



Affranchir
S.V.P.

WWW.COMMUNES-ÉCOLE.CH
communes.ecole@etat.ge.ch

Communes-Ecole
Collège de Bois-Caran
Ch Bois-Caran 40
CH-1245 Collonge-Bellerive



Communes-école



Année 2011-2012

Collège de Bois-Caran / Collonge-Bellerive

PREAMBULE

Pour l'ACE, c'est toujours un grand plaisir de vous annoncer le programme de l'année à venir, d'autant plus que le succès grandissant que rencontrent nos propositions nous encourage à promouvoir la qualité et la diversité de notre offre.

Durant la dernière année, plus de quatre-vingts cours ont été proposés et environ six cents élèves en ont profité chaque semaine ! Et, afin de répondre au mieux aux différentes sollicitations, nous avons augmenté le nombre de leçons dans les secteurs sport et détente.

Nous vous soumettons ci après notre programme d'activités pour l'année 2011-2012.

Une grande exposition à laquelle vous êtes invité-e-s accueillera, en décembre prochain, les œuvres de tous les élèves du secteur art au Manoir de Cologny. A ce

propos, tous nos remerciements vont à cette commune qui nous reçoit une fois de plus.

Notre reconnaissance va également aux communes d'Anières et de Corsier qui ont mis leur galerie à disposition des élèves des cours d'art durant ces dernières années.

Enfin, nous ne terminerons pas ce message sans dire notre gratitude aux douze communes ainsi qu'au DIP qui permettent à notre association de poursuivre sa volonté de vous offrir ces nombreuses activités.

Nous souhaitons une belle rentrée à toutes et à tous.

Line Cottier-Chaillet *Christiane Hersperger*
administratrice présidente

Quelques nouveaux cours vous seront proposés : poterie utilitaire, sciences et quête de sens, self défense perfectionnement, tango, maintien et bien-être, cuisiner les plantes sauvages, introduction à la manipulation d'images, anglais avancé, pilates flow-tonic, pilates*.

INFOS

Le symbole ✨ indique que ces cours sont plus particulièrement conçus et adaptés aux aînés et aux personnes souhaitant revenir à une bonne condition physique et améliorer leur mobilité.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom du COURS : N°

Je m'inscris pour la 1^{ère} période }
la 2^{ème} période } Ne cocher qu'une seule case.
la 1^{ère} et la 2^{ème} périodes }

Prix : Frs..... normal / spécial (habitant commune-membre)
Payable dès réception du bulletin de versement joint à la confirmation d'inscription.

Madame Monsieur

Nom : Prénom :

Rue : N° :

N° postal : Localité :

Commune politique (si différente de la localité) :

Adresse électronique :

Tél privé : Tél. mobile :

Par sa signature, le participant (ou son représentant légal) déclare avoir pris connaissance des conditions générales ci-jointes et les accepte.

Remarques, suggestions, souhaits :

.....

**BULLETIN D'INSCRIPTION A RENVoyer OU A FAXER (022 772 01 55)
PAR POSTE : AFFRANCHIR, PLIER EN DEUX ET SCOTCHER LEGEREMENT**

CONDITIONS GENERALES

- **Description** : l'Association Communes-Ecole (ACE) est une association à but non lucratif, subventionnée par douze communes membres et soutenue par le DIP.
- **Communes-membres** : Anières, Choulex, Collonge-Bellerive, Cologny, Corsier, Gy, Hermance, Jussy, Meinier, Presinge, Puplinge, Vandoeuvres.
- **Membres** : Par son inscription toute personne devient membre de l'association pour l'année scolaire en cours. Les noms et adresses des membres résidant sur une commune membre peuvent être transmises à celle-ci à des fins statistiques ou pour vérification du domicile (subvention des communes). La confidentialité est respectée.
- **Participants** : Toutes personnes âgées de 16 ans et plus, sans obligation d'habiter les communes membres ou le canton de Genève.
- **Ouverture des cours** : L'ACE se réserve le droit de ne pas ouvrir les cours qui ne comportent pas suffisamment d'inscriptions. Un cours ouvert ne sera pas interrompu en cours de période, mais il n'est pas forcément reconduit en seconde période.
- **Inscription** : L'inscription pour les cours se fait au moyen du bulletin situé en dernière page du programme ou avec celui se trouvant sur le site Internet. **Les inscriptions ne sont pas prises par téléphone.**
- **Confirmation d'inscription** : Une confirmation écrite est envoyée dans la semaine qui précède le début des cours.
- **Paiement** : Le paiement doit se faire au moyen du BV annexé à la facture, et ceci au plus tard lors de la 1^{ère} semaine de cours.
- **Abandon** : En cas d'interruption ou d'abandon d'un cours durant la période, aucun remboursement ne sera effectué, excepté sur présentation d'un certificat médical. Dans ce cas, les frais d'annulation s'élèvent à Fr. 30.-

Annulation : Lors de la réception de votre confirmation, si vous désirez annuler celle-ci, nous vous prions de nous renvoyer la facture avec mention « **Annulé** » avant le début des cours. Dans le cas contraire cette inscription vous sera facturée.

