

LUNDI

Tissu et couture lundi

Avec Laetitia Forclaz, 079 432 38 08

Lundi 13 septembre de 16h30 à 18h30 à la Sacoche, entrée en bas des escaliers de la passerelle menant à l'école de Borzuat, av. Max Hubert 10, à Sierre. 8 cours.

Avec du fil et du tissu s'armer d'imagination et confectionner des marionnettes, des doudous, des mobiles, des boîtes et tout ce que tu voudras créer.

Frais 30.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 4H

Bricolage, peinture et dessins

Avec Slobodanka Jankovic, 079 232 71 66

Lundi 13 septembre de 16h30 à 18h30 à l'ASLEC. 8 cours.

Atelier de découvertes artistiques. Tout ce qu'on peut faire avec juste du papier, un crayon et des couleurs. Si tu as une âme créatrice et que tu aimes les couleurs, les formes et le délire, cet atelier est pour toi. Et encore...nous allons nous amuser à réaliser des bricolages magnifiques pour les fêtes de Noël, de fin d'année, de carnaval...

Frais 20.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 3H

Self défense et mixed art martial (MMA)

Ouvert au CO

Avec Elvir Mujanovic 078 653 26 05

Lundi 13 septembre de 18h à 19h, à Chippis, grande avenue 5 (derrière l'église). 8 cours

Le mixed art martial (MMA) est une discipline de combat complet qui associe lutte, boxe, judo, karaté. Le self défense développe la confiance en soi, il permet de se défouler, mais aussi de se sentir mieux en cas de situation d'insécurité.

Frais 10.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 10H

MARDI

Les Animaux fantastiques

Ouvert au CO

Avec Isabelle Zeltner, 079 781 78 77

Mardi 14 septembre de 16h30 à 18h30 à la Sacoche. 8 cours

RDV au dernier étage du bâtiment collé à la salle de spectacle la Sacoche, entrée en bas des escaliers de la passerelle menant à l'école de Borzuat, av. Max Hubert 10.

Isabelle te propose un atelier d'arts plastiques où tu pourras inventer et confectionner un objet unique. Guidé par tes idées, tu pourras dessiner, peindre et aussi expérimenter les différents outils de l'atelier pour réaliser tes propres créations.

Frais 30.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 4H

Bienvenue aux jardins de l'ASLEC

Avec Gaëlle Taochy 076 424 38 47

Mardi 14 septembre de 16h45 à 18h15, rendez-vous à l'ASLEC, 8 cours.

Bienvenue aux jardins de l'ASLEC pour apprendre et pratiquer le jardinage. Viens découvrir les diverses activités proposées à travers la nature et ainsi continuer à mettre de la vie dans les jardins en automne et en hiver : reconnaître et déguster les fruits des plantes, faire des bricolages saisonniers, prendre soin de la "Terre" et s'amuser ensemble en apprenant des astuces sur les plantes qui nous entourent.

Mettre des habits pas dommage.

Frais 15.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 5H

Théâtre

Ouvert au CO

Avec Frédéric Perrier, 027 455 40 40

Mardi 14 septembre de 16h45 à 17h45 à la Sacoche, 10 cours

Jouer, improviser avec son corps et avec sa voix pour le plaisir d'être un moment quelqu'un d'autre, pour mieux se connaître aussi et avoir davantage confiance en soi, en l'autre. Faire se rencontrer notre sensibilité et celle d'un auteur à travers ses textes.

Frais 10.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 4H

MERCREDI

Céramique

Avec Ursula Valentini, 079 441 05 53

et avec Françoise Hohenegger 078 759 84 97

Mercredi 15 septembre de 14h à 16h, rue Centrale, en face du café Central. 5 cours.

Découverte des joies d'un atelier de céramique et de quelques-unes de ses techniques. Création d'objets personnalisés que tu auras le plaisir de rapporter chez toi.

