ecm
Ecole-club

école-club
MIGROS

cours 2011-2012

loisirs
sport
langues

lausanne vevey yverdon

www.ecole-club.ch

ECOLE-CLUB DE LAUSANNE ANTENNES MORGES ET COSSONAY:

rue de Genève 35, 1003 Lausanne
tél. 021 318 71 00

guichets		téléphone	
lundi-jeudi:	8h00-20h00	lundi-jeudi:	9h00-18h30
vendredi:	8h00-18h00	vendredi:	9h00-17h00
samedi:	8h00-12h00	samedi:	8h30-12h00

Durant les vacances scolaires

guichets		téléphone	
lundi-jeudi:	9h00-18h30	lundi-jeudi:	9h00-18h30
vendredi:	9h00-18h00	vendredi:	9h00-17h00
samedi:	fermé	samedi:	fermé

ECOLE-CLUB DE VEVEY

rue des Moulins 11, 1800 Vevey
tél. 021 923 05 05

lundi-jeudi:	9h00-20h30
vendredi:	9h00-17h30
samedi:	9h00-13h00

ECOLE-CLUB D'YVERDON

ruelle Vautier 10, 1400 Yverdon-les-Bains
tél. 024 423 40 60

lundi-jeudi:	8h30-12h00 / 13h30-20h30
vendredi:	8h30-12h00 / 13h30-17h30
samedi:	9h00-13h00

VACANCES ECOLE-CLUB MIGROS 11/12

Lundi du Jeûne	19 sept.	2011
Octobre	15 - 30 oct.	2011
Noël	24 déc. - 8 janv.	2011/2012
Février	25 fév. - 4 mars	2012
Pâques	6 - 22 avril	2012
Ascension	17 - 18 mai	2012
Pentecôte	28 mai	2012
Eté	7 juillet - 25 août	2012

Possibilité de paiement directement sur le site
internet www.ecole-club.ch
ou par téléphone, avec cartes de crédit

Un programme spécial est aussi organisé pendant les vacances scolaires.
1 période = 50 minutes
Document non contractuel. Sous réserve de modifications.

ecm Ecole-club

loisirs

le chef vous propose 06
côté déco 10
création 12
toutes les modes 16
moi & les autres 18

sport

la forme tout en douceur 24
se dépenser sans compter 28

espace jeunes

espace jeunes 34

langues

français 44
allemand, anglais, espagnol, italien 46
diplômes internationaux 48
autres langues du monde 50
autres prestations 51
langues pour jeune public 52

conditions générales 57
index 58

ecm loisirs

Au pays des loisirs, tous les sens sont émois...

Délectez vous aux cours de cuisine en préparant des mets savoureux aux goûts subtils.

Habituez votre regard aux formes et couleurs d'un tableau harmonieux, en pratiquant la peinture, le dessin ou la photo.

Touchez des matières pour les transformer: bois, terre, tissus, métaux.

Humez les saveurs et arômes des vins.

Ecoutez les merveilleuses histoires de la mode ou de l'art.

Quelles que soient vos envies, vous trouvez dans notre offre un cours pour satisfaire votre curiosité.

Bienvenue dans l'univers des Loisirs.

V. Scheidegger

Valeria Scheidegger
Responsable secteur Loisirs

le chef vous propose

manger avec les yeux!
cuisine parent-enfant
dans la cuisine d'un chef
...

CUISINE DE A À Z AVEC GREEN GOURMET

[14900]

Préparez des plats simples mais savoureux avec le livre Green Gourmet et les précieux conseils de nos cuisiniers. Pour débutants.

Lausanne, Vevey, Yverdon
12 périodes
Prix: 315.– (prix du livre compris)

VITE FAIT, BIEN FAIT!

[13982]

A la pause de midi, découvrez des recettes originales réalisables en 30 minutes, à déguster sur place.

Lausanne, Vevey, Yverdon
6 périodes
Prix: 160.–

DANS LA CUISINE D'UN CHEF

[13908]

Vous avez la passion de la cuisine gastronomique et avez toujours eu envie de perfectionner votre savoir-faire.

Lausanne, Vevey, Yverdon
9 périodes
Prix: 230.–
Prérequis: avoir suivi le cours «Cuisine de A à Z avec Green Gourmet» ou justifier de connaissances équivalentes.

LA SANTÉ DANS VOTRE ASSIETTE

[27019]

Apprendre à cuisiner de manière saine et équilibrée, en utilisant les bonnes graisses, en assaisonnant avec des fines herbes ou en allégeant les plats traditionnels.

Lausanne, Vevey, Yverdon
9 périodes
Prix: 220.–

CUISINE JAPONAISE
[14571]
Découvrez la cuisine traditionnelle nippone et les recettes de cuisine moderne.

Lausanne
12 périodes
Prix: 315.–

MANGER AVEC LES YEUX!
[27012]
L'art de présenter les plats, de les garnir et les décorer pour le plaisir des yeux.

Lausanne, Vevey, Yverdon
6 périodes
Prix: 160.–

NOUVEAU | CUISINE PARENT-ENFANT
DE 3 À 5 ANS OU DE 6 À 9 ANS
[29328]
Faire découvrir de nouvelles activités à ses enfants. Tout en vous amusant vous réaliserez des plats à emporter et à déguster en famille.

Lausanne, Vevey, Yverdon
6 périodes
Prix: 204.– (pour 1 parent et 1 enfant)

INITIATION AUX VINS
[13912]
Vous est-il déjà arrivé de vouloir offrir une bouteille de vin sans savoir comment la choisir? Ce cours vous initiera aux termes œnologiques et vous apprendra la base de la dégustation par la pratique.

Lausanne, Vevey, Yverdon
6 périodes
Prix: 180.–
Nous organisons à la demande un cours de perfectionnement.

NOUVEAU | CUISINE SUISSE
[29329]
Découvrez quelques plats typiques de notre pays. Les différentes recettes de certains cantons vous sembleront faciles et simples à réaliser.

Lausanne, Vevey, Yverdon
9 périodes
Prix: 220.–

NEW COURSE IN ENGLISH SWISS COOKING
[29633]
Discover some typical recipes of Switzerland: easy to realize and very various as each canton has his own specialities!

Lausanne, Vevey, Yverdon
9 periods
Price: 220.–

NEW COURSE IN ENGLISH WINE TASTING
[29632]
Do you sometimes want to offer a bottle of wine and have no idea which one to choose? This course will introduce you to the main oenological terms and teach you the wine tasting bases.

Lausanne, Vevey, Yverdon
6 periods
Price: 180.–

côté déco

histoire de l'art
décoration d'intérieur
atelier floral
...