- **Rabais et Réductions** : Les habitants des communes membres bénéficient d'un rabais en raison de la subvention versée par leur commune. Sur demande, des réductions peuvent être accordées aux personnes bénéficiant de l'AVS ou inscrites au chômage.

PRIX & TARIFS DES COURS

Paiement par période : Sauf indication contraire le tarif indiqué est le prix pour la période de cours, il ne comprend pas les supports de cours, ni le matériel.

Paiement annuel : Pour certains cours un paiement annuel dans les 30 jours est possible (environ 10% de réduction). Ce type de paiement n'autorise pas à changer de cours.

Tarif "Communes membres" : Ce tarif s'applique aux habitants qui résident sur l'une des douze communes membres de l'association.

DATES DES PERIODES & VACANCES

1^{ère} période SEPTEMBRE 2011 à JANVIER 2012

<i>Délai d'inscription</i>	<i>Mardi 13 septembre</i>
Début des cours	Lundi 26 septembre
Fin des cours	Vendredi 27 janvier
<i>Semaine de réserve</i>	<i>du 30 janvier au 3 février</i>
Vacances d'AUTOMNE	du 24 au 28 octobre
Vacances de NOËL	du 26 décembre au 6 janvier
Arts, culture, informatique, langues	du 19 décembre au 6 janvier pas de cours durant 3 semaines
Sport et détente	<i>Cours les 19, 20, 21, 22 décembre</i> pas de cours durant 2 semaines

2^{ème} période FÉVRIER 2012 À JUIN 2012

<i>Délai d'inscription</i>	<i>Mardi 10 janvier</i>
Début des cours	Lundi 6 février
Fin des cours	
Arts, culture, informatique langues	Vendredi 1^{er} juin <i>du 4 au 8 juin</i>
<i>Semaine de réserve</i>	
Sport et détente	Vendredi 8 juin <i>du 11 au 15 juin</i>
Vacances de FÉVRIER	du 13 au 17 février
Vacances de PÂQUES	du 2 avril au 13 avril <i>Pas de cours les 2, 3, 4 et 5 avril</i>
ASCENSION	Jeudi 17 mai
PENTECÔTE	Lundi 28 mai

INFORMATIONS GENERALES

Adresse	Communes-École Ch. Bois-Caran 40 1245 Collonge-Bellerive
Téléphone	022 388 16 78 / Fax : 022 77 201 55
E-mail	communes.ecole@etat.ge.ch
Secrétariat	lundi, mardi, mercredi : 17h00 à 19h00 jeudi : 13h30 à 16h00

Présidente	Christiane Hersperger
Administratrice	Line Cottier-Chailot
Secrétaire	Denyse Barbezat-Forni
Secrétaire comptable	Nicole Riedlin

