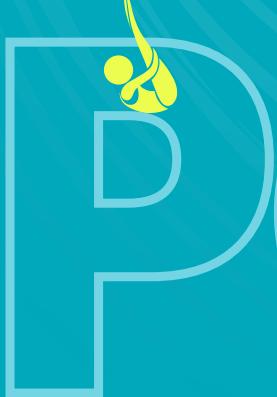


LES COURS AU CENTRE SPORTIF



POUR JEUNES
(élèves, adhérents et invités)

25/26



L'ÉCOLE DE MUSIQUE

LES ACTIVITÉS PARASCOLAIRES DE L'ESA

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)



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 Té (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



Paiement 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