HISTOIRE DE L'ART

[24831]

A travers la peinture, l'architecture, la sculpture et les autres formes d'expression artistique découvrez les différents courants et les artistes importants de chaque époque.

Lausanne, Vevey
18 périodes
Prix: 316.–

DÉCORATION D'INTÉRIEUR

[25358]

De l'espace global aux luminaires en passant par les couleurs, apprenez les bases de la décoration d'intérieur en travaillant sur une pièce de votre habitat.

Lausanne, Vevey
18 périodes
Prix: 316.–

ATELIER FLORAL

[15375]

Apprenez à reconnaître les fleurs, leur traitement et les différentes façons de créer des arrangements et repartez à chaque fois avec votre propre création...

Vevey
10 périodes
Prix: 395.–
Matériel compris.

création

le dessin, les bases!
bijoux en folie
les alliances
...

AQUARELLE

[23713]

Apprendre à travailler les couleurs et la transparence, dont c'est la principale caractéristique de l'aquarelle.

Lausanne, Vevey, Yverdon
18 périodes
Prix: 305.–

DÉCOUVERTE DU DESSIN ET DE LA PEINTURE

[15692]

Dans ce cours, vous apprendrez à maîtriser les techniques de base du dessin et de la peinture et vous vous familiariserez avec le vocabulaire, les textures, les couleurs et les différents types de supports.

Lausanne, Vevey, Yverdon
18 périodes
Prix: 305.–

ATELIER DE CRÉATION DESSIN PEINTURE

[15306]

Après le cours de découverte du dessin et de la peinture et grâce aux conseils de l'enseignant, travaillez vos projets personnels.

Lausanne, Vevey, Yverdon
18 périodes
Prix: 305.–
Prérequis: avoir suivi «Découverte du dessin et de la peinture» ou justifier de connaissances équivalentes.

LE DESSIN, LES BASES!

[27021]

La perspective, les volumes, les ombres et les lumières... D'après nature et d'après des reproductions, vous verrez, le dessin ce n'est pas si compliqué!

Lausanne, Vevey, Yverdon
18 périodes
Prix: 305.–

INITIATION À LA CRÉATION DE BIJOUX

[19830]

C'est dans un véritable atelier de bijoutier et avec des professionnelles confirmées que vous apprendrez différentes techniques sur divers métaux.

Vevey
24 périodes: 528.–
42 périodes: 924.–

ATELIER DE CRÉATION DE BIJOUX

[19831]

Vous maîtrisez les techniques de la création de bijoux, vous avez envie de prendre du temps pour créer vos propres parures tout en bénéficiant des conseils de professionnelles dans d'un véritable atelier de bijoutier.

Vevey
24 périodes: 528.–
42 périodes: 924.–
Prérequis: avoir suivi «Initiation à la création de bijoux» ou justifier de connaissances équivalentes.

BIJOUX EN FOLIE

[27059]

Explorez différentes matières et faites-vous des parures aussi diverses que colorées avec du papier, de la céramique, du plastique ou du fil...

Lausanne
15 périodes
Prix: 285.–

NOUVEAU | LES ALLIANCES

[28359]

Un cours pour les amoureux qui souhaitent créer et fabriquer leurs propres alliances selon la méthode de la cire perdue.

Vevey
18 périodes
Prix: 486.–
(+ le prix du métal et de la fonderie).

CÉRAMIQUE

[15777]

Dans ce cours, où les pièces sont cuites à haute température, vous aborderez différentes techniques telles que le tournage, la plaque, le colombin, le tapé, le modelage et l'émaillage. Vous vous concentrerez ensuite sur celle de votre choix.

Lausanne, Vevey, Yverdon
18 périodes
Prix: 310.–
Les pièces réalisées seront facturées 5.– le kilo.

INITIATION À LA SCULPTURE SUR BOIS

[15309]

Le bois, matière noble par excellence, se travaille de mille manières, du bas relief aux sculptures en volume. Avec des gouges et des ciseaux à bois, vous commencerez par sculpter le motif de votre choix sur une tablette.

Lausanne, Vevey
14 périodes
Prix: 285.–

DÉCOUVRIR SON APPAREIL NUMÉRIQUE

[27022]

Vous possédez un appareil photo numérique et vous aimeriez comprendre la complexité des fonctions disponibles. Ce cours vous guidera dans l'utilisation optimale de votre appareil.

Lausanne, Vevey, Yverdon
2 périodes
Prix: 80.–

PHOTOGRAPHIER MODULE DE BASE

[15779]

Dans ce cours, vous apprendrez les bases de la création et de la composition photographique pour obtenir des photos au caractère expressif. Les spécificités du numérique (traitement de l'image, utilisation du PC) ne seront pas traitées.

Lausanne, Vevey, Yverdon
16 périodes
Prix: 264.–
Prérequis: idéalement, avoir suivi «Initiation à la photographie» (brochure samedis-passion).
Nous organisons à la demande un cours de perfectionnement.

toutes les modes

dessin de mode
couture
stylisme
...

COUTURE
[15778]
Dans ce cours, vous acquerrez l'art et la manière d'utiliser divers outils nécessaires à la création textile. Vous réaliserez ainsi des vêtements personnalisés et originaux...

Lausanne, Vevey, Yverdon
18 périodes
Prix: 305.–

STYLISME
[15290]
Vous avez envie de créer vous-même votre garde-robe? Ce cours vous permettra d'apprendre les bases du dessin de mode, la réalisation d'un patron et la coupe d'un vêtement.

Lausanne, Vevey, Yverdon
18 périodes
Prix: 305.–

NOUVEAU | PATRONAGE SIMPLE
[29318]
Apprendre à adapter, corriger et développer un patron de base selon sa morphologie.

Lausanne, Vevey, Yverdon
18 périodes
Prix: 305.–

NOUVEAU | HISTOIRE DE LA MODE
[29319]
Connaître l'évolution du vêtement de l'Antiquité à nos jours et savoir comment naissent les tendances de la mode selon le contexte socio-économique et culturel.

Lausanne
20 périodes
Prix: 340.–

NOUVEAU | DESSIN DE MODE
[29341]
Un dessin de mode doit présenter clairement les caractéristiques du vêtement (forme, matière, motif, couleur) en le mettant en valeur par une belle silhouette et des bons volumes. Pour y parvenir, plusieurs étapes: études des proportions du corps et des détails (visage, mains), dessiner les poses et les mouvements, techniques d'habillage et de coloriage (motifs, rendus matière) et conception d'un vêtement.

Lausanne
30 périodes
Prix: 480.–

moi & les autres

mieux communiquer
développez votre potentiel
mulan chuan
...

COURS THÉORIQUE POUR DÉTENTEUR DE CHIEN

[26381]

Les futurs détenteurs de chien doivent suivre une formation théorique pour mieux connaître leur compagnon à quatre pattes: comportement, dressage, cohabitation. Une attestation (Certodog, nouvelles méthodes d'éducation) est délivrée à la fin du cours.

