



L'ARBRE A PALABRES
CERNEX

Activités sportives et socioculturelles
Echange, partage
Rencontres intergénérationnelles

PROGRAMME ACTIVITES ANNUELLES 2010-2011

Pré-inscriptions le 23 juin 2010

Afin de mieux organiser les activités sportives et artistiques de l'année 2010-2011, nous vous invitons à la journée de pré-inscriptions qui se déroulera le **mercredi 23 juin** à la **salle des fêtes de Cernex** de 17h30 à 19h30.

ATTENTION ! Le nombre de places de chaque cours étant limité, il est impératif de se pré-inscrire.

Lors de cette fin d'après-midi, vous pourrez assister à des démonstrations sportives, admirer des œuvres d'enfants, rencontrer la plupart des intervenants et bien sûr vous renseigner sur les activités proposées.

Une « petite grignote » vous sera offerte, venez nombreux !



LES PALABREUSES

Présidentes Eloïse Burnet et Nadine Bagué
Trésorière Laurence Wahl
Secrétaire Marion Paulat
et aussi Marion Genoulaz, Magali Père, Sandrine Janssoone, Christine Dubois, Corinne Guye, Rachel Schneider

CONTACT

Chef lieu, 74350 CERNEX
www.arbreapalabres.com
arbre-a-palabres@hotmail.fr
04 50 32 83 71 (19h-21h)

IMPORTANT : les tarifs sont mentionnés à titre indicatif, ils pourront varier un peu en fonction du nombre d'inscrits et de contraintes internes.

Le maintien des cours est soumis à un **minimum d'inscrits**.

ACTIVITES MUSICALES et ARTISTIQUES

♪ EVEIL MUSICAL Elisabeth Forni

Préserver, développer la spontanéité et le rythme de l'enfant. Eveiller son sens artistique et lui permettre de s'exprimer grâce à la musique et l'expression corporelle avec plaisir.

Permettre à l'enfant de s'approprier les différents paramètres musicaux (nuances, tempo, silence, timbre, hauteur, durée..) afin de les restituer en connaissance de cause, s'en enrichir et se construire un jugement personnel pour en venir à la création.

Cette démarche d'éveil et de découverte en maternelle : par la manipulation de petites percussions, l'exploration vocale (chant, polyphonie, jeux vocaux), le rythme et l'expression corporelle (coordination, dissociation, organisation spatiale) et l'écoute (oeuvres d'horizons diverses), sera source d'approfondissement et d'autonomie pour les CP/CE (chorale, contes musicaux).

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
16h45-17h30 3-5 ans				
17h30-18h15 6 – 8 ans				

Tarif annuel indicatif : 200 euros

Lieu : la salle des fêtes

♪ CHANT Bruno Fontana

Bruno vous donnera des cours de chant en petit comité (6 maximum).

Vous travaillerez sur l'interprétation des chansons en groupe, sans oublier les vocalises d'échauffement !

Tarif annuel indicatif : 160 euros

Lieu : la salle sous la mairie

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
			17h30-18h30 9 – 11 ans	
			18h30-19h30 12 – 17 ans	
			19h30-20h30 adultes	

♪ GUITARE Serge Ducros

Pour apprendre à jouer de la guitare sèche et s'initier au solfège.

3 enfants par cours. 7 ans minimum

Tarif annuel indicatif : 350 euros

Lieu : la salle sous la mairie

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	17h-18h 7- 8 ans			
	18h-19h 9-10 ans			
	19h-20h 11-12 ans			
	20h-21h 13 ans et plus			

♪ PIANO Gisèle Di Marzio

Pour apprendre à jouer du piano et s'initier au solfège.

Cours individuel chez le professeur

Tarif : 25 euros de l'heure (32 séances →800 euros)

Lieu : Charly

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
		9h30-10h30		
		10h30-11h30		
		11h30-12h30		

DESSIN Laura Christin

Laura fera découvrir aux enfants une belle palette de techniques et de textures. Les plus jeunes s'élanceront grâce à leur imaginaire et les plus expérimentés continueront de découvrir et de se perfectionner.

