

Descriptif des cours 2022-2023

Informations importantes

- Les cours débuteront à partir du mercredi 7 septembre 2022 jusqu'au mercredi 21 juin 2023 (les cours n'ont pas lieu durant les vacances scolaires);
- le paiement du cours et des **frais de dossier*** se font directement auprès du professeur et sont à régler au plus tard au cinquième cours (en cas de paiement par cash veuillez exiger un reçu);
- le premier cours est gratuit et sans engagement;
- les cours auront lieu sous réserve d'un minimum d'inscrits.

***Frais de dossier** de 25.- **uniques pour toute la famille** (indifféremment du nombre d'enfants inscrits).

Yoga Kids

36 cours / an

CHF 325.- / an (frais de dossier compris)

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. La pratique du yoga est adaptée dans un mélange de jeux et d'éveil corporel. Des exercices pour que les enfants développent leurs propres capacités et compétences de concentration, d'agilité et de souplesse, suivi d'une relaxation profonde.

Lieu	École Necker – Salle de rythmique	
Age	4 – 12 ans	
Jour / Horaire	Mercredi	14h00 - 15h15
Durée	75 min	
Matériel	Chaussettes, pantalon training ou leggings et T-shirt	
Contact professeur	Schua MARIANI, tél : 076 377 62 57 info@akashayoga.ch	



Capoeira

36 cours / an

CHF 325.- / an (frais de dossier compris)

minimum 8 inscrits

La capoeira est un art martial afro-brésilien qui prend ses racines dans les techniques de combat des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil. Le cours propose des activités qui oscillent entre le jeu, la danse, la musique et l'autodéfense et s'adresse à tout enfant qui à envie d'allier sport et dépaysement.

La capoeira emmène en voyage dans la culture brésilienne, Bem-vindo!

Lieu École Necker – Salle de gym
Age 5 – 12 ans
Jour / Horaire Mercredi 17h00 - 18h00
Durée 60 min

Matériel Chaussures à semelles claires,
pantalon training ou leggings et T-shirt

Contact professeur José Roberto Suarez de Lima , tél: 076 679 58 70
Profccatriz@hotmail.com



Foot Kid & Junior

36 cours / an

CHF 275.-/an (60min) et 325.-/an (75 Min) (frais de dossier compris)

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.f