Lausanne, Vevey, Yverdon
6 périodes
Prix: 120.–

NOUVEAU | LES MÉTHODES D'APPRENTISSAGE DU CHIEN

[28936]

Apprendre les différentes méthodes d'apprentissage pour éduquer son chien avec facilité et plaisir.

Lausanne
4 périodes
Prix: 76.–

NOUVEAU | LE COMPORTEMENT ET LA COMMUNICATION DU CHIEN

[28935]

Apprendre le comportement du chien et pouvoir lire sa communication.

Lausanne
4 périodes
Prix: 76.–

NUMÉROLOGIE

[17034]

Votre date de naissance et les lettres de vos nom et prénom sont l'équation de votre vie, elles donnent des informations sur votre potentiel, sur vos failles et sur vos forces. Ces données vous permettront de mieux vous connaître.

Lausanne
16 périodes
Prix: 330.–

ATELIER THÉÂTRAL

[16313]

Jouer une scène, une histoire et bien plus encore, avec votre corps, votre imagination, votre voix, un geste...

Lausanne, Yverdon
20 périodes
Prix: 330.–

DÉVELOPPEZ VOTRE POTENTIEL

[27195]

Offrez-vous toutes les chances pour réussir et pour valoriser vos atouts. Dans notre société, il ne suffit plus d'être diplômé, formé et avoir de l'expérience, mais encore faut bien présenter, savoir parler en public, avoir de l'assurance et savoir se vendre.

Lausanne
Cours destiné aux femmes
31 périodes
Prix: 840.–
Cours destiné aux hommes
27 périodes
Prix: 732.–

PHILOSOPHIE
[24832]
Etudier la philosophie, c'est découvrir les origines de nos pensées et enrichir notre vision du monde. Cours d'introduction.

Lausanne
14 périodes
Prix: 336.–
Des cours thématiques sont proposés ponctuellement. Consultez notre site ou appelez nos réceptions!

NOUVEAU | ATELIER D'ÉCRITURE
[29320]
Découvrir le plaisir des mots et libérer l'expression grâce à des exercices variés touchant différentes formes, comme la nouvelle, la poésie, le théâtre, etc.

Lausanne
12 périodes
Prix: 210.–

NOUVEAU | MULAN CHUAN, ART MARTIAL FÉMININ CHINOIS
[28990]
Le Mulan Chuan actuel trouve ses racines dans un art martial ancestral, le Huajia Chuan, mêlant des mouvements de danse folklorique chinoise et de Wushu (ensemble d'arts martiaux chinois). Le Mulan Chuan a été nommé en l'honneur de l'héroïne chinoise Hua Mulan que la légende décrit comme une femme-soldat, modèle de courage, d'intelligence, d'abnégation et de reconnaissance.

Lausanne
10 périodes
Prix: 160.–

MIEUX COMMUNIQUER
[27010]
Comment communiquons-nous au travail ou en famille, lorsque le comportement de l'autre nous cause problème? Basé sur l'analyse transactionnelle, ce cours vous permet d'améliorer votre capacité relationnelle et vos aptitudes à communiquer.

Lausanne
14 périodes
Prix: 336.–

AUTODÉFENSE
[20336]
Cours ouvert à toutes et à tous. Grâce à une sélection de techniques de défense personnelle, ce cours permet d'apprendre, de connaître et de mettre en pratique des mouvements réduisant considérablement le risque d'être victime de violence. Ceux-ci permettent de réagir de façon adéquate en toutes circonstances. L'autodéfense se pratique autant par les actes que par l'attitude.

Lausanne, Yverdon
10 périodes
Prix: 160.–

YOSEIKAN BUDO
[20337]
Le Yoseikan Budo est un art martial complet. La méthode de travail est spécifiquement basée sur la biomécanique associant différents arts martiaux japonais (Karaté, Kempo, Aikido, Judo) et occidentaux (Boxe anglaise, Boxe française). Diverses clés, techniques de frappes et amenées au sol sont travaillées.
Ce cours permet de développer concentration, force, souplesse et endurance.

Lausanne
10 périodes
Prix: 160.–

DANSES DE SALON
[24372]
Les trois Valses: Valse anglaise, musette et viennoise en passant par le Tango puis le Paso Doble. Les déplacements majestueux tout en souplesse et en grâce font de la danse un moment magique et presque irréel. Laissez-vous emporter par la féérie et le romantisme.

Vevey
10 périodes
Prix: 160.–

DANSES LATINES
[29335]
Salsa, Bachata, Merengue, Cha-cha-cha, Rumba... Bouger, rire et évoluer sur la piste de danse aux rythmes d'une Salsa, d'une Bachata, ou d'un Merengue. Gaieté, sensualité et fascination exotique sont les ingrédients des danses latines. Du 18e au 20e siècle, les danses dites «latines» se sont forgées une histoire faite de recompositions et de métissages de l'Afrique aux Amériques et à l'Europe. Que de plaisirs à découvrir.

Vevey
10 périodes
Prix: 160.–

DANSE ORIENTALE
[16047]
Ce cours permet d'apprendre sur des rythmes orientaux simples la technique de l'isolement comme élément central de la danse orientale ainsi que les mouvements caractéristiques des bras.

Lausanne, Vevey, Yverdon
10 périodes
Prix: 160.–

En partenariat avec K'DANSE
Nous vous proposons encore bien d'autres styles de danse tels que: Salsa et Merengue, Tango argentin, Danses latines, Bachata, Cha-cha-cha latino, Disco fox, Rock'n Roll, Danses de salon, Hip Hop, Ragga.

N'hésitez pas à contacter notre réception ou consulter notre site Internet:
www.ecole-club.ch

MODERN JAZZ
[15551]
Accessible et dynamique, l'apprentissage de base du Modern Jazz vous offre le plaisir de danser sur des variations rythmées.

Lausanne
10 périodes
Prix: 160.–

NOUVEAU | REGGAETON
[27644]
Le Reggaeton est une danse alliant des mouvements de Hip Hop et de Ragga. Les mouvements proposés sont à la fois physiques, esthétiques et envoûtants. Ce cours permet de s'exprimer au travers d'une danse où l'expression corporelle devient un langage universel, jeune, avec tout le dynamisme, la chaleur du monde latino-américain et des Caraïbes.

Lausanne
10 périodes
Prix: 160.–

HIP HOP
[16043]
Le Hip Hop, plus qu'un style: une culture! Et il n'y a pas d'âge pour s'y intéresser...

Lausanne
10 périodes
Prix: 160.–

ecm
sport

Les vertus du sport font l'unanimité...

