

DESRIPTIF DES EXTRAS MIES 2020-2021

CAPOEIRA – lundi 16h-17h / 17h-18h

La Capoeira est un Art Martial afro-brésilien qui mélange combat, danse, chant et acrobaties sur des rythmes traditionnels brésiliens. Cette discipline développe la force, la souplesse, la confiance en soi et la capacité musicale. Elle va permettre aux enfants de s'épanouir à travers des jeux d'agilité, de souplesse et de rythme.

Responsable : Ziade Maalem, capoeiriste depuis plus de 15 ans

INSIDE-OUT DANCE – mardi 16h-17h / 17h-18h

An exploration of what we feel inside through jumps, rolls and spins. An opportunity to develop creativity and confidence using Classical, Broadway and contemporary dance techniques. You will find yourself skipping, twirling, and using your imagination to take you on exciting journeys of movement. The classes are adapted to your age and experience.

Une exploration de notre corps et de notre expression corporelle. Une occasion de développer la flexibilité, la confiance en soi et la créativité en utilisant les techniques de la danse classique, de Broadway et contemporaine. Vous vous retrouverez à bondir, à virevolter et à utiliser votre imagination pour vous emmener dans des voyages de mouvements passionnants. Les cours sont adaptés à l'âge et à l'expérience de chacun.

Responsable : Anabella Brochard, Contemporary dancer and creative movement teacher

SPORT DEC – mercredi 8h30-12h

Apprendre différentes habiletés et compétences motrices à travers la pratique sportive. Divers cycles d'apprentissage vous seront proposés de façon ludique allant de la course d'orientation aux jeux collectifs et/ou coopératifs en passant par de l'accroSPORT ou encore par des activités athlétiques (sauts, relais, courses, lancés). Nous commencerons ou finirons toujours la matinée par une séance de yoga « groovykids ».

Responsables : Amandine Tardy, enseignante et passionnée de sport

DESRIPTIF DES EXTRAS MIES 2020-2021

CÉRAMIQUE – jeudi 16h-17h / 17h-18h

Apprendre à donner libre cours à son imagination et à sa créativité, tout en apprenant les diverses techniques céramiques (modelage, collage, estampage, colombins, moulage et décors). Chaque enfant a l'occasion d'interpréter à sa façon un sujet, tout en faisant l'acquisition des différentes techniques. Cet extra, en plus de rencontrer un énorme succès auprès des enfants, s'avère un excellent moyen de développer la motricité fine et la coordination.

Responsables : Isabelle Fragnière et Teresita Raffray, céramistes

TAEKWONDO – vendredi 16h-17h / 17h-18h

Our Children's program is designed to teach focus, concentration, muscle development, balance, and gross motor coordination within the context of Taekwondo. Their training will also target behavior development, awareness of others, self confidence and character development. As your child masters the skills necessary to complete each belt rank, you will see a tremendous improvement in their balance, coordination, memory and behavioral skills. They will develop strength with increasingly challenging calisthenics and aerobic

Responsable : Hamed Konarivand, Master taekwondo instructor

MUSIQUE – mercredi 13h30-16h

Un nouvel extra proposé le mercredi après-midi afin de s'immerger dans le monde musical et développer la créativité, la confiance en soi, l'écoute et la gestion des émotions ! Une chorale pour explorer sa voix et expérimenter le plaisir de partager la musique, des jeux de rythme en groupe avec divers instruments pour explorer l'improvisation, des jeux rythmiques en mouvement pour une mise en relation du corps et de la musique, de l'écoute musicale pour développer la perception.

Responsable : Frédéric Induni, enseignant de musique et mouvement