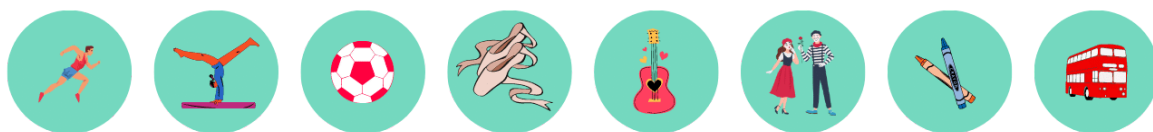




**PROGRAMME
DES ACTIVITÉS
ENFANTS
& ADULTES
2024-2025**

Retrouvez le programme
des activités Enfants & Adultes,
ainsi que les modalités d'inscription
sur notre site [ALNJ.fr/inscriptions](https://alnj.fr/inscriptions)

ACTIVITÉS ENFANTS



MULTI-ACTIVITÉS		Découverte et perfectionnement de 3 activités : gymnastique, athlétisme et jeux collectifs	
Horaires	CP / CE1 : Mercredi 15h - 16h CM1 / CM2 : Mercredi 16h - 17h CE1 / CE2 : Mercredi 17h - 18h	Professeur	Béatrice LÉONFORTE
		Lieu	Gymnase de l'école élémentaire
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
SPORTS COLLECTIFS		Pratique de différents sports collectifs : volley, handball, basket...	
Horaires	CM1 / CM2 : Mercredi 14h - 15h	Professeur	Béatrice LÉONFORTE
		Lieu	Gymnase de l'école élémentaire
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
GYMNASTIQUE DÉCOUVERTE		Exercices ludiques pour développer l'équilibre, la coordination, l'agilité, la souplesse et la motricité	
Horaires	MS / GS : Mercredi 15h - 16h PS / MS : Mercredi 16h - 17h	Professeur	À confirmer
		Lieu	Gymnase de l'école maternelle
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
GYMNASTIQUE		Pratique des différentes activités : trampoline, barres parallèles, barres asymétriques, sol...	
Horaires	CM1 / CM2 : Mardi 18h - 19h	Professeur	Béatrice LÉONFORTE
		Lieu	Gymnase de l'école élémentaire
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
FUTSAL		Pratique du foot en salle (chaussures adaptées à prévoir)	
Horaires	CE2 / CM1 / CM2 : Mercredi 17h - 18h	Professeur	À confirmer
		Lieu	Gymnase de l'école Montbrillant
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
DANSE CONTEMPORAINE		Eveil corporel dansé pour stimuler la créativité et faciliter l'expression corporelle	
Horaires	MS / GS : Mercredi 15h - 16h	Professeur	Jessica BEL
		Lieu	Salle de danse de l'école maternelle
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
DANSE MODERN-JAZZ		Un peu de technique, beaucoup de ludique, sur des musiques dynamiques et actuelles	
Horaires	CP / CE1 : Mercredi 14h - 15h CE2 / CM1 / CM2 : Mardi 18h - 19h	Professeur	Jessica BEL
		Lieu	Salle de danse ou Salle C12
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
DANSE CLASSIQUE		Apprentissage de la danse classique, entre techniques et plaisir	
Horaires	CP / CE1 : Mardi 16h45 - 18h CE2 / CM1 / CM2 : Lundi 16h45 - 18h (Goûter à fournir)	Professeur	Jessica BEL
		Lieu	Salle C12 de l'école élémentaire
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)

DANSE HIP-HOP		Apprentissage de la danse hip-hop, entre techniques et plaisir	
Horaires	CP / CE1 / CE2 : Mercredi 16h - 17h	Professeur	A confirmer
	CE2 / CM1 / CM2 : Mercredi 17h - 18h	Lieu	Salle de danse de l'école maternelle
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
ÉVEIL MUSICAL		Approche vivante de la musique grâce à une méthode ludique : rythme, percussions, chants	
Horaires	PS / MS : Mercredi 16h - 17h	Professeur	Luke RIVET
	GS / CP : Mercredi 14h - 15h	Lieu	Salle de garderie de l'école maternelle
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
GUIWARE		Découverte et perfectionnement de la guitare (guitare non fournie)	
Horaires	Débutants : Mercredi 15h - 16h	Professeur	Luke RIVET
	Confirmés : Mercredi 17h - 18h (1 an de pratique minimum)	Lieu	Salle de garderie de l'école maternelle
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
THÉÂTRE		Exercices et histoires pour développer la connaissance et la confiance de soi, et préparation d'un spectacle	
Horaires	MS / GS : Mercredi 15h - 16h	Professeur	Ariel EZRA
	CP / CE1 : Mercredi 14h - 15h	Lieu	Salle de musique ou Salle C12
	CE2 / CM1 : Mercredi 16h - 17h	Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
	CM2 : Jeudi 16h45 - 18h (Goûter à fournir)		
THÉÂTRE D'IMPROVISATION		Exercices, impros et histoires pour développer la connaissance et la confiance de soi	
Horaires	CE1 / CE2 / CM1 / CM2 : Vendredi 16h45 - 18h (Goûter à fournir)	Professeur	Ariel EZRA
		Lieu	Salle de musique ou Salle C12
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
DESSIN / ARTS PLASTIQUES		Chacun a ses raisons d'apprendre à dessiner et les techniques s'ajusteront aux enfants	
Horaires	CP / CE1 : Mercredi 16h - 17h	Professeur	A confirmer
	CE2 / CM1 / CM2 : Mercredi 17h - 18h	Lieu	Salle informatique de l'école élémentaire
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
ANGLAIS		Jouer, chanter, s'amuser en découvrant l'anglais	
Horaires	CE1 / CE2 : Mercredi 14h - 15h	Professeur	À confirmer
	CM1 / CM2 : Mercredi 15h - 16h	Lieu	Salle de classe de l'école élémentaire
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
ECHECS		Apprentissage ou perfectionnement des échecs pour améliorer sa technique, sa concentration et sa mémoire	
Horaires	Débutants : Mercredi 14h - 15h	Professeur	À confirmer
	Confirmés : Mercredi 15h - 16h (connait déjà les règles, le déplacement des pièces, etc)	Lieu	Salle C12
		Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)