Dans notre société hyperactive, les vertus du sport font l'unanimité et les bienfaits découlant d'une activité régulière sont désormais une évidence.

L'ECM sport travaille activement dans ce domaine en développant continuellement son offre de cours. En tant que leader de la formation en Suisse, nous avons comme objectif de mettre nos compétences au service de votre bien-être et de rendre l'univers du sport accessible à tous.

Faites le plein d'énergie et dynamisez votre quotidien en rejoignant l'un de nos nombreux cours.

Eric Beauverd
Responsable secteur Sport

la forme tout en douceur

pilates
yoga
massage relaxant
...

LA FORME TOUT EN DOUCEUR

Pour un moment de pur bonheur... prenez le temps de vous faire masser! L'école-club de Lausanne vous propose:

- **Massage relaxant, sportif ou réflexologie plantaire**
  Prix pour 60 minutes: 85.–
  Prix pour 5 x 60 minutes: 380.–
  Prix pour 10 x 60 minutes: 750.–

- **Massage ayurvédique, drainage lymphatique ou massage amincissant**
  Prix pour 60 minutes: 90.–
  Prix pour 5 x 60 minutes: 420.–
  Prix pour 10 x 60 minutes: 800.–

- **Massage aux pierres chaudes**
  Prix pour 60 minutes: 110.–
  Prix pour 5 x 60 minutes: 520.–
  Prix pour 10 x 60 minutes: 990.–

Lausanne
Sur rendez-vous auprès de la réception minimum 24h à l'avance.

MASSAGE RELAXANT

[14847]
Par des mouvement lents, superficiels puis profonds, créer un état de relaxation et de bien-être réduisant les tensions nerveuses.

Lausanne, Vevey, Yverdon
21 périodes
Prix: 399.–

GYM DOUCE
[20330]
Cette gymnastique complète se compose d'exercices physiques doux visant à la tonicité de tous les groupes musculaires sans utilisation d'engins. Les exercices sont basés sur les mouvements de la vie de tous les jours.

Lausanne, Vevey, Yverdon
10 périodes
Prix: 160.–

GYMNASTIQUE DU DOS
[20326]
Prévenir vaut mieux que guérir. Dans ce cours, vous apprenez à adopter la bonne posture dans la vie quotidienne. Des exercices de mobilité et de perception corporelle ainsi que des techniques de détente complètent ce cours qui s'adresse également à des personnes en bonne santé.

Lausanne, Vevey, Yverdon
10 périodes
Prix: 160.–

PILATES
[20307]
L'entraînement physique selon la méthode de Joseph Pilates optimise votre posture et coordonne vos mouvements quotidiens. Il est conçu de manière à favoriser le développement et l'entretien du corps considéré globalement, de l'intérieur vers l'extérieur. La concentration porte sur le centre (le milieu du corps), dans le but de renforcer la musculature profonde et de favoriser la mobilité.

Lausanne, Vevey, Yverdon
10 périodes
Prix: 180.–

QI-GONG
[14569]
Cette méthode très populaire en Chine a la réputation de «technique de longue vie». Elle apporte l'équilibre physiologique, psychologique et mental à l'homme.

Lausanne, Vevey
10 périodes
Prix: 160.–

TAÏ CHI
[14937]
Le Taï Chi est une forme de gymnastique chinoise très douce et harmonieuse basée sur l'équilibre du corps.

Lausanne, Vevey, Yverdon
10 périodes
Prix: 160.–

YOGA
[14938]
La voie est le but. Le Hatha Yoga permet d'harmoniser corps, esprit et conscience par le biais de postures, adoptées de manière ciblée et d'exercices de méditation.

Lausanne, Vevey, Yverdon
10 périodes
Prix: 160.–

se dépenser sans compter

circuit training - functional training
body pump™
body step™
...

Le **SYSTEME LES MILLS** est une méthode d'entraînement composé de programmes collectifs et individuels proposant des cours chorégraphiés en musiques:

NOUVEAU | [29325] LesMills BODYPUMP

Le Body Pump™ est le cours original avec des poids pour le renforcement de tout le corps. Les principaux groupes musculaires sont travaillés en utilisant des exercices de musculation (flexions, développés-jetés, levés, curls), le tout en musique! Il est un excellent point de départ pour développer force et confiance en soi.

Lausanne
10 périodes
Prix: 200.–

NOUVEAU | [29326] LesMills BODYBALANCE

Ce cours s'inspire des exercices de Yoga, Taï Chi et du Pilates pour plonger votre corps dans un état d'harmonie. La respiration contrôlée, de la concentration et une série de mouvements, postures, étirements, structurés avec soin, sur fond musical, contribuent à créer ce cours holistique.

Lausanne
10 périodes
Prix: 200.–

NOUVEAU | [29298] LesMills BODYSTEP

Le Body Step™ est un cours simple, athlétique et amusant qui donne de l'énergie. Les mouvements simples sur, au-dessus et autour d'un step, accompagnés d'une musique entraînante, sont bénéfiques pour la tonicité du bas du corps, l'amélioration de la capacité cardio-vasculaire et de la coordination. Il comprend également le travail de la force fonctionnelle du haut et du bas du corps.

Lausanne
10 périodes
Prix: 200.–

NOUVEAU | [29327] LesMills BODYVIVE

A l'aide de petit matériel, sur les rythmes d'une musique entraînante, faites le plein d'énergie! Ce cours comprend des exercices d'aérobic améliorant la capacité cardio-vasculaire, la force, la stabilité ainsi qu'un travail d'étirements et de mobilité.

Lausanne
10 périodes
Prix: 200.–

= Cours d'entraînement cardio
= Cours de renforcement musculaire
= Cours complet

NOUVEAU | CIRCUIT TRAINING - FUNCTIONAL TRAINING

[28908]

Redécouvrez le sport sous son aspect ludique et évolutif avec le Circuit Training! Sous la houlette d'un coach, grâce au TRX (sangle suspendue) élément révolutionnaire de l'entraînement avec le poids du corps et de petit matériel, retrouvez l'envie de faire du sport. Ce cours est une nouvelle alternative à l'entraînement qui vous fera revivre quelques épisodes amusants de votre enfance. Alors en piste et venez tester!

Lausanne
10 périodes
Prix: 250.–
Possibilité d'organiser ce cours en personnal training et en team training.

UBOUND

[26625]

L'Ubound est un cours efficace et divertissant sur un mini trampoline qui permet une grande dépense calorique. Rebondir sur la toile élastique entraîne un travail de haute intensité sans léser les articulations. Chaque session permet de dépenser jusqu'à 900 calories!

