



---

## **Programme des cours et ateliers 2016-2017**

---

*Les cours débutent la  
semaine du 12 septembre*

---

*Les cours tout public sont  
facturés à l'année*

---

*Les cours commencent  
avec un minimum de 6  
participant(e)s*

---

### **Méthode Pilates**

---

Lundi 17h-18h et 18h15-19h15  
Mercredi 10h-11h

---

fr.580.- pour l'année

*avec Emilie Baudin (sept-déc)  
avec Mélissa Ellberger (janv-juin)  
avec Yaël Nissim (les mercredis)*

Le Pilates est une technique douce de renforcement et de rééquilibrage musculaire alliant un travail de force et de mobilité à travers un rythme respiratoire précis. La pratique de cette méthode permet entre autres, d'améliorer sa posture, de réduire d'éventuelles tensions, de travailler sur l'équilibre, la coordination et de renforcer le centre de son corps. C'est également un moment pour soi qui permet de sortir du cours plus détendu et empli d'une nouvelle énergie positive.

### **Atelier de danses traditionnelles**

---

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis de chaque  
mois 19h30-21h30

---

fr.5.- par atelier / fr.3.- (AVS,  
étudiant)

*avec l'association Pour le Bal*

Un lieu de rencontres entre musiciens et danseurs (débutants et confirmés). Danser sur des musiques vivantes et/ou jouer pour des danseurs. Il est possible de commencer à tout moment. Apprentissage en continu. Renseignements à la Maison de Quartiers ou [info@pourlebal.ch](mailto:info@pourlebal.ch)

### **Danse africaine**

---

Mercredi 19h30-20h30

---

fr.580.- pour l'année

*avec Brigitte Baumann*

Comme une grande vague, notre corps bouge et se laisse emporter par le rythme.



maison de quartiers de CHÊNE-bourg

---

**Programme  
des cours et ateliers  
2016-2017**

---

*Les cours débutent la  
semaine du 12 septembre*

---

*Les cours tout public sont  
facturés à l'année*

---

*Les cours commencent  
avec un minimum de 6  
participant(e)s*

---

**Gym sportive**

---

Jeudi 19h30-20h30

---

fr.580.- / an

*avec Catherine Saxod*

Venez vous dépenser,  
relâcher les tensions  
accumulées, transpirer dans  
un cours de gym  
dynamique. Étirement,  
musculature, gym du dos,  
abdo-fessiers seront à  
l'honneur durant cette  
heure de sport.

**Hip Hop**

---

Mardi 20h-21h

---

fr.580.- / an

*avec Ariane Mawaffo*

Venez prendre un bol d'énergie en  
expérimentant la danse Hip Hop  
dans tous ses états.  
Au menu :  
Jacking, Party machine, Running  
man and Roger Rabbit.

**Aquarelle**

---

Mardi 9h-11h30

---

fr.1200.- / an (matériel non fourni)

*avec Monica Terrani*