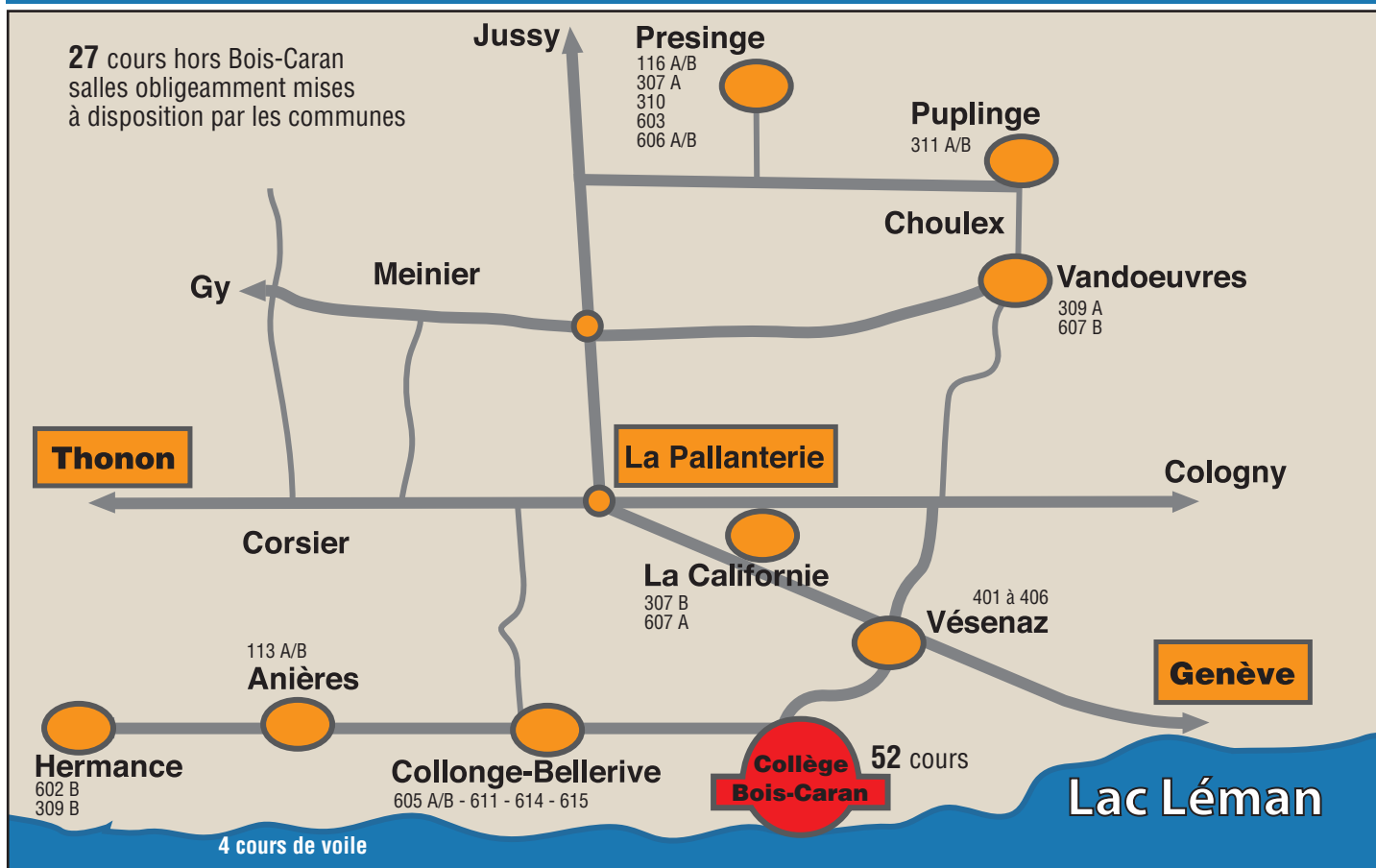
www.communes-ecole.ch

Notre programme annuel est imprimé en août !
Un certain nombre de modifications interviennent tout au long de l'année. En vous rendant sur notre site, vous trouverez des informations récentes et complémentaires sur nos cours.

ARTS ET ATELIERS

Cours / enseignant	Cours N°	Jour / Heure / Lieu	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif membre	
				Période	Année
Académie <i>Dessin</i> L. Tudeau	101	Mardi 19h30 14 cours 2h00 2 périodes BOIS-CARAN	Dessin de modèles nus. Différentes techniques sont abordées (crayon, aquarelle, encre de chine, etc.).	385.- 345.-	695.- 630.-
Aquarelle <i>niveau débutant</i> I. Schierz	102 A	Lundi 17h30 14 cours 2h00 2 périodes BOIS-CARAN	Programme basé sur l'apprentissage des diverses approches de l'aquarelle à partir de différents documents. Sorties possibles par beau temps.	265.- 245.-	475.- 430.-
Aquarelle <i>niveau avancé</i> M.-R. Tudeau	102 B	Lundi 18h30 14 cours 2h00 2 périodes BOIS-CARAN	Exploration et recherche technique et thématique. Il s'agit de découvrir de nouveaux champs de travail en s'appuyant sur les divers papiers et matériaux qui permettent de décliner l'aquarelle à l'infini.	265.- 245.-	475.- 430.-
Création de vêtements I. Hansel	103	Mercredi 14h00 14 cours 2h30 2 périodes BOIS-CARAN	Apprentissage des techniques nécessaires à la confection de vêtements. Projets personnels. Machine à coudre et à surfiler à disposition. Tissu et fournitures à apporter.	420.- 385.-	
Ikebana C. Michailat	105A	Mercredi 14h30 9 cours 1h30 2 périodes BOIS-CARAN	Ikebana, art japonais séculaire. Découvrir et perfectionner selon les saisons. Professeure Jonin-Somu de l'École Sogetsu de Tokyo.	180.- 165.-	325.- 295.-
Ikebana C. Michailat	105B	Mercredi 16h30 9 cours 1h30 2 périodes BOIS-CARAN	Idem 105A	180.- 165.-	325.- 295.-
Ikebana C. Michailat	105C	Mercredi 18h30 9 cours 1h30 2 périodes BOIS-CARAN	Idem 105A	180.- 165.-	325.- 295.-

PLAN DE LOCALISATION DES COURS



VOILE AUTOMNE

Cours / enseignant	Cours N°	Jour / Heure / Lieu	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif membre	
				Période	Année
Initiation à la voile 5 septembre à octobre 2011 B. Zurbrugg	701A	Lundi/mercredi 18h00 2 cours par semaine sur 4 semaines 8 cours de 2 heures	Découvrir le bateau, apprendre les noms des parties du voilier, les nœuds. Apprendre les manœuvres de base; gréer, virer, empanner, les amures, les allures et les priorités. (zurbrugg.B@tpg.ch) Attention : délai d'inscription au jeudi 1er septembre	335.- 305.-	
Préparation au permis lac 5 septembre à octobre 2011 B. Zurbrugg	705	Mardi/jeudi 18h00 7 cours de 2 heures + permis	Maîtrise des techniques de l'initiation exigée. Maîtrises des manœuvres; prise de ris, cape, triangle, prise de bouée, homme à la mer, navigation, sécurité, etc. Préparation à l'examen. Attention : délai d'inscription au jeudi 1er septembre	345.- 315.-	