Lausanne, Yverdon
10 périodes
Prix: 200.–

KIMAX

[26545]

Le Kimax permet d'expérimenter et d'exprimer son énergie en frappant dans un sac sur pied, les participants sont équipés de gants de Boxe. Les «rounds», en musique, mettent en œuvre différentes techniques de frappes permettant d'avoir un contact proche de la réalité. Techniques de boxe, Muay Thaï et Kick Boxing à travers des combinaisons simples, intenses et dynamiques.

Lausanne, Yverdon
10 périodes
Prix: 200.–

KICK BOXE TRAINING

[20331]

Cours explosif combinant l'échauffement du boxeur à un travail cardio-vasculaire intense. Excellent pour brûler les calories et améliorer la coordination.

Lausanne, Vevey, Yverdon
10 périodes
Prix: 160.–

AQUACYCLING

[26264]

Nouvelle méthode d'entraînement dans l'eau, l'alternance de balade et de sprint sollicite le système cardio-vasculaire et permet une dépense élevée de calories. Les différents exercices permettent d'amincir et de raffermir le corps, de booster son tonus musculaire, d'augmenter son endurance et d'entretenir son capital santé.

Lausanne
10 périodes
Prix: 380.–

SPINNING

[19764]

Du vélo comme on l'aime... Sans compter! En groupe, en rythme et avec le soutien inconditionnel du formateur, c'est un vrai plaisir de pédaler en rythme sur des musiques adaptées au thème du cours.

Lausanne, Vevey, Yverdon
10 périodes
Prix: 200.–
Dès 5 personnes, possibilité de créer un cours sur mesure (horaire selon disponibilité) réservé au groupe.

BODY SCULPT

[20332]

Façonnage complet du corps, ce cours très efficace conduit à un renforcement des principaux groupes musculaires (abdos, fessiers, lombaires, etc.) à l'aide de petits poids ou élastiques (facultatif).

Lausanne, Vevey, Yverdon
10 périodes
Prix: 160.–

CAF

[20303]

Ce cours de renforcement musculaire permet d'obtenir un modelage du bas du corps car l'accent est porté sur les abdominaux, les fessiers, les cuisses et le bas du dos. Il permet de retrouver l'harmonie musculaire.

Lausanne, Vevey, Yverdon
10 périodes
Prix: 160.–

GYMSTICK

[27289]

Au moyen d'un accessoire de fitness pratique et original sous forme de bâton muni d'élastiques, vous améliorez votre posture, votre équilibre, votre coordination, votre mobilité, votre force et votre endurance. Tous les exercices s'effectuent sans contraintes pour vos articulations en s'adaptant au niveau de chacun. Les enchaînements de mouvements sont complets et pratiqués sur une musique rythmée.

Lausanne, Vevey
10 périodes
Prix: 160.–

GYM TONIQUE

[20329]

Ce cours s'adresse aux personnnes qui souhaitent commencer une activié physique ou désireuses de garder la forme. Il permet d'améliorer la tonicité musculaire et la souplesse.

Lausanne, Vevey, Yverdon
10 périodes
Prix: 160.–

TOTAL'GYM

[20328]

Combinaison créative de différentes techniques cardio-vasculaires, de tonification et de musculation, avec ou sans engins.

Vevey, Yverdon
10 périodes
Prix: 160.–

AQUA PRÉNATAL

[27388]

Que vous soyez sportive ou non, nous vous proposons d'être en forme durant votre grossesse! Ce cours est dispensé par une infirmière sage-femme sophrologue, il est destiné aux femmes enceintes qui désirent vivre activement leur grossesse.

Lausanne
10 périodes
Prix: 380.–

COMME UN POISSON DANS L'EAU!

[27096]

Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont pas eu l'occasion d'apprendre à nager et qui désirent ressentir les bienfaits de l'eau. Le niveau «Basic» vous permettra de maîtriser votre peur de l'eau et d'acquérir les premières bases de natation alors que le niveau «avancé» vous permettra de développer les techniques déjà acquises par le passé!

Lausanne
5 périodes
Prix: 250.–

NOUVEAU | DANSES BRÉSILIENNES

[28053]

Festive comme un Carnaval de Salvador de Bahia et sportive comme un cours d'aérobic, cette discipline regroupe des chorégraphies élaborées sur des musiques très populaires au Brésil. Les mouvements sont issus des différents styles de danses tels que: Samba, Forró, Street Dance, Reggaeton, Lambada, Afro-brésilien et Salsa. La solution idéale pour se dépenser dans la bonne humeur et faire le plein d'énergie.

Lausanne, Vevey, Yverdon
10 périodes
Prix: 160.–

ZUMBA

[24211]

La Zumba est un enchaînement d'exercices dansés sur des rythmes Funk, Hip Hop, Live Dance et Latinos. Les pas faciles à suivre, tonifient toutes les parties du corps et permettent un entraînement cardio-vasculaire tout en s'amusant.

Lausanne, Vevey, Yverdon
10 périodes
Prix: 160.–

UN COACHING ADAPTÉ À VOS BESOINS!

NOUVEAU | COACHING NUTRITION

L'équilibre alimentaire est primordial pour la santé au quotidien et participe activement à l'amélioration des résultats dans une pratique sportive. Parce que chaque personne est différente, un coach en nutrition vous proposera un suivi personnalisé et adapté afin d'atteindre les objectifs fixés.

1 période de coaching 1 pers. 115.– / pers.
1 période de coaching 2 pers. 70.– / pers.
1 période de coaching 3 pers. 50.– / pers.
1 période de coaching 4 pers. 40.– / pers.

NOUVEAU | PERSONAL TRAINING

Parce que chaque personne est différente, le personal trainer vous proposera un suivi professionnel et un coaching personnalisé pour atteindre rapidement vos objectifs.

1 période de coaching 1 pers. 115.– / pers.

NOUVEAU | TEAM TRAINING

Si vous désirez pratiquer avec un/e ami/e pour plus de motivation et de plaisir, nous vous proposons également la formule à plusieurs!

1 période de coaching 2 pers. 70.– / pers.
1 période de coaching 3 pers. 50.– / pers.
1 période de coaching 4 pers. 40.– / pers.

Pour chaque bloc de 10 périodes acheté, 1 période offerte.
Renseignez-vous à la réception de votre Ecole-club.

espace jeunes
de 3 à 15 ans

atelier de poterie
gastronomes en herbe
judo
...

NOUVEAU | PLUS DE CONFIANCE EN SOI
DÈS 12 ANS
[29299]
Découvrir ce que l'on ne nous apprend pas à l'école: être à l'écoute de soi et oser en faire quelque chose.

Lausanne, Vevey, Yverdon
6 périodes
Prix: 114.–

ATELIER DE DESSIN PEINTURE
DÈS 7 ANS
[15307]
L'enfant est habilement amené à s'exprimer à travers des techniques picturales connues ou nouvelles. Il acquiert des savoir-faire techniques tout en développant sa créativité.