Frais 30.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 6H

Cuisine

Mercredi 15 septembre de 14h à 17h, Cuisines de Beaulieu (entrée côté BCV). 8 cours.

Cuisine végétarienne avec Marie-Angèle Moos 027 455 70 58 (15-22-29.09, 6.10).

Cours de pâtisserie avec Jacqueline Métrailler 077 425 78 31 (27.10, 3-10-17.11).

Prends un tablier, un Tupperware et linge de cuisine.

Frais 40.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 6H

Parkour

Ouvert au CO

Avec Matthieu Roberge 077 433 89 74

Mercredi 15 septembre de 18h00 à 19h00 à Beaulieu, RDV devant l'entrée de la cour d'école. 10 cours.



dès la 8H

Ce sport de déplacement te permet de mieux connaître tes capacités mentales et physiques. Plus d'information sur le site, parkourvalais.com

Frais 10.- (à apporter lors du premier cours).

Manga 2

Avec Slobodanka Jankovic, 079 232 71 66

Mercredi 15 septembre de 16h à 18h à l'ASLEC. 8 cours.

Si tu as une âme créatrice, inventive et que tu aimes les couleurs, les formes et le délire, cet atelier est fait pour toi ! Joins-toi à nous pour manier le crayon, feutre, crayons de couleurs, aquarelle... et partager tes œuvres. Le dessin est une des plus belles façons de s'exprimer ! Le programme se fait en fonction de ton niveau, de tes envies, et de mes conseils.

Frais 25.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 5H

Manga 1

Ouvert au CO

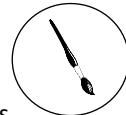
Avec Slobodanka Jankovic, 079 232 71 66

Mercredi 15 septembre de 13h30 à 15h30 à l'ASLEC. 8 cours.

Si tu as une âme créatrice, inventive et que tu aimes les couleurs, les formes et le délire, cet atelier est fait pour toi !

Joins-toi à nous pour manier le crayon et partager tes œuvres, le dessin est une des plus belles façons de s'exprimer ! Nous pourrions aussi constituer un book de tes réalisations personnelles. Le programme se fait en fonction de ton niveau, de tes envies, et de mes conseils.

Frais 25.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 7H

JEUDI

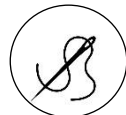
Tissu et couture jeudi

Avec Laetitia Forclaz, 079 432 38 08

Jeudi 16 septembre de 16h30 à 18h30 à la Sacoche, entrée en bas des escaliers de la passerelle menant à l'école de Borzuat, av. Max Hubert 10, à Sierre. 8 cours.

Avec du fil et du tissu armes-toi d'imagination et confectionnes des marionnettes, des doudous, des mobiles, des boîtes et tout ce que tu voudras créer.

Frais 30.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 4H

Atelier de pleine conscience + yoga

Ouvert au CO

Avec Cathy Premier, 079/740 53 49

Jeudi 16 septembre de 16h45 à 18h15, à l'ASLEC, 8 cours

Programme : Espace de détente invitant les enfants "à se poser". Il sera notamment question d'expérimenter dans une ambiance ludique, des techniques simples pour se connecter aux différentes émotions que l'on peut vivre en une journée, pour les nommer, les comprendre, partager. Des exercices ludiques seront proposés pour favoriser l'attention, la concentration; pour renforcer l'estime de soi ou encore pour savoir se détendre par des techniques simples de relaxation. Le tout ponctué selon les besoins par des exercices simples de yoga (encourager les bonnes postures à l'école, exercices dynamiques d'expulsion de tensions, assouplissements, relaxation). Des jeux de rôle seront aussi proposés pour favoriser la communication bienveillante, discussions et échanges.