Tarif annuel indicatif : 120 euros

Lieu : Picotin

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
		9h30 - 11h 3 - 5 ans 1 mercredi sur 2			9h - 11h30 9 - 13 ans 1 samedi par mois
		9h30 - 11h 6 - 8 ans 1 mercredi sur 2			

ACTIVITES SPORTIVES

△ certificat médical obligatoire !

BADMINTON pratique libre adultes

Pour jouer librement en toute convivialité.

Tarif annuel indicatif : 30 euros

Lieu : salle des fêtes

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	19h - 21h	17h45 - 22h		

JUDO Aurélia Bouvier

Pour apprendre les bases et se perfectionner dans une ambiance super zen.

Tarif annuel indicatif : 150 euros

Lieu : salle de motricité

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
17h-18h 5- 7 ans				
18h-19h 8- 10 ans				

GYMNASTIQUE Sandrine Janssoone (enfants) et Medhi Attouche (adultes)

Enfants : pour découvrir tout un panel d'activités et bien se dépenser.

Adultes : gymnastique, renforcement musculaire et step.

Tarif annuel indicatif : 120 euros enfants

160 euros adultes

Lieu : salle de motricité

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
	17h-17h45 3- 5 ans		19h30-21h gym adulte	
	17h45-18h30 6-8 ans			

HIP - HOP Ludovic Piscioneri

Pour apprendre les pas, les figures et bouger en rythme.

De 9 ans à 17 ans

Tarif annuel indicatif : 200 euros

Lieu : salle de motricité

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
		18h30-19h30 9-17 ans		



AUTRES ACTIVITES

♥ **MASSAGES BEBE** Corinne Guye

Pour apprendre à masser votre bébé, renforcer le lien avec lui, favoriser la détente et le bien-être de chacun. Ces séances seront aussi l'occasion d'échanger avec les autres parents présents.
Enfants de 12 mois maximum.

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
En fonction des disponibilités des inscrits				

Tarif annuel indicatif : 100 euros pour 5 séances de 1h30 Lieu : Verlioz

🖱 **INFORMATIQUE ADULTES** Olivier Jeannet

Initiation ou perfectionnement, c'est en fonction des besoins des inscrits.
4 personnes par cours maximum.
La première séance servira d'évaluation.

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Cours en journée En fonction des niveaux et des disponibilités des inscrits.				

Tarif **trimestriel** indicatif : 120 euros pour 10 cours Lieu : chez Bou (anciennement Charly robot)

🗣 **ANGLAIS ENFANTS et ADULTES** Sonia

Sonya est une enseignante australienne qui vous apprendra à parler de façon vivante, ludique et dans une ambiance conviviale.

Horaires adultes à convenir en fonction des inscrits.

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
		10h-11h GS CP CE1		
		11h-12h CE2 CM1 CM2		

Tarif annuel indicatif : 160 euros

Lieu : Picotin ou salle sous la mairie

INFOS PRATIQUES

INSCRIPTIONS

- 👉 Si vous êtes indisponibles le 23 juin, laissez-nous un courrier dans notre boîte aux lettres indiquant l'activité choisie, le nom, le prénom et l'âge de la personne. N'oubliez pas de joindre le chèque d'arrhes de 30 euros.
- 👉 Les cours commencent la semaine du 20 septembre 2010 et se terminent le 26 juin 2011.
- 👉 Il n'y a pas de cours durant les vacances scolaires.
- 👉 Un **certificat médical est obligatoire** pour toutes les activités sportives.

PAIEMENT

- 👉 30 euros d'arrhes vous seront demandés par inscription (remboursés si le cours est annulé).
- 👉 Au coût des activités, il faut ajouter 2 choses :
 - 1- la cotisation annuelle à l'association L'arbre à palabres 10 € / famille
 - 2- l'adhésion à la FOL (**Activité enfant** non sportive : 4,50€, sportive : 8€ / **Activité adulte** non sportive : 17€, sportive : 21€)
L'adhésion à la Fédération des Oeuvres Laïques est obligatoire : elle comprend une assurance en complément des vôtres.
- 👉 Les cotisations aux activités seront à régler en totalité dès l'inscription définitive en septembre. Possibilité de fractionner les paiements.

