans
Jour	Mercredi 17h00 – 18h00
Durée	60 min
Contact professeur	<a href="mailto:info@impro.ch">info@impro.ch</a> , 022 329 83 93

### **Tae Bo/Aerobic**

36 cours / an

**CHF 250.- / an**

*possibilité de payer en deux fois*

Le Tae Bo est une discipline sportive mélangeant la boxe et le taekwondo, combinée avec de la musique rythmée. Ce sport très intense a de multiples bienfaits comme celui d'augmenter la résistance et l'endurance cardiovasculaire mais aussi des qualités athlétiques telles que la puissance, la force, la souplesse, la détente ou encore la rapidité.

La professeur : Fatima Saoud, championne nationale de taekwondo au Maroc, formée également à l'aérobic-fitness, a pratiqué ces disciplines depuis ses 10 ans.

Lieu	Necker – Salle de gym
Age / Horaire	4 – 9 ans 15h00 - 15h45
Jour	mercredi
Durée	45 min
Matériel	Chaussettes, pantalon training ou leggings et T-shirt
Contact professeur	Fatima Saoud : 076 695 62 87, saoudfati@yahoo.fr

### **Taekwondo**

36 cours / an

**CHF 250.- / an**

*possibilité de payer en deux fois*

Le Taekwondo est un art martial qui combine des techniques d'auto-défense avec le sport. Comme son nom l'indique, kwon - frapper du pied et do - frapper du poing, mais aussi voie, esprit, cette discipline est un exercice harmonieux permettant de canaliser les énergies.

La professeur : Fatima Saoud, championne nationale de taekwondo au Maroc, formée également à l'aérobic-fitness, a pratiqué ces disciplines depuis ses 10 ans.

Lieu	Necker – Salle de gym
Age / Horaire	4 – 8 ans 16h00 - 16h45
Jour	mercredi
Durée	45 min
Matériel	Costume de taekwondo
Contact	Fatima Saoud : 076 695 62 87, saoudfati@yahoo.fr

### **Yoga Junior**

**an**  
36 cours / an  
*inscrits*

**CHF 300.- /**

*minimum 8*

Les postures et exercices de respiration sont adaptés aux capacités des enfants afin de leur faire découvrir leurs ressources innées pour trouver le calme et l'équilibre. Au fil du temps une nouvelle conscience corporelle est acquise et l'enfant apprend à gérer ses émotions grâce à l'amélioration de la confiance en soi.

Lieu	Necker – Salle de jeux
Age / Horaire	8 - 12 ans 15h00 - 15h45
Jour	mercredi
Durée	45 min
Matériel	Chaussettes, pantalon training ou leggings et T-shirt
Contact professeur	Schua MARIANI : 076 377 62 57, info@akashayoga.ch

### Yoga Kids

36 cours / an

**CHF 300.- / an**  
*minimum 8 inscrits*

La pratique du yoga est adaptée aux tout petits dans un mélange de jeux et d'éveil corporel. Doucement on passe aux exercices d'échauffement pour continuer avec les exercices qui permettent aux enfants de développer leurs propres capacités et compétences de concentration, d'agilité et de souplesse, suivis d'une bonne relaxation.

La professeuse : Schua Mariani est enseignante de yoga et yogathérapeute depuis dix ans, exerçant dans ses deux centres Akasha yoga et Gymini yoga. Au bénéfice de plusieurs formations (Ecole de Yoga de l'Énergie d'Évian, Ecole Supérieure de Yoga de Lausanne, Shambala de Aniela Unguresan et Yoga égyptien de Babakar Khane), elle enseigne aussi la motricité infantile basée sur le yoga à l'École d'éducateurs de la petite enfance de Genève.

Lieu	Necker – Salle de jeux
Age / Horaire	4 - 7 ans      14h00 - 14h45
Jour	mercredi
Durée	45 min
Matériel	Chaussettes, pantalon training ou leggings et T-shirt
Contact professeur	Schua MARIANI : 076 377 62 57, info@akashayoga.ch

### Yoga Adultes

**CHF 100.- / 5 cours**

Le hata yoga consiste en un ensemble de postures, d'exercices de respiration et de relaxation dans le but d'acquérir une meilleure connaissance et maîtrise de soi, physique-ment et mentalement. Cela nous apprend à mieux gérer le stress et le tourbillon de la vie quotidienne.

La professeuse : Savita Kirloskar Bratschi pratique le yoga depuis son enfance, en Inde. Arrivée en Suisse en 2004, elle donne des cours de hatha yoga et de relaxation yogic depuis 2008 à l'école Migros, ainsi que plusieurs cours privés (individuels ou en groupe).

Lieu	Necker – Salle de rythmique
Age / Horaire	adultes      18h10 - 19h10
Jour	mardi
Durée	60 min
Matériel	Chaussettes, pantalon training ou leggings et T-shirt, tapis de yoga
Contact professeur	Savita KIRLOSKAR BRATSCHI : 077 202 75 87, savita@vtx.ch