Frais 25.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 7H

Portrait de mon animal préféré

Ouvert au CO

Avec Isabelle Zeltner, 079 781 78 77

Jeudi 4 mars de 16h30 à 18h30 à la Sacoche. RDV au dernier étage du bâtiment collé à la salle de spectacle la Sacoche, entrée en bas des escaliers de la passerelle menant à l'école de Borzuat, av. Max Hubert 10. 8 cours

Isabelle te propose un atelier d'arts plastiques où tu pourras inventer et confectionner un objet unique. Guidé par tes idées, tu pourras dessiner, peindre et aussi expérimenter les différents outils de l'atelier pour réaliser tes propres créations.

Frais 30.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 4H

VENDREDI

Peinture acrylique sur toile

Ouvert au CO

Avec Pasqualina Pansini, 079 568 47 88

Vendredi 17 septembre de 17h à 19h à l'ASLEC. 8 cours

Chaque peintre en herbe est amené à développer sa propre créativité sur une toile de peinture. Tu es libre de choisir le thème de ton tableau et tu seras guidé par Pasqualina pour tout ce qui touche à l'apprentissage des couleurs et de la pratique picturale. Tout en respectant tes goûts et ta personnalité, tu seras amené à chercher ton côté créatif.

Frais 25.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 5H

Création couture vendredi

Ouvert au CO

Avec Laetitia Forclaz 079 432 38 08

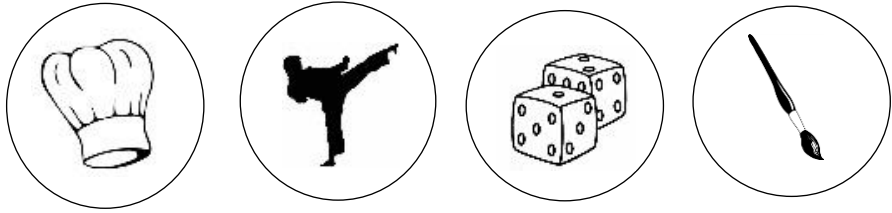
Vendredi 17 septembre de 16h30 à 18h30 à la Sacoche, entrée en bas des escaliers de la passerelle menant à l'école de Borzuat, av. Max Hubert 10, à Sierre. 8 cours.

Avec du fil et du tissu s'armer d'imagination et confectionner des marionnettes, des doudous, des mobiles, des boîtes et tout ce que tu voudras créer.

Frais 30.- (à apporter lors du premier cours).



dès la 4H



!!! ATTENTION !!!

Afin que chacun puisse découvrir différentes activités, veuillez vous inscrire une fois par année au même cours. Merci !

INFORMATIONS PRATIQUES

La santé de vos enfants nous tient à cœur, tous les professeurs suivront les mesures sanitaires en vigueur.

L'inscription se fait directement et **UNIQUEMENT** sur le site internet de l'ASLEC, www.aslec.ch.

Ouverture des inscriptions le 26 août 2021 à 17h.

Fermeture des inscriptions le 5 septembre 2021.

Durée du cours

Un trimestre, soit généralement environ 8 à 10 cours. Les cours n'ont pas lieu durant les vacances scolaires.

Prix

Voir tarif indiqué. Le montant est à prendre pour le premier cours.

Assurances

Les participants doivent être assurés par leurs propres soins en cas d'accidents et posséder une RC.

Confirmation

Un mail de confirmation vous sera envoyé.

Annulation d'atelier

Nous nous réservons le droit de supprimer un atelier en cas d'inscriptions insuffisantes. Si tel est le cas, vous recevrez un mail qui vous l'indiquera et vous aurez quelques jours pour vous inscrire à un autre atelier.



CULTURE PARASCOLAIRE

POUR LES ELEVES DE
3^H A 11^{CO}

1^{er} TRIMESTRE 2021-22
du 13 septembre au 3 décembre 2021

Avec l'aide financière de la Ville de Sierre,
Affaires culturelles et sportives



Infos

ASLEC à info@aslec.ch - www.aslec.ch
Rue de la Monderèche 1 - CP 44