VOILE PRINTEMPS

Cours / enseignant	Cours N°	Jour / Heure / Lieu	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif membre	
				Période	Année
Initiation à la voile avril à juin 2012 B. Zurbrugg	704	Lundi/mercredi 18h00 2 cours par semaine sur 4 semaines 8 cours de 2 heures	Découvrir le bateau, apprendre les noms des parties du voilier, les nœuds. Apprendre les manœuvres de base; gréer, virer, empanner, les amures, les allures et les priorités.	335.- 305.-	
Préparation au permis lac avril à juin 2012 B. Zurbrugg	705	Mardi/jeudi 18h00 7 cours de 2 heures + permis	Maîtrise des techniques de l'initiation exigée. Maîtrise des manœuvres; prise de ris, cape, triangle, prise de bouée, homme à la mer, navigation, sécurité, etc. Préparation à l'examen.	345.- 315.-	
Croisière en mer juillet 2012 J.-M. Jeanneret	706	MÉDITERRANÉE	Les personnes intéressées s'annoncent avant fin décembre 2011 au secrétariat. Elles seront conviées à une réunion d'information pour préciser les dates et la région de navigation.	à déterminer	

Pastels Secs M. Gutierrez	107 A	Lundi 18h30 14 cours 2h00 2 périodes BOIS-CARAN	Techniques du pastel sec (durs et tendres). Différents thèmes étudiés (fleurs, paysages, animaux, marines, etc.).	265.- 245.-	475.- 430.-
Pastels Secs M. Gutierrez	107 B	Mardi 18h30 14 cours 2h00 2 périodes BOIS-CARAN	Idem 107A	265.- 245.-	475.- 430.-
Modelage M. Pedimina	108	Mercredi 19h00 14 cours 2h30 2 périodes BOIS-CARAN	Réalisation de modelages en terre à cuire. Petits et moyens formats. A partir de modèles vivants (nus hommes/femmes) ou expression libre. Tous niveaux. Terre et cuisson comprises dans le prix.	495.- 470.-	895.- 810.-
Peinture niveau débutant J. Carrard	109	Mardi 18h30 14 cours 2h00 2 périodes BOIS-CARAN	Programme à la carte à partir de croquis, d'esquisses, de photos (huile & acrylique). Suivi individualisé.	265.- 245.-	475.- 430.-
Art du bois L. Théodoloz	111	Lundi 19h15 9 cours 2h30 2 périodes BOIS-CARAN	Conception et fabrication d'objets en bois selon vos envies et vos idées. Aide individualisée et accompagnement pour l'utilisation des machines.	370.- 330.-	670.- 605.-
Peinture niveau avancé M.-R. Tudeau	112 A	Mercredi 18h30 14 cours 2h00 2 périodes BOIS-CARAN	Programme à la carte à partir de croquis, d'esquisses ou de photos. Travail individuel selon l'inspiration des participants.	265.- 245.-	475.- 430.-
Peinture niveau avancé M.-R. Tudeau	112 B	Mercredi 19h30 14 cours 2h00 2 périodes BOIS-CARAN	Idem 112A	265.- 245.-	475.- 430.-
Sculpture sur pierre M.-R. Tudeau	113 A	Mercredi 17h45 14 cours 2h00 2 périodes ANIERES	Taille de pierre : tendre, marbre, granit. Bas reliefs, ronds de bosses, figuratif ou abstrait. Tous niveaux acceptés.	455.- 420.-	820.- 740.-

ART & ATELIERS

Cours / enseignant	Cours N°	Jour / Heure / Lieu	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif membre	
				Période	Année
Sculpture sur pierre	113 B	Mercredi 19h45 14 cours 2h00 2 périodes ANIERES	Idem 113A	455.- 420.-	820.- 740.-
Travaux métal & soudure E. Strahm		Mardi 20h00 12 cours 2h00 2 périodes BOIS-CARAN		Réalisation ou réparation d'objets en métal (pas de bijouterie). Initiation à la soudure autogène et électrique. Travail individualisé. Fournitures à la charge des participants.	370.- 330.-
Poterie utilitaire S. Cellerino	116A	Mardi 09h00 14 cours 2h00 2 périodes PRESINGE	Initiation à la plaque, au modelage, au tour. Terre cuite à 1280°. Céramique en grès, couleur des émaux « fabrication maison ». Cuisson électrique : pas de rouge. Cuisson : FRS 15,-/kg en sus. Atelier de Botteret situé au milieu des champs.	340.- 310.-	625.- 590.-
Poterie utilitaire S. Cellerino		Jeudi 14h00 14 cours 2h00 2 périodes PRESINGE		Idem 116A	340.- 310.-

CULTURE

Cours / enseignant	Cours N°	Jour / Heure / Lieu	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif membre	
				Période	Année
Bridge perfectionnement P. Perrin	201	Mardi 19h30 14 cours 2h00 2 périodes BOIS-CARAN	Prérequis : connaître les bases du système français (majeur 5 ^{ème}) et les règles du jeu. Conventions, développements, plans de jeux : déclarant et défense.	290.- 265.-	525.- 475.-