Lausanne, Vevey, Yverdon
18 périodes
Prix: 243.–

ATELIER DE POTERIE
DÈS 7 ANS
[15325]
Outil d'expression par excellence, la terre permet de réaliser des formes, de pétrir et de modeler dans la masse. Les enfants peuvent ainsi créer toutes sortes d'objets.

Lausanne, Vevey, Yverdon
18 périodes
Prix: 243.–

NOUVEAU | BANDE DESSINÉE MANGA
DE 10 À 14 ANS
[29122]
Dans ce cours, on apprend à maîtriser les techniques de base de la bande dessinée et du manga en particulier et à créer ses personnages.

Lausanne, Vevey, Yverdon
16 périodes
Prix: 224.–

Les adolescents âgés de 16 ans révolus peuvent participer à tous les cours destinés aux adultes.

NOUVEAU | CUISINE PARENT - ENFANT

DE 3 À 5 ANS OU DE 6 À 9 ANS

[29328]

Faire découvrir de nouvelles activités à ses enfants. Tout en vous amusant vous réaliserez des plats à emporter et à déguster en famille.

Lausanne, Vevey, Yverdon
6 périodes
Prix: 204.– (pour 1 parent et 1 enfant)

NOUVEAU | LES PETITS FLEURISTES

DÈS 10 ANS

[29634]

Parce que l'art floral n'est pas uniquement réservé aux adultes! L'enfant découvre l'univers des fleurs et des plantes et réalise des compositions amusantes dont des boîtes de conserves, avec des bonbons en forme de gâteau.

Yverdon
6 périodes
Prix: 117.–

GASTRONOMES EN HERBE

DÈS 7 ANS

[13909]

Pour leur donner le goût des plats simples et sains, de la préparation à la dégustation.

Lausanne, Vevey, Yverdon
9 périodes
Prix: 195.–

NOUVEAU | PHOTO POUR ADO

DÈS 12 ANS

[29322]

Découvrir la photographie numérique comme moyen d'expression artistique et apprendre les bases de la prise de vue.

Lausanne, Vevey, Yverdon
6 périodes
Prix: 102.–

ATELIER THÉÂTRAL

DÈS 7 ANS

[16313]

A partir d'un mot ou d'une phrase, on construit une petite histoire seul ou à plusieurs en donnant libre cours à la créativité.

Lausanne, Yverdon
8 périodes
Prix: 132.–

VACANCES SCOLAIRES: CLUB LOISIRS

DE 8 À 12 ANS

[24352]

Pendant les vacances scolaires, un programme spécial est prévu pour les enfants. De 9h à 17h, ils peuvent exercer leur talent dans des cours d'expression artistique, se défouler par la pratique d'un sport et déguster un bon repas qu'ils confectionnent eux-mêmes.
Des cours adaptés et donnés par des professionnels, un encadrement par un collaborateur de l'Ecole-club.
Inscription possible pour un jour ou pour une semaine.

Lausanne
Prix: à la semaine ou à la journée
Programme disponible 1 mois avant le début des vacances auprès de votre Ecole-club.

NOUVEAU | ATELIER ANNIVERSAIRE

DE 6 À 12 ANS

[28381]

Une idée originale pour fêter un anniversaire, les ateliers de l'Ecole-club Migros. Les enfants ont le choix entre plusieurs activités créatives: cuisine, dessin-peinture, théâtre, bricolage ou poterie. Un gâteau d'anniversaire les attend à la fin de l'atelier. Demander les conditions au secrétariat de l'Ecole-club.

Vevey, Yverdon
Prix: 200.– pour 8 enfants minimum.
20.- par enfant supplémentaire.
Le prix comprend 1 heure d'atelier, 1 heure de mise à disposition d'un espace, le gâteau d'anniversaire.

NOUVEAU | ARTS MARTIAUX CHINOIS POUR LES ENFANTS

DE 6 À 12 ANS
[28991]
Le Wushu est constitué de plusieurs styles différents de combat à main nue ou armée qui ont été développés en Chine au fil des siècles. Il comprend entre autre le Kung-fu et la Boxe chinoise.

Lausanne
10 périodes
Prix: 140.–

JUDO

DÈS 3 ANS
[20338]
Ce sport martial, basé sur l'adaptation et l'utilisation de la force de l'adversaire, s'acquiert par de nombreuses techniques de projection et d'immobilisation.

Lausanne, Vevey
10 périodes
Prix: 140.–

YOSEIKAN BUDO

DE 7 À 15 ANS
[20337]
Le Yoseikan Budo est un art martial complet. La méthode de travail est spécifiquement basée sur la biomécanique associant différents arts martiaux japonais (Karaté, Kempo, Aikido, Judo) et occidentaux (Boxe anglaise, Boxe française). Diverses clés, techniques de frappes et amenées au sol sont travaillées. Ce cours permet de développer concentration, force, souplesse et endurance.

Lausanne
10 périodes
Prix: 140.–

AUTODÉFENSE

DE 13 À 15 ANS
[20336]
Cours ouvert à toutes et à tous. Grâce à une sélection de techniques de défense personnelle, ce cours permet d'apprendre, de connaître et de mettre en pratique des mouvements réduisant considérablement le risque d'être victime de violence. Ceux-ci permettent de réagir de façon adéquate en toutes circonstances. L'autodéfense se pratique autant par les actes que par l'attitude.

Lausanne
10 périodes
Prix: 140.–

En partenariat avec K'DANSE
Nous vous proposons d'autres styles de danse tels que: Danses latines, Hip Hop, Ragga. N'hésitez pas à contacter notre réception ou consulter notre site Internet :
www.ecole-club.ch

ATELIER D'EXPRESSION ARTISTIQUE

DE 4 À 5 ANS
[16854]
De l'expression créatrice à l'éveil corporel, cet atelier basé sur un programme musical original favorise les productions spontanées de danse.

Lausanne, Vevey
10 périodes
Prix: 140.–

INITIATION À LA DANSE

DE 6 À 7 ANS
[16855]
Ce cours permet aux enfants de découvrir différentes techniques de danse sur différents styles de musique, allant du classique au moderne, qui leur permettront ensuite de s'orienter dans la discipline de leur choix.

Lausanne, Vevey
10 périodes
Prix: 140.–

DANSE CLASSIQUE

DÈS 7 ANS
[16853]
Le plaisir de danser «classique» passe par un apprentissage progressif des codes traditionnels en fonction de la morphologie de chaque enfant en période de croissance.

Lausanne, Vevey
10 périodes
Prix: 140.–

HIP-HOP

DÈS 7 ANS
[17585]
Pour apprendre à danser sur des musiques actuelles et créer de vraies chorégraphies!

