



PROGRAMME DES ACTIVITÉS 2023-2024

Bienvenue à l'ALNJ !

Découvrez dans ce programme toutes les activités proposées par l'ALNJ, pour les enfants et les adultes, ainsi que les tarifs et les modalités d'inscription.

A vos agendas !

Les inscriptions pour les activités sont prévues :

Pour les personnes du groupe scolaire Nové-Josserand :

Samedi 9 septembre de 10h à 12h30

Pour tous :

Samedi 9 septembre de 14h à 16h30

Samedi 16 septembre de 10h à 12h30

Comme d'habitude, les inscriptions se feront au gymnase de l'école élémentaire Nové-Josserand (entrée par la rue Prof. Paul Sisley)

Premiers arrivés, premiers servis !

Le règlement intérieur de l'association peut être consulté sur notre site ALNJ.fr ou obtenu sur simple demande à l'adresse contact@alnj.fr

Début des cours le 25 septembre.

Retrouvez toutes nos actualités et toutes les informations sur nos activités et événements sur notre site internet :

ALNJ.fr

L'ALNJ a besoin de vous !

L'ALNJ est une association de parents bénévoles et nous avons toujours besoin de renfort pour faire vivre l'association.

**Rendez-vous le 19 septembre 20h30
pour la réunion de rentrée de l'ALNJ**

et l'élection du nouveau bureau. Les enfants comptent sur vous !

ACTIVITÉS ENFANTS



MULTI-ACTIVITÉS

Découverte et perfectionnement de 3 activités : gymnastique, athlétisme et jeux collectifs

Horaires	GS / CP : Mercredi 16h - 17h	Professeur	Béatrice LÉONFORTE		
	CP / CE1 : Mercredi 15h - 16h		Lieu	Gymnase de l'école élémentaire	
	CE1 / CE2 : Lundi 17h30 - 18h30			Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
	CE2 / CM1 : Jeudi 17h30 - 18h30				
	CM1 / CM2 : Vendredi 17h30 - 18h30				

GYMNASTIQUE DÉCOUVERTE

Exercices ludiques pour développer l'équilibre, la coordination, l'agilité, la souplesse et la motricité

Horaires	PS / MS : Mercredi 15h - 16h	Professeur	Teuta DODANI	
	MS / GS : Mercredi 16h - 17h		Lieu	Gymnase de l'école maternelle
				Tarifs

GYMNASTIQUE

Pratique des différentes activités : trampoline, barres parallèles, barres asymétriques, sol...

Horaires	CE1 / CE2 : Mercredi 17h - 18h	Professeur	Béatrice LÉONFORTE	
	CM1 / CM2 : Mardi 17h30 - 18h30		Lieu	Gymnase de l'école élémentaire
				Tarifs

YOGA

Découverte du yoga au travers d'une approche ludique et créative

Horaires	GS / CP : Jeudi 17h30 - 18h30	Professeur	Marion DANELUZZI	
			Lieu	Salle de danse de l'école maternelle
				Tarifs

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

FUTSAL

Pratique du foot en salle (chaussures adaptées à prévoir)

Horaires	CE2 / CM1 / CM2 : Mardi 17h30 - 18h30	Professeur	Julien PISTORESÌ	
			Lieu	Gymnase de l'école Montbrillant
				Tarifs

DANSE CONTEMPORAINE

Eveil corporel dansé pour stimuler la créativité et faciliter l'expression corporelle

Horaires	MS : Mercredi 15h - 16h	Professeur	Jessica BEL	
			Lieu	Salle de danse de l'école maternelle
				Tarifs

DANSE MODERN-JAZZ

Un peu de technique, beaucoup de ludique, sur des musiques dynamiques et actuelles

Horaires	CP / CE1 : Mercredi 14h - 15h	Professeur	Jessica BEL	
	CE2 / CM1 / CM2 : Mardi 17h30 - 18h30		Lieu	Salle de danse de l'école maternelle
				Tarifs

DANSE CLASSIQUE		Apprentissage de la danse classique, entre techniques et plaisir	
Horaires	CP / CE1 : Lundi 17h30 - 18h30	Professeur	Jessica BEL
	CE2 / CM1 / CM2 : Vendredi 17h30 - 18h30	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)
GUITARE		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, impros et histoires pour développer la connaissance et la confiance de soi	
Horaires	MS / GS : Mercredi 15h - 16h	Professeur	Ariel EZRA
	CP / CE1 : Mercredi 14h - 15h	Lieu	Salle de musique de l'école élémentaire
	CE2 / CM1 : Mercredi 16h - 17h	Tarifs	130€* (+15€ d'adhésion)
	CM2 : Lundi 17h30 - 18h30		
DESSIN / ARTS PLASTIQUES		Chacun à ses raisons d'apprendre à dessiner et les techniques s'ajusteront aux enfants	
Horaires	CP / CE1 : Mercredi 16h - 17h	Professeur	Maeva GRIBOUT
	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	Paola BERROD
	CM1 / CM2 : Mercredi 15h - 16h	Lieu	Salle de classe de l'école élémentaire
		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 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 / Teuta DODANI (jeudi)
	Mardi 20h - 21h (renfo)	Lieu	Gymnase de l'école élémentaire
	Jeudi 19h - 20h (cardio renfo)	Tarifs	140€* (+15€ d'adhésion)
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		Combiner le plaisir de danser aux bienfaits d'une séance de cardio	
Horaires	Lundi 19h - 20h	Professeur	Teuta DODANI
		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.