INFORMATIQUE

Cours / enseignant	Cours N°	Jour / Heure / Lieu	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif membre	
				Période	Année
Initiation à l'informatique G. Litzistorf	401	Mardi 9h30 10 cours 1h30 1 ^{ère} & 2 ^{ème} période VÉSENAZ	Découvrir et apprendre les bases nécessaires pour savoir utiliser son ordinateur de manière autonome. Pour vrais débutants.	260.- 230.-	
Initiation à Word G. Litzistorf		Lundi 16h30 10 cours 1h30 1 ^{ère} & 2 ^{ème} période VÉSENAZ		Apprendre à utiliser le traitement de texte Word, créer et sauvegarder un document, rédiger une lettre, faire de la mise en page, etc.. Connaissances de base nécessaires ou avoir suivi le cours 401	260.- 230.-
Introduction à la manipulation d'images (photos) B. Vaney	403	Mardi 18h30 10 cours 1h30 1 ^{ère} & 2 ^{ème} période VÉSENAZ	Introduction au puissant logiciel libre de traitement d'image The Gimp qui permet aussi bien de retoucher une photo que de manipuler les images pour en faire un montage. Des notions élémentaires en informatique sont indispensables.	260.- 230.-	
Découvrir la messagerie E. Gayte		Lundi 09h30 14 cours 1h30 1 ^{ère} période VÉSENAZ		Créer et gérer une adresse e-mail, communiquer par e-mail, envoyer des pièces jointes, des photos, gérer ses contacts, planifier ses rendez-vous, organiser ses tâches.	360.- 320.-
Découvrir Internet E. Gayte	406	Lundi 09h30 14 cours 1h30 2 ^{ème} période VÉSENAZ	Naviguer sur Internet, chercher des informations, la sécurité sur Internet, les forums, les blogs, etc.	360.- 320.-	

LANGUES

Cours / enseignant	Cours N°	Jour / Heure / Lieu	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif membre	
				Période	Année
Anglais avancé J. Mossaz	512	Mercredi 15h00 14 cours 1h30 annuel BOIS-CARAN	Ce cours s'adresse aux personnes avec un niveau First qui désirent développer leur vocabulaire et leur grammaire. Matériel : Cambridge Advanced.	280.- 250.-	505.- 455.-
Espagnol débutant 1 J. Rodriguez	505	Lundi 18h30 14 cours 1h30 annuel BOIS-CARAN	La découverte de l'espagnol et de sa culture dans une ambiance décontractée et active, qui permettra de communiquer au travail, durant les études et en vacances.	280.- 250.-	505.- 455.-
Espagnol débutant 2 J. Rodriguez	506	Lundi 17h00 14 cours 1h30 annuel BOIS-CARAN	Le cours est ouvert aux personnes qui ont déjà appris à se présenter, à poser des questions et qui connaissent les verbes de base au présent. Conversation renforcée.	280.- 250.-	505.- 455.-
Espagnol débutant 3 J. Rodriguez	507	Mardi 18h30 14 cours 1h30 annuel BOIS-CARAN	Ce cours s'adresse aux personnes comprenant les verbes au présent, estar + gérondif, le passé composé, le passé simple ainsi que le vocabulaire de base. Conversation renforcée. Remise à niveau.	280.- 250.-	505.- 455.-
Espagnol moyen J. Rodriguez	508	Mardi 17h00 14 cours 1h30 annuel BOIS-CARAN	Conversation basée sur la grammaire apprise. Révision des connaissances avec méthodologie active, lectures et exercices. Pré requis : temps du passé, début du subjonctif, concordance des temps.	280.- 250.-	505.- 455.-
Français débutants pour non francophones G. Lubrano	510	Lundi 18h30 14 cours 1h30 annuel BOIS-CARAN	Apprentissage du français dans la pratique quotidienne pour faciliter la vie des personnes nouvellement installées à Genève et les familiariser tant à l'écrit qu'à l'oral.	280.- 250.-	505.- 455.-
Français niveau intermédiaire S. Singh Boissonnas	511	Mercredi 18h00 14 cours 1h30 annuel BOIS-CARAN	Expression orale dans des situations de communication quotidienne. Consolidation et élargissement des connaissances linguistiques (vocabulaire, grammaire). Activités en petits groupes. Méthode participative. (Niveau A2-B1)	280.- 250.-	505.- 455.-
Initiation à la philosophie et à son histoire L. Freuler	204	Mardi 19h30 14 cours 1h30 2 périodes BOIS-CARAN	Un voyage à travers les siècles pour découvrir les pensées des grands philosophes du monde occidental.	260.- 235.-	470.- 425.-
Ornithologie niveau débutant J. Burgermeister	206 A	Samedi matin 3h00 6 cours janvier à juin BOIS-CARAN / NATURE	Observer et apprendre à connaître les oiseaux vivant autour de chez nous.	190.- 170.-	
Ornithologie niveau avancé J. Burgermeister	206 B	Samedi matin 4h00 6 cours janvier à juin BOIS-CARAN / NATURE	Approfondir les connaissances de base en matière d'observation et de détermination des oiseaux dans leurs milieux. Réservé aux personnes ayant suivi le cours débutant.	250.- 225.-	
Taille des arbres fruitiers F. Martinet	208	Mercredi 19h00 3 cours 1h40 Samedi 09h30 5 cours BOIS-CARAN / Particuliers	Apprendre à tailler et faire fructifier son verger. 3 cours de théorie les mercredis 30 novembre, 7 et 14 décembre. 5 cours de pratique les samedis 4, 21 et 28 janvier ; 4 et 25 février, chez quelques participants.	190.- 170.-	
Introduction à l'ethnologie A. Bischoff	209	Mardi 19h00 14 cours 1h30 1 ^{ère} & 2 ^{ème} période BOIS-CARAN	A la découverte des cultures du monde sous différentes dimensions. Pour devenir un « anthropologue en herbe » en développant des compétences interculturelles, utiles pour la vie sociale et professionnelle.	260.- 235.-	
Sciences et quête de sens A. Rifat	210	Lundi 19h00 14 cours 1h30 1 ^{ère} & 2 ^{ème} période BOIS-CARAN	Quelle image du monde nous présentent la physique et la biologie moderne ? Est-elle compatible avec la spiritualité ? Explorations et réflexions. Accessible aux non-scientifiques.	260.- 235.-	