Lausanne
10 périodes
Prix: 140.–

ecm langues

«Chaque langue voit le monde d'une façon différente» [Federico Fellini]

Apprendre à l'Ecole-club, c'est emprunter la ligne droite pour atteindre votre but: comprendre, s'exprimer ou écrire dans la langue choisie.

Nous vous proposons plusieurs modules d'apprentissage dans les langues étrangères: le cours de Conversation pour mettre à profit vos connaissances orales, le cours Travel pour converser dans la langue du pays à visiter ou encore le English at work / Deutsch im Beruf / Espagnol de negocios si vous voulez accroître vos compétences linguistiques professionnelles.

Autre cours spécifique, le Focus Power, comme son titre l'indique, est l'outil parfait pour apprendre l'allemand et l'anglais de manière intensive, active et rapide. Nous encourageons à exploiter toutes vos ressources pour incorporer la langue ciblée: par exemple, les images ou dessins pour les visuels, les sons et la voix pour les auditifs, les règles de grammaire pour les analytiques. Bilan d'apprentissage et attestation de niveau sont les garants de votre progression.

Enfin, la langue française est à l'honneur pour les étrangers comme pour les autochtones. Objectif: parler avec aisance et Objectif: prononciation sont les cours pour se perfectionner à l'oral. Objectif: écrire sans souci! fera de vous le champion en matière d'orthographe et de grammaire. Oublié le correcteur dans Word. Bravo!

Anna Grioni
Responsable secteur Langues

Quel est votre niveau?

Que savez-vous déjà faire dans la langue que vous souhaitez apprendre ou perfectionner?

A1

Vous pouvez **comprendre des questions** simples et vous savez y répondre.

100 - 120 leçons de 50'

A2

Vous **pouvez vous faire comprendre** avec des phrases courtes dans des situations familières.

100 - 120 leçons de 50'

B1

Vous pouvez vous **débrouiller** dans la plupart des situations de la **vie quotidienne**.

100 - 120 leçons de 50'

B2

Vous pouvez **exprimer votre avis spontanément** et clairement sur un grand nombre de sujets.

130 - 150 leçons de 50'

C1

Vous **communiquez couramment**, de manière différenciée et pratiquement sans fautes.

130 - 150 leçons de 50'

C2

Vous **maîtrisez** la langue presque aussi bien que votre langue maternelle.

130 - 150 leçons de 50'

Ce tableau basé sur le **Cadre Européen Commun de Référence** pour les langues vous donne une première indication de votre niveau. Celui-ci pourra être confirmé grâce à notre test gratuit online, disponible sous **www.ecole-club.ch**

Français

Standard | Semi-intensif
2 x 50 minutes
1-2 fois par semaine

Prix: 15.– / 50 minutes
Matériel non compris.

Vous découvrez progressivement la langue française. Vous exercez en priorité la communication et la compréhension orales, et en second lieu, l'expression écrite.
You will gradually discover the French language. The main focus is on speaking and listening skills, but you will also practise writing skills.

Intensif
2-3 x 50 minutes
5 fois par semaine

Prix: 15.– / 50 minutes
Matériel non compris.

Vous vous consacrez de manière intensive à l'étude de la langue française, des modes de vie et des cultures de différents pays francophones.
On this intensive course you will dedicate time to studying the French language, ways of life and cultures of different French-speaking countries.

Jeunes au pair
2 x 50 minutes
1-2 fois par semaine

Prix: 14.– / 50 minutes
Matériel non compris.

Dans le cours débutant, vous vous familiarisez avec le vocabulaire dont vous avez besoin dans le cadre de votre travail et apprenez à vous débrouiller dans les situations de tous les jours. C'est dans le cours avancé que vous approfondirez ces connaissances.
In the beginners class you will be introduced to the vocabulary you need for your work and learn to get by in everyday situations. In the advanced course you will improve your skills and gain confidence when speaking. Once you have reached the right level, you can take a European Language Certificate (TELC) or a DELF exam.

Premiers pas dans la langue française
2 x 50 minutes
2 fois par semaine

Prix: 16.– / 50 minutes
Matériel non compris.

Grâce à une méthode moderne, vous apprenez l'alphabet latin et découvrez les bases de la prononciation. A la fin du cours, vous êtes capable de communiquer très simplement en français, de lire et d'écrire des textes simples.
You will discover the French alphabet and pronunciation using a method especially created for this course. At the end, you will feel comfortable enough to be able to read and write some words or simple texts.

Objectif: écrire sans souci
2 x 50 minutes
1 fois par semaine

Prix: 16.– / 50 minutes
Matériel non compris.

Cours pour non francophones, où la grammaire et l'orthographe sont abordées de manière systématique.
In this course, your teacher will help you to acquire basic writing skills. A large variety of activities and exercises will enable you to practise.

Objectif: parler avec aisance!
2 x 50 minutes
1 fois par semaine

Prix: 16.– / 50 minutes
Matériel non compris.

A partir de situations courantes et sur la base de matériel tel qu'articles de journaux, photographies, émissions de télévision et de radio, vous discutez d'événements et de thèmes qui vous intéressent.
Taking everyday situations as a starting point and using authentic material such as newspaper articles, photographs, television and radio programmes, you will discuss topics that are of interest and relevance to you.

Objectif: prononciation!
2 x 50 minutes
1 fois par semaine

Prix: 16.– / 50 minutes
Matériel non compris.

Ce cours est conçu sous forme d'atelier et permet d'apprendre à prononcer et à différencier les principaux sons du français, afin de pouvoir communiquer de façon plus claire. Il est ouvert à tous, dès le niveau A1 et peut être suivi en complément à tout autre cours de français.
In this course, your teacher will help you to improve your pronunciation. A large variety of activities and exercises will enable you to practise the sounds that are of relevance to you.

Objectif: écrire sans souci pour francophones
75 minutes
1 fois par semaine

Prix: 16.– / 50 minutes
Matériel non compris.

Dans ce cours spécialement conçu pour des apprenants de langue maternelle française, vous apprenez à éviter les pièges les plus courants de la langue écrite et vous découvrez des techniques d'auto-correction efficaces.

Dans certains cours, vous avez la possibilité de faire une leçon d'essai avant de vous inscrire de façon définitive.
For certain courses, you can attend a trial lesson, before enrolling for the course.

