



Tous les cours débutent après les vacances d'octobre et ont lieu jusqu'à Pâques.

## Basketball



Tu aimes les sports d'équipe? Tu as envie de te surpasser ou envie juste de marquer une fois un panier dans ta vie? Envie d'améliorer ta technique ou de prendre part à des matchs? Alors ce cours est fait pour toi!

Lundi 12h00 - 13h00

M. Arnaud Soder

## Badminton



Tu souhaites te dépenser et t'amuser en pratiquant un sport lors de ta pause de midi ? N'hésite plus et rejoins le cours fac de badminton ! Au programme : échauffement, exercices et mini-jeux, matchs en simple et en double. Ouvert à toutes et à tous!

Mardi 11h50 - 12h40

Mme Lena Marzano

## Initiation à l'Espagnol



Viens découvrir la langue espagnole, sa culture et sa musique le vendredi à midi. Le cours te donnera des connaissances de base de l'espagnol, mais aussi un aperçu de sa culture et de ses traditions. Hasta pronto !

Vendredi 11h45 - 12h30

Mme Cindy Ayer

## Futsal



Passement de jambe, crochet à gauche, à droite  
Mercredi c'est futsal !  
Accélération, virgule, petit-pont, frappe  
Mercredi c'est futsal !

Mercredi 12h00 - 13h00

M. Yohann Waeber

## Improvisation théâtrale



Quel point commun ont le président de Mars et une taupe à la recherche d'un trésor perdu ? Ils se retrouvent dans une improvisation théâtrale ! Pas de texte à apprendre, juste de l'imagination pour inventer toutes les histoires que tu veux sur scène.

Lundi 12h00 - 13h00

Mme Joëlle Deillon

## Tennis de table

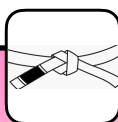


Envie de te dépenser autour d'une table? De voir à quelle vitesse ta balle pour survoler le filet? De voir combien de touches tu peux faire en 1 minute? Juste envie d'essayer? Cette initiation est prévue pour toi! Cours prévu jusqu'aux vacances de Noël seulement.

Vendredi 12h00 - 13h00

M. Romain Clerc

## Jiu-jitsu brésilien



Dans ce cours, on te propose une initiation au jiu-jitsu brésilien, l'un des arts martiaux les plus efficaces en self-défense lors duquel tu apprendras à te défendre sans violence, un concept qui a fait ses preuves.

Jeudi 12h00 - 13h00

M. Alexandre Farkas

## Parkour



Tu as envie de courir de caisson en caisson, de sauter au-dessus d'une montagne de tapis ou encore de franchir des obstacles avec style, vitesse et précision ? Le cours de Parkour est fait pour toi ! Ouvert à toutes et tous : niveau débutant & avancé.

Lundi 12h10 - 13h10

M. Gaëtan Mottiez

## Close Combat System



Le CCS est une combinaison de plusieurs sports de combat (krav maga, boxe, karaté, jiu jitsu, ...). Pas besoin d'être un expert en arts martiaux pour apprendre de bonnes bases et savoir agir de manière rapide et efficace contre un ou plusieurs agresseurs !

Mercredi 11h50 - 12h40

Mme Aurélie Blanc

## Préparation aux écoles d'art



Si vous souhaitez continuer votre formation dans une école d'art (ex : EIKON), ce cours vous aidera à constituer un dossier de travaux à présenter lors des sélections. Ce cours est également ouvert aux élèves souhaitant approfondir leurs connaissances en dessin !

Lundi 11h40 - 12h30

M. Adrien Quan