SPORTS

Cours / enseignant	Cours N°	Jour / Heure / Lieu	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif membre	
				Période	Année
Badminton <i>technique & jeu</i> K. Chamoux	601	Lundi 18h30 15 cours 1h30 2 périodes BOIS-CARAN	Cours se déroulant en 3 parties. Echauffement individuel, travail technique et petits matches ou tournois de double. Tous niveaux. Débutants acceptés en 1ère période.	225.- 205.-	395.- 360.-
Tonicité et équilibre S. Setti	602A	Mardi 12h15 15 cours 1h00 2 périodes BOIS-CARAN	Alternance d'exercices basés sur la tonicité musculaire et d'exercices basés sur la souplesse et la maîtrise du corps au travers d'une méthode douce (exercices de pilates).	225.- 205.-	395.- 360.-
Tonicité et équilibre S. Setti	602B	Mercredi 18h00 15 cours 1h00 2 périodes HERMANCE	Idem 602A	225.- 205.-	395.- 360.-
Gym-Fit R. Rocca	603	Mardi 09h15 15 cours 1h00 2 périodes PRESINGE	Cours d'intensité moyenne, en musique. Echauffement debout : étirements, travail des bras et du dos. Puis, exercices au sol : abdos, jambes, fessiers. Tous niveaux. Se munir d'un tapis de sol.	225.- 205.-	395.- 360.-
Fitness/Aérobic R. Lara	604	Lundi 20h00 15 cours 1h00 2 périodes BOIS-CARAN	Cours d'intensité moyenne à élevée avec travail cardiovasculaire en musique. Renforcement musculaire. Travail sur toutes les parties du corps et possibilité d'adapter la difficulté de l'effort en fonction de chacun.	225.- 205.-	395.- 360.-
Gym Pilates <i>niveau intermédiaire</i> O. Barney	605A	Lundi 18h00 15 cours 1h00 2 périodes COLLONGE	Méthode d'exercices variés. Son objectif est de créer un équilibre dans le corps en se centrant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur. Ce cours ne s'adresse pas aux débutants.	225.- 205.-	395.- 360.-
Gym Pilates <i>niveau intermédiaire</i> O. Barney	605B	Lundi 19h00 15 cours 1h00 2 périodes COLLONGE	Idem 605A	225.- 205.-	395.- 360.-
Maintien et bien-être ☆ P.-A. Lissner	320	Lundi 17h00 15 cours 1h00 2 périodes BOIS-CARAN	Tonification douce, amplitude et équilibre. Travailler la posture, raffermir la musculature, soulager les articulations et les douleurs dorsales, optimiser sa mobilité.	225.- 205.-	395.- 360.-
Cuisiner les plantes sauvages L. Bourquin	321	1 journée 5 ou 12 mai MONTAGNE	Promenade à l'affût des plantes qui régaleront de leur goût nouveau. Les paniers remplis de délicieux amuse-bouches seront alors confectionnés.	45.- 40.-	