*Le tarif de chaque activité est majoré de 15€ pour les personnes extérieures au groupe scolaire Nové-Josserand.



Les enfants montent sur scène !

Un spectacle de fin d'année sera organisé avec les enfants des activités Théâtre, Danse classique, Danse modern-jazz, Danse Hip-Hop et Guitare (groupes du CP au CM2). Plus d'informations sur notre site, rubrique Événements.

ACTIVITÉS ADULTES



GYMNASTIQUE		Deux activités (cardio et renforcement musculaire), au choix ou à combiner	
Horaires	Mardi 19h - 20h (cardio renfo)	Professeur	Géraldine LEPETIT / À confirmer (jeudi)
	Mardi 20h - 21h (renfo)	Lieu	Gymnase de l'école élémentaire
	Jeudi 19h - 20h (renfo)	Tarifs	140€* (+15€ d'adhésion)
	Jeudi 20h - 21h (cardio renfo)		
STRETCHING		Gagnez en souplesse et en bien-être avec des exercices d'étirement et de respiration	
Horaires	Mardi 19h - 20h	Professeur	Jessica BEL
	Mardi 20h - 21h	Lieu	Salle de danse de l'école maternelle
		Tarifs	140€* (+15€ d'adhésion)
YOGA		Découverte du Yoga Vinyasa avec postures, souffle et méditation pour une meilleure santé	
Horaires	Jeudi 19h - 20h	Professeur	Marion DANELUZZI
	Jeudi 20h - 21h	Lieu	Salle de danse de l'école maternelle
		Tarifs	140€* (+15€ d'adhésion)
PILATES		Renforcer ses muscles, améliorer sa posture, développer sa coordination et sa concentration	
Horaires	Lundi 19h - 20h	Professeur	Béatrice LÉONFORTE
	Lundi 20h - 21h	Lieu	Salle de danse de l'école maternelle
	Mercredi 19h - 20h	Tarifs	140€* (+15€ d'adhésion)
	Vendredi 19h - 20h		
ZUMBA		Combinaison du plaisir de danser aux bienfaits d'une séance de cardio	
Horaires	Lundi 19h - 20h	Professeur	A confirmer
		Lieu	Gymnase de l'école élémentaire
		Tarifs	140€* (+15€ d'adhésion)
DANSE LATINE		Apprendre les bases des danses latines comme la salsa ou le bachata	
Horaires	Lundi 20h - 21h	Professeur	A confirmer
		Lieu	Gymnase de l'école élémentaire
		Tarifs	140€* (+15€ d'adhésion)
BADMINTON		Entraînements et match pour le plaisir ! Raquettes, volants et chaussures à prévoir	
Horaires	Mardi 20h - 21h	Professeur	Activité autogérée
	Mercredi 19h - 20h	Lieu	Gymnase de l'école Montbrillant
		Tarifs	70€* (+15€ d'adhésion)
BASKET		Entraînements et match pour le plaisir ! Chaussures adaptées à prévoir	
Horaires	Mercredi 20h - 21h	Professeur	Activité autogérée
		Lieu	Gymnase de l'école Montbrillant
		Tarifs	70€* (+15€ d'adhésion)
FUTSAL		Entraînements et match pour le plaisir ! Chaussures adaptées à prévoir	
Horaires	Jeudi 21h30 - 22h30	Professeur	Activité autogérée
		Lieu	Gymnase de la SEPR
		Tarifs	100€* (+15€ d'adhésion)

*Le tarif de chaque activité est majoré de 15€ pour les personnes extérieures au groupe scolaire Nové-Josserand.