

LES COURS AU CENTRE SPORTIF



POUR JEUNES
(élèves, adhérents et invités)

25/26





L'ÉCOLE DE MUSIQUE


Les cours de musique sont ouverts aux élèves du Collège ainsi qu'à ceux des autres établissements. Ils sont proposés en un seul cycle annuel, à partir de novembre 2025.


À la fin de ses études et après avoir réussi ses examens, l'élève reçoit un diplôme reconnu par l'État libanais.


Disciplines : Chant classique ; Guitare ; Piano ; Violon ; Violoncelle ; Contrebasse ; Flûte traversière ; Saxophone ; Batterie ; Derbaké.

 à partir de 7 ans ([circulaire](#))

 1 séance hebdomadaire
(30 min. instrument et 30 min. solfège)

 à travers l'application mobile du Collège ou au CSCS

 Niveau débutant : 470 USD
(instrument + solfège en groupe)


 Niveau avancé : 570 USD
(instrument + solfège individuel)


LES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES DE L'ESA


Destinées aux **élèves du Collège**, les activités parascolaires de l'ESA sont proposées en un seul cycle annuel, du 20 octobre 2025 au 29 mai 2026.


Activités artistiques : Arts plastiques ; Atelier Pêle-mêle (Art et nature) ; Ballet et *Creative dance* ; Peinture ; Peinture avec les mains ; Perlage ; Zumba.

Activités sportives : Athlétisme ; Badminton ; Basket-ball ; Échecs ; Escalade ; Gymnastique ; Jiu-Jitsu brésilien ; Judo ; MMA (Kung fu) ; Mini Basket ; Mini Foot ; Mini Tennis ; Natation ; Roller ; Squash ; Taekwondo ; Tennis ; Tennis de table.

 Élèves du CNDJ et du CSG

 de 14h50 à 16h05 au CNDJ ([Programme](#))
de 14h35 à 15h50 au CSG ([Programme](#))

 à travers l'application mobile du Collège

 275 USD par an
(à régler avec la 2^e facture de scolarité)



COURS PRIVÉS, DE GROUPE OU COLLECTIFS



Élèves des Franciscaines, du CNDJ et du CSG

COURS PRIVÉS OU EN GROUPE

Cours individuel (1 personne)

Cours en groupe (de 2 à 5 personnes)



Natation : 2^{de} à Te (préparation au bac.)

60 minutes : Lundi – Vend. dès 15h

Samedi dès 9h



- cours individuel : 30 USD/séance

- cours en groupe : 25 USD/séance

Les participants doivent avoir leur bonnet, leur planche et leur pull buoy, etc.



Natation enfants : 5 à 7 ans

60 minutes : Lundi – Samedi



- cours individuel : 30 USD/séance

- cours en groupe : 25 USD/séance



Bébé nageur : 3 à 4 ans

60 minutes : Lundi – Samedi



- cours individuel : 30 USD/séance

- cours à deux : 25 USD/séance



Musculation : 16 ans et plus



Lun, Merc, Vend : 19h à 21h

Mardi et jeudi : 20h15 à 21h15

Samedi : 10h30 à 13h30 / 20h à 21h



- cours individuel : 25 USD/séance

- cours en groupe : 20 USD/séance



Tennis :

60 minutes : Lundi – Samedi



- cours individuel : 40 USD/séance

- cours à deux : 30 USD/séance

- cours à 3 ou 4 pers. : 20 USD/séance



Squash :



Vend : 16h15 à 17h15

Samedi : 12h à 13h / 13h à 14h



- cours individuel : 25 USD/séance

- cours à deux : 20 USD/séance



Badminton :

60 minutes : Lundi – Samedi



- cours individuel : 25 USD/séance

- cours en groupe : 20 USD/séance



Tennis de table :

60 minutes : Lundi – Samedi



- cours individuel : 25 USD/séance

- cours en groupe : 20 USD/séance



Roller :

60 minutes : Lundi – Samedi



- cours individuel : 25 USD/séance

- cours en groupe : 20 USD/séance



COURS COLLECTIFS

Les cours collectifs sont donnés à partir de 6 personnes et sont répartis en sessions de 4 ou 8 séances.



Gymnastique enfants : 3 à 5 ans



Samedi : 9h à 10h

Mercredi : 15h à 16h



• 40 USD (4 séances/mois)

• 75 USD (8 séances/mois)



Gymnastique : 6 ans et plus



Samedi : 11h à 12h ou 12h à 13h

Mercredi : 16h05 à 17h05



• 40 USD (4 séances/mois)

• 75 USD (8 séances/mois)



Taekwondo : 6 ans et plus

Niveau débutant - Lun et Vend : 17h à 18h

Niveau avancé - Lun et Vend : 18h à 19h



• 75 USD (8 séances/mois)



Ballet et Creative dance

5 - 6 ans - Samedi : 9h à 10h

7 à 9 ans - Samedi : 10h10 à 11h10



• 40 USD (4 séances/mois)



Peinture : 10 ans et plus

(120 min.) Lundi : 15h30 à 17h30



• 200 USD (8 séances)

MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX COURS PRIVÉS, DE GROUPE OU COLLECTIFS



Païement à l'accueil du Centre sportif :

- cours collectifs mensuels : avant le début de la session (mois)
- cours privés ou de groupe : avant chaque séance.
- Le participant reçoit 2 reçus ; il en remettra un à l'entraîneur avant la séance.
- Le participant qui intègre un cours collectif au courant d'une session entamée devra payer les séances antérieures du mois en cours.



Réservations à l'accueil du Centre sportif :

- cours privés ou de groupe : au moins 3 jours à l'avance. Tout désistement entraîne une pénalité de 50% du tarif du cours.
- cours collectifs : au moins 3 jours avant le début de la session.
Tout désistement n'est pas remboursable.



Invitations :

L'adhérent doit être présent au Centre au même moment que son invité (si ce dernier n'est pas élève du Collège).

Tarifs invités

- Cours individuel : frais du cours + 10 USD
- Cours collectif de 4 séances mensuelles : frais du cours + 10 USD
- Cours collectifs de 8 séances mensuelles : frais du cours + 15 USD
- Invités tennis et terrain extérieur : 300 000 LL.

05-924 002

 centre@ndj.edu.lb



Collège Notre-Dame de Jamhour
CENTRE SPORTIF, CULTUREL ET SOCIAL