LANGUES

Cours / enseignant	Cours N°	Jour / Heure / Lieu	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif membre	
				Période	Année
Japonais <i>niveau débutant</i> E. Richoz	501	Mercredi 18h30 14 cours 1h30 annuel BOIS-CARAN	Pratique des bases de la langue japonaise et de son écriture tout en survolant la culture dans son ensemble. Support théorique : « le japonais pour les nuls ».	280.- 250.-	505.- 455.-
Anglais pratique <i>niveau intermédiaire</i> J. Mossaz	502	Lundi 18h00 14 cours 1h30 annuel BOIS-CARAN	Ce cours s'adresse aux personnes ayant une base solide de grammaire. Renforcement et développement de ces bases. Travail de compréhension et de vocabulaire. English File intermédiaire.	280.- 250.-	505.- 455.-
Anglais conversation S. Russbach	503	Lundi 18h00 14 cours 1h30 annuel BOIS-CARAN	Ce cours est axé principalement sur la conversation avec un livre comme support. Quelques cours de grammaire sont également dispensés.	280.- 250.-	505.- 455.-
Anglais <i>faux débutant</i> J. Mossaz	504	Mardi 9h15 14 cours 1h30 annuel BOIS-CARAN	Suite du cours du niveau débutant. Cours de base : grammaire et conversation. Headway Pre-Intermédiaire.	280.- 250.-	505.- 455.-

DETENTE

Cours / enseignant	Cours N°	Jour / Heure / Lieu	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif membre	
				Période	Année
Pilates <i>débutant-intermédiaire</i> W. Golding	311A	Jeudi 19h00 15 cours 1h00 annuel PUPLINGE	En douceur, ce cours permet de prendre conscience de son corps pour un mieux-être au quotidien. Exercices progressifs pour une meilleure posture, un dos soulagé, plus de force, de souplesse, sur les principes de respiration.	225.- 205.-	395.- 360.-
Pilates <i>intermédiaire-avancé</i> W. Golding	311B	Jeudi 20h15 15 cours 1h00 annuel PUPLINGE	Idem 311A Ce cours ne s'adresse pas aux débutants.	225.- 205.-	395.- 360.-
Salsa J. Lopez	312	Mercredi 19h00 15 cours 1h15 2 périodes BOIS-CARAN	Dans une ambiance latine, découverte du dynamisme corporel au travers de la salsa. Ce cours doit être suivi de préférence en couple.	250.- 225.-	450.- 410.-
Gestion du stress <i>adultes</i> V. Signorelli	313 A	Mardi 20h00 3 cours 1h30 9, 16, 23 novembre BOIS-CARAN	Face à une anxiété qui monte, apprendre des techniques qui permettent de se calmer, de se concentrer et de se ressourcer.	110.-	
Gestion du stress <i>jeunes dès 16 ans</i> N. Roulin	313 B	Mardi 19h00 2 cours 2h00 dates à déterminer BOIS-CARAN	Préparation aux examens. Face à une anxiété qui monte, apprendre des techniques qui permettent de se calmer, de se concentrer et de se ressourcer.	75.-	
Self Défense au féminin <i>perfectionnement</i> P. Moynat / S. Pinnagoda	314	Lundi 18h30 6 cours 2h00 Dès le 20 février BOIS-CARAN	Révision et consolidation des mécanismes de défense. Apprentissage de l'utilisation du spray au poivre (spray d'entraînement fourni inclus dans le prix de base).	195.- 175.-	
Tango D. Lopez	319	Mardi 19h30 15 cours 1h30 2 périodes BOIS-CARAN	Tango argentin, pour ressentir la passion de la musique. Ce cours doit être suivi de préférence en couple.	260.- 235.-	470.- 425.-
Gym Pilates <i>niveau intermédiaire</i> O. Barney	606A	Jeudi 09h00 15 cours 1h00 2 périodes PRESINGE	Idem 605A	225.- 205.-	395.- 360.-
Gym Pilates <i>niveau intermédiaire</i> O. Barney	606B	Jeudi 10h00 15 cours 1h00 2 périodes PRESINGE	Idem 605A	225.- 205.-	395.- 360.-
Gym Pilates <i>niveau intermédiaire</i> S. Veyrat	607A	Lundi 18h30 15 cours 1h00 2 périodes CALIFORNIE	Méthode douce exercée sur le corps dans son état le plus naturel, en mouvement. Permet de libérer les tensions musculaires, de corriger une mauvaise posture, d'affiner la silhouette et d'éliminer le stress.	225.- 205.-	395.- 360.-
Gym Pilates S. Veyrat	607B	Jeudi 19h30 15 cours 1h00 2 périodes VANDOEUVRES	Idem 607A	225.- 205.-	395.- 360.-
Nordic Walking C. Monforte	608A	Mardi 14h00 16 cours 1h30 2 périodes REGION	Marche avec bâtons pour tonifier le corps en douceur, ménage le dos et les articulations. Dépense énergétique accrue par rapport à la marche. Se pratique en plein air et par tous les temps. Bâtons fournis. 1er cours à Rouelbeau (Centre sportif de Meinier), puis divers lieux de rdv. Attention : ce cours débute le 20 septembre.	275.- 250.-	490.- 450.-
Nordic Walking C. Monforte	608B	Mercredi 18h30 11 cours 1h30 dès le 18 avril BOIS-CARAN / REGION	Idem 608A 1er cours à Bois-Caran (entrée côté route d'Hermance), puis divers lieux de rdv.	185.- 170.-	
Nordic Walking ☆ C. Montforte	608C	Mardi 10h00 15 cours 1h00 2 périodes REGION	Cours spécifique pour les seniors qui désirent se maintenir en activité et préserver leur mobilité, tout en appréciant les paysages. Bâtons fournis. Le cours a lieu par tous les temps. 1er cours à Rouelbeau (Centre sportif de Meinier), puis divers lieux de rdv.	225.- 205.-	395.- 360.-
Sorties découvertes <i>raquettes ou à pieds</i> L. Bourquin	609	2 ^{ème} samedi du mois 7 sorties/ journée octobre à avril REGION	A la découverte des régions proches de nous. Baladons-nous ensemble sur les petits sommets tout en apprenant à reconnaître des traces, des plantes, des particularités de notre région.	300.- 270.-	

