

Cours **B1**

HIP-HOP

Lundi : 15.45 – 16.45

du 30.10.23 au 15.01.24

à la petite halle de Marly Grand-Pré

1^{ère} leçon : **30 octobre 2023**

« Apparu dans les années 70 à New York, le hip-hop est né d'un désir d'expression, de liberté et d'énergie, et s'accompagne d'une musique urbaine.

*Participe à ce cours pour **développer le dynamisme et le style qui sont en toi** »*

Cours **B2**

JUDO

Mercredi : 15.00 – 16.00

du 27.09.23 au 20.12.23

au Dojo de Marly (Route de Fribourg 5A)

1^{ère} leçon : **27 septembre 2023**

Prix : CHF 60.00 à payer lors de la 1^{ère} leçon. Cela correspond au prix du kimono qui t'appartient à la fin du cours.

*« Le judo t'aide à développer ta force, ta rapidité, ta souplesse, ta coordination, tes réflexes, ta concentration, ton équilibre, ta personnalité, ta **confiance en soi** et la connaissance de ton propre corps. Rien que ça !!»*

Cours **B3**

MINI-VOLLEY

Mercredi : 14.45 – 15.45

du 27.09.23 au 20.12.23

à la petite halle de Marly Grand-Pré

1^{ère} leçon : **27 septembre 2023**

« Viens découvrir ce sport de manière simple et ludique. La priorité est clairement donnée au jeu, au plaisir et à de premières expériences positives au contact du volleyball. »

Cours **B4**

FOOTBALL GARÇONS

Jeudi : 15.45 – 16.45

du 28.09.23 au 14.12.23

à Marly Cité

1^{ère} leçon : **28 septembre 2023**

En fonction de la météo, ce cours aura lieu à l'intérieur ou à l'extérieur. Prendre donc des chaussures pour l'intérieur **ET** l'extérieur.

Réservés au garçon ne faisant pas partie d'un club !

« Tu ne fais pas partie d'un club de foot mais tu aimerais t'entraîner pour la Crédit Suisse Cup ? Alors viens, ça va être bien »

Cours **B5**

TENNIS + PADEL

Lundi : 16.00 – 17.00

du 15.04.24 au 24.06.24

à Marly Cité, puis au club de Tennis (Gérine)
lorsque le temps le permettra

1^{ère} leçon : **15 avril 2024**

Raquettes mises gratuitement à disposition.

*« Dans ce cours, tu vas apprendre à jouer au tennis, mais aussi découvrir **le nouveau sport de raquette à la mode** : le padel. Sa plus grande différence avec le tennis est que les balles peuvent être jouées après rebonds sur les murs ou le grillage, d'une manière similaire au squash. A toi de jouer ! »*

Cours **B6**

PATINAGE

Mardi : 16.00 – 17.00

du 09.01.24 au 19.03.24

à la patinoire de Marly

1^{ère} leçon : **9 janvier 2024**

Matériel : patins et casque mis gratuitement à disposition. Gants obligatoires !!

*« Glisser sur la glace ne te fait pas peur ? Viens alors perfectionner ta technique, mais aussi t'amuser avec tes amis dans de nombreux jeux et des **moments de libre** ! »*

Cours **B7**

BASKET

Jeudi : 15.45 – 16.45

du 11.01.24 au 21.03.24

à Marly Cité

1^{ère} leçon : **11 janvier 2024**

*« Tu rêves de dunker comme LeBron James ou dribbler comme Stephen Curry. **Ce cours est fait pour toi**. Tu pourras y apprendre la technique que tu utiliseras ensuite dans des matches de folie ! »*

SPORT SCOLAIRE FACULTATIF

PROGRAMME 2023 - 2024

Le sport scolaire facultatif aide à :

- *développer des relations avec les autres (**social**)*
-
- *vivre des expériences positives et encourageantes (**plaisir**)*
-
- *respecter et prendre soin de son corps (**santé**)*
-
- *découvrir de nouvelles activités sportives*

N'hésite pas à t'inscrire pour une à trois activités.

----- DECOUPER ICI -----

BULLETIN D'INSCRIPTION SSF 23-24 TOUT REMPLIR SVP !!!!!

Nom et prénom de l'élève :

No (s) de portable (natel) du parent :

Classe :

Nom du (de la) maître (sse) :

Activité sportive : 1^{er} choix : Cours no :

2^{ème} choix : Cours no :

3^{ème} choix : Cours no :

ne pas tenir compte du 2^{ème} choix si c'est ok pour le premier

ne pas tenir compte du 3^{ème} choix si c'est ok pour les 2 premiers

Signature des parents :

Inscription à retourner à l'adresse suivante : Service des écoles, Route de Fribourg 9, 1723 Marly
jusqu'au **13 septembre** , **dernier délai !!**

Le responsable : Olivier Macchi **079 / 702.95.32**

Sans nouvelle de ma part, l'élève inscrit se présente à la première séance du cours, comme indiqué ! →→→ Pas de convocation écrite !!! ←←←