

Descriptif des cours 2021-2022

Informations importantes

- Début des cours lundi 13 septembre 2021. Les cours n'ont pas lieu durant les vacances scolaires.
- Le paiement du cours se fait directement auprès du professeur. Les frais de dossier de 25.- **unique pour toute la famille**, indifféremment du nombre d'enfants inscrits, sont également à payer auprès du professeur.
- Le montant des cours est à régler au plus tard **le troisième cours**, directement auprès du professeur. **En cas de paiement cash veuillez exiger un reçu.**
- Le premier cours est gratuit et sans engagement. Ceci vous permet d'être sûr de votre choix et au professeur d'être sûr du nombre d'inscriptions.
- Les cours auront lieu sous réserve d'un minimum d'inscrits et sous réserve de la confirmation des salles, selon le descriptif des cours affiché sur panneaux de l'école ou sur www.apesn.ch

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

Feldenkrais adultes CHF 30.- / séance

36 cours / an *possibilité de commencer en cours d'année*

Remboursée par la plupart des assurances complémentaires

Par son approche holistique, la Méthode Feldenkrais® s'adresse à la globalité de la personne. La combinaison du mouvement ressenti et de l'attention permet à chacun de nous d'accéder à notre plasticité neuronale et de créer de nouvelles connexions.

Les bénéfices sont nombreux : diminution des douleurs, amélioration de nos mouvements et coordination, développement de nos capacités sensorielles, optimisation des performances sportives et artistiques, et plus encore.

Pour savoir sur le cours et la professeure : www.feldenkraisgeneve.ch

Lieu	École Necker – Salle de rythmique (+108)
Age / Horaire	Adultes Début 18h10
Jour	Jeudi soir
Durée	60 - 75 min
Contact professeure	Dénie ANDREEVA : 076 616 97 07, denieandreeva@gmail.com

Foot Kid & Junior CHF 250.-/an (60min) 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	École Saint-Jean – Salle de gym
Age / Horaire	4 – 7 ans 14h00 - 15h00 8 -12 ans 15h15 - 16h30
Jour	Mercredi
Durée	60 min et 75 min
Matériel	Chaussures à semelles claires, Votre propre ballon si possible au nom de l'enfant
Contact professeur	Patrick Takoua Nai, 076 783 27 32 nai_patrick@yahoo.fr

Karaté **CHF 250.- / an**
36 cours / an *possibilité de payer en deux fois*

Signifiant littéralement « main vide », le karaté est un art martial dont les techniques ont pour but de se défendre et avoir confiance en soi. Sport de résistance développant la maîtrise du corps, la concentration et la discipline, le karaté est également bien adapté aux enfants timides ou manquant de confiance en eux.

La professeure : Plusieurs fois championne genevoise et suisse, Pia Ferreira pratique le karaté depuis plus de vingt ans. Ayant son 2^{ème} dan de karaté, elle enseigne parallèlement dans sa propre école (KCE Karaté Club Europe).

Lieu	École Necker – Salle de gym
Age / Horaire	7 – 12 ans 17h00 - 18h00
Jour	Mercredi
Durée	60 min
Matériel	Pantalon training et T-shirt
Contact	Pia FERREIRA : 076 527 11 73, 2018kce@gmail.com

Yoga Kids **CHF 300.- / an**
36 cours / 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 professeure : 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 (École de Yoga de l'Énergie d'Évian, École Supérieure de Yoga de Lausanne, Shambala de Aniela Unguresan et Yoga égyptien de Babakar Khane), elle enseigne aussi la motricité enfantine basée sur le yoga à l'École d'éducateurs de la petite enfance de Genève.

Lieu	École Necker – Salle de rythmique (+108)
Age / Horaire	4 - 7 ans 14h00 - 14h45
Jour	Mercredi
Durée	45 min
Matériel	Chaussettes, pantalon training ou leggings et T-shirt
Contact	Schua MARIANI : 076 377 62 57, info@akashayoga.ch
professeur	

Yoga Junior **CHF 300.- / an**
36 cours / an *minimum 8 inscrits*

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	École 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	Schua MARIANI : 076 377 62 57, info@akashayoga.ch
professeur	

Prénatal Pilates/Yoga Adultes **CHF 30/ 55min**
36 cours / an *minimum 4 inscrits*

Nos cours de yoga prénatal se composent d'une phase de **respiration** (adaptée en fonction des besoins à différentes étapes de la grossesse) puis une phase de **travail postural** pour aider au quotidien (maux de dos, désagréments digestifs, nausées de fin de grossesse, circulation sanguine, œdèmes...). La dernière partie concerne la **relaxation** qui permet aussi de préparer le mental et revoir sa propre conception de la douleur (souvent redoutée) et qui permet de se diriger en douceur vers un accouchement naturel dans le meilleur des cas

La professeure : Elodie est thérapeute en nutrition agréée ASCA et professeur de Pilates et yoga prénatal certifiée par la RYS Dolphin ☑ method.

Lieu	École Necker – Salle de rythmique (+108)
Age / Horaire	Adultes tout âge et tous trimestre de grossesse
Jour	18h00 - 18h55
	Mardi soir
Durée	55 min
Matériel	Chaussettes antidérapantes, t-shirt, legging ou pantalon large,
Contact	Elodie : 076 372 37 20,
professeur	4seasonsnutri@gmail.com

Fit Balance

36 cours / an

CHF 25/ 55min

minimum 8 inscrits

Le cours de BALANCE est un cours de fitness qui a pour objectif la relaxation complète de votre corps. Les exercices du BALANCE sont inspirés du yoga, du tai-chi et des pilâtes. Durant 55 minutes vous allez faire des exercices de respiration, de concentration, de postures et d'étirements, le tout rythmé par des musiques douces et agréables.

Le professeur : Georges Ho sing ming est un coach sportif diplômé d'état de fitness depuis 10 ans mais aussi instructeur yoga (yogalife formation) pilates et bodybalance depuis 8 ans dans les grandes enseignes fitness sur Genève.

Lieu	École Necker – Salle de rythmique (+108)
Age / Horaire	adolescents / adultes 20h00 -21h00
Jour	Jeudi soir
Durée	55 min
Matériel	Chaussettes, pantalon training ou leggings et T-shirt
Contact professeur	Georges Ho sing ming:079 787 60 27 hsmgeorges@yahoo.com

Pilates Adultes

36 cours / an

CHF 25/ 45min

minimum 8 inscrits

Le pilâtes désigne des exercices de gym douce qui agissent sur les muscles profonds afin d'améliorer sa posture, renforcer ses abdominaux, et les muscles dorsaux.

Les bienfaits du Pilâtes sont : Un tonus musculaire, un affinement de la silhouette, un gain de souplesse, un sentiment de bien-être et une baisse du stress due aux hormones normalement secrétées lors des l'entraînement. Sportifs ou non, hommes, femmes, de tout âge sont conviés et accueillis chaleureusement aux séances.

La professeure : Elodie est thérapeute en nutrition agréée ASCA et professeur de Pilates et yoga prénatal certifiée par la RYS Dolphin 2 method. Passionnée par le bien être elle saura vous accompagner tout au long de votre grossesse dans des exercices adaptés à vos besoins.

Lieu	École Necker – Salle de rythmique (+108)
Age / Horaire	Adultes 19h00 - 19h45
Jour	Mardi soir
Durée	45 min
Matériel	Chaussettes, pantalon training ou leggings et T-shirt (Option: Pilates ring, soft ball Pilates, bandes de resistances Powerband à commander sur https://www.yoga-artikel.ch/)
Contact professeur	Elodie : 0763723720, 4seasonsnutri@gmail.com