

Descriptif des cours 2020-2021 inscriptions en ligne www.apesn.ch

Informations importantes

- Début des cours lundi 31 août 2020. 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 les 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 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.
La professeur : Dénie ANDREEVA, agréée ASCA et RME,
www.feldekraisgeneve.ch

Lieu	Necker – Salle de rythmique (+108)
Jour /Horaires	Jeudi 18h00 à 19h00 19h15 à 20h15
Durée	60 min (environ)
Contact professeur	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	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
Contact professeur	Youssef Sompore Bah, 078 656 47 22, Ysbah17@gmail.com

Karaté **CHF 200.- / 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 professeur : 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 Karate Club Europe).

Lieu	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 professeur : 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'Energie d'Evian, Ecole 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'Ecole d'éducateurs de la petite enfance de Genève.

Lieu	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	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	

Yoga Adultes **CHF 100.- / 5 cours**
36 cours / an *minimum 8 inscrits*

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, physiquement et mentalement. Cela nous apprend à mieux gérer le stress et le tourbillon de la vie quotidienne.

La professeur : 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 yoga depuis 2008 à l'école Migros, ainsi que plusieurs cours privés (individuels ou en groupe).

Lieu	Necker – Salle de rythmique (+108)
Age / Horaire	adultes 18h10 - 19h10
Jour	mardi
Durée	60 min
Matériel	Chaussettes, pantalon training ou leggings et T-shirt, tapis de yoga
Contact	Savita KIRLOSKAR BRATSCHI : 077 202 75 87, savita@vtx.ch
professeur	