SPORTS

Cours / enseignant	Cours N°	Jour / Heure / Lieu	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif membre	
				Période	Année
Zumba M. Leber Guerra	611	Mercredi 17h45 15 cours 1h00 2 périodes COLLONGE	La Zumba allie danse et plaisir pour un cours plein d'énergie où l'on transpire de bien-être ! Ou comment faire du sport sans en avoir l'air !	225.- 205.-	395.- 360.-
Pilates flow-tonic L. Bourquin	614	Jeudi 19h30 15 cours 1h00 2 périodes COLLONGE	Ensemble d'exercices effectués avec des petits disques glissants. Travail sur le renforcement musculaire, la souplesse et le cardio-vasculaire.	225.- 205.-	395.- 360.-
Pilates ☆ L. Bourquin	615	Mercredi 09h00 15 cours 1h00 2 périodes COLLONGE	Ensemble d'exercices ayant pour but le renforcement des muscles « posturaux » et la mobilisation des articulations. Cours indiqué pour les personnes souffrant de douleurs dorsales et d'arthrose.	225.- 205.-	395.- 360.-

DETENTE

Cours / enseignant	Cours N°	Jour / Heure / Lieu	Descriptif du cours	Tarif normal Tarif membre	
				Période	Année
Danse moderne et jazz P.-A. Lissner	301	Lundi 19h00 15 cours 1h00 1 ^{ère} & 2 ^{ème} période BOIS-CARAN	Cours dynamique, travail corporel en rythme et en musique en s'amusant. Tous niveaux, débutants bienvenus.	225.- 205.-	
Stretching et tonification P. Héritier	303	Mardi 18h15 15 cours 1h00 2 périodes BOIS-CARAN	Travail d'étirements progressifs de tout le corps, visant à améliorer la mobilité articulaire, à libérer le corps de ses tensions neuromusculaires et du stress. Travail de renforcement de la ceinture abdominale et des muscles du dos.	225.- 205.-	395.- 360.-
Sophrologie P. Héritier	304	Mardi 19h30 15 cours 1h15 1 ^{ère} & 2 ^{ème} période BOIS-CARAN	La sophrologie Caycédienne permet la libération des tensions liées au stress de la vie. Par des techniques respiratoires, corporelles et de visualisation, elle concourt à un réel mieux-être.	250.- 225.-	
Chillates P.-A. Lissner	305	Lundi 18h00 15 cours 1h00 2 périodes BOIS-CARAN	Cours alliant Pilates, Yoga et Stretching. Exercices tonifiant et renforçant la musculature et la souplesse.	225.- 205.-	395.- 360.-
Stretching cool-down P.-A. Lissner	306	Lundi 20h00 15 cours 1h00 1 ^{ère} & 2 ^{ème} période BOIS-CARAN	Travail postural et des muscles profonds, assouplissement actif et passif, chillates. Relaxation douce en musique. Tous niveaux. Prévoir un tapis de sol.	225.- 205.-	
Stretching douceur R. Rocca	307 A	Mardi 10h15 15 cours 1h00 2 périodes PRESINGE	Assouplissements et étirements. Réduit la tension musculaire et aide à la relaxation, excellent pour le dos. Travail en musique. A la portée de tous.	225.- 205.-	395.- 360.-
Stretching douceur R. Rocca	307 B	Mercredi 08h30 15 cours 1h00 2 périodes CALIFORNIE	Idem 307A	225.- 205.-	395.- 360.-
Yoga pour tous B. Kilchenmann	309 A	Mardi 18h45 15 cours 1h15 2 périodes VANDOEUVRES	Se maintenir en forme par la pratique du yoga. Mouvements, respiration et détente qui agissent sur le corps et le mental.	250.- 225.-	450.- 410.-
Yoga pour tous L.O. Schaulin	309 B	Mercredi 19h15 15 cours 1h15 2 périodes HERMANCE	Yoga indien, égyptien et chinois. Circulation énergétique, mouvements et postures qui vont apporter souplesse et tonicité au corps. Respiration, méditation et travail sur le sommeil, le stress et la santé.	250.- 225.-	450.- 410.-
Yoga doux ☆ L.O. Schaulin	310	Mercredi 10h00 15 cours 1h15 2 périodes PRESINGE	Yoga indien, égyptien et chinois. Exercices et postures adaptés aux seniors, débutants et limités dans leurs mouvements qui désirent reconquérir de la souplesse et de la tonicité. Respiration et méditation.	250.- 225.-	450.- 410.-