Allemand, anglais, espagnol, italien

Cours	Allemand	Anglais	Espagnol	Italien
Standard 2 x 50 minutes / 1 fois par semaine Prix: 15.– / 50 minutes *Matériel non compris.*	débutant à C1	débutant à C1	débutant à B2	débutant à B2
Semi-intensif 2 x 50 minutes / 2 fois par semaine Prix: 15.– / 50 minutes *Matériel non compris.*	débutant à C1	débutant à C1	débutant à B2	débutant à B2
Focus Power 2 x 50 minutes / 1 fois par semaine Prix: 24.– / 50 minutes *Matériel non compris.*	débutant à B2	débutant à B2	—	—
Conversation à midi en petit groupe 50 minutes / 1 fois par semaine Prix: 24.– / 50 minutes *Matériel non compris.*	B1 et B2	B1 et B2	B1 et B2	B1 et B2
Conversation 2 x 50 minutes / 1 fois par semaine Prix: 16.– / 50 minutes *Matériel non compris.*	B1 à C1	B1 à C1	B1 à C1	B1 à C1
Travel 2 x 50 minutes / 1 fois par semaine 20 semaines de cours Prix: 24.– / 50 minutes *Matériel non compris.*	—	débutant	débutant	débutant
Cours Modulaire Business 2-3 x 50 minutes / 1 fois par semaine Prix: 24.– / 50 minutes *Matériel non compris.*	Deutsch im Beruf	English at work	Español de negocios	—

Focus Power en petit groupe
Cours idéal pour les personnes hautement motivées qui aimeraient apprendre une langue rapidement et de manière structurée. Une attestation de niveau sera délivrée à la fin de ce cours.

Suisse allemand en petit groupe
Standard
2 x 50 minutes
1 fois par semaine
Conversation
50 minutes
1 fois par semaine

Prix: CHF 24.– / 50 minutes
Matériel non compris.

Cours modulaire business en petit groupe
Apprenez à vous sentir à l'aise dans un contexte professionnel spécifique, en fonction de votre niveau de connaissance de la langue cible.

Niveau B1:
entretenir des contacts professionnels, parler au téléphone.

Niveau B2:
écrire au travail, présenter un thème lors d'une séance.

Dans certains cours, vous avez la possibilité de faire une leçon d'essai avant de vous inscrire de façon définitive. Cours de niveau C2 sur demande.

Diplômes internationaux

Niveaux*	Allemand	Anglais	Français	Italien	Espagnol
C2	Goethe-Zertifikat C2	Cambridge CPE	DALF C2	CELI 5	
C1	Goethe-Zertifikat C1	Cambridge CAE BEC Higher	DALF C1	CELI 4	DELE Superior
B2	telc B2 telc Deutsch für den Beruf B2 Goethe-Zertifikat B2	Cambridge FCE BEC Vantage	DELF B2	CELI 3	DELE Intermedio
B1	telc B1 **	Cambridge PET BEC Preliminary telc English B1	DELF B1 telc Français B1	CELI 2 telc Italiano B1	DELE Inicial telc Español B1
A2	telc Deutsch A2 **	Cambridge KET telc English A2 **	DELF A2 telc Français A2	CELI1 telc Italiano A2	telc Español A2
A1	telc Deutsch A1 **	telc English A1 **	DELF A1 telc Français A1	telc Italiano A1	telc Español A1

Diplômes internationaux
Cours de préparation aux diplômes dès niveau B2
2 x 50 minutes / 1 fois par semaine
Prix: 25.– / 50 minutes
Matériel non compris.

Test d'entrée
Prix: 30.– *(remboursable lors de l'inscription). Ce test obligatoire garantit un niveau homogène de tous les participants qui se préparent à l'examen.*

* *Cadre Européen Commun de Référence.*
** *Vous avez la possibilité de passer cet examen dans les locaux de l'Ecole-club de Lausanne.*

DÉCOUVREZ PODCLUB, LE SERVICE LINGUISTIQUE SUR PODCAST DE L'ECOLE-CLUB MIGROS.

Inscrivez-vous gratuitement via le site **www.ecole-club.ch**

Autres langues du monde

	Standard	Travel	Travel Express
	2 x 50 minutes 1 fois par semaine Prix: 24.– / 50 minutes *Matériel non compris.*	2 x 50 minutes 1 fois par semaine Prix: 24.– / 50 minutes *Matériel non compris.*	2 x 50 minutes 1 fois par semaine Prix: 24.– / 50 minutes *Matériel non compris.*
Arabe	**débutant-B1**	**niveau débutant**	**—**
Brésilien	**—**	**—**	**niveau débutant**
Chinois	**débutant-B1**	**—**	**niveau débutant**
Grec	**débutant-B1**	**niveau débutant**	**—**
Japonais	**débutant-B1**	**niveau débutant**	**—**
Portugais	**débutant-B1**	**—**	**—**
Russe	**débutant-B1**	**—**	**niveau débutant**
Thaï	**niveau débutant**	**—**	**niveau débutant**
Turc	**débutant-B1**	**—**	**—**

Standard
Initiation aux secrets de la langue, de l'écriture et de la culture du pays. Vous exercez en priorité la communication et la compréhension orales en lien avec des situations réelles.

Travel et Travel Express
Les cours idéaux pour préparer pour votre prochain voyage. Vous apprenez quelques phrases utiles dans des situations quotidiennes courantes et recevez des conseils pratiques pour entrer en contact avec le pays et ses habitants.

Dans certains cours, vous avez la possibilité de faire une leçon d'essai avant de vous inscrire de façon définitive.

Autres prestations

COURS PRIVÉS ET SEMI-PRIVÉS
Vous désirez un cours sur mesure adapté à vos besoins et à vos objectifs spécifiques et pour lesquels vous pouvez décider de l'intensité et de l'horaire? Dans un cours privé, votre enseignant tient compte de vos besoins personnels et vous offre un soutien individuel. Si vous souhaitez un flexibilité accrue, vous pouvez choisir notre nouvelle formule de **Cours privés sur skype®**, qui permet d'alterner enseignement en présentiel et à distance et vous garantit des progrès sans que vous soyez obligé-e de vous déplacer chaque semaine.

Cours privé pour 1 personne
Prix: 1150.–*
10 x 50 minutes

Cours semi-privé pour 2 personnes
Prix: 600.– / personne*
10 x 50 minutes

Cours semi-privé pour 3 personnes
Prix: 420.– / personne*
10 x 50 minutes

**Pour la préparation spécifique à des diplômes internationaux, renseignements à la réception.*

APPRENDRE À APPRENDRE LES LANGUES
Dans ce cours vous allez découvrir et expérimenter différentes techniques pour mémoriser plus facilement le vocabulaire et progresser dans l'apprentissage de la langue étrangère de votre choix.

Prix: 144.– / 6 périodes

Faites valider vos compétences linguistiques!

BUSINESS LANGUAGE TESTING SERVICE BULATS
Avec BULATS, vous pouvez faire attester votre niveau d'anglais, d'allemand, de français et d'espagnol – rapidement et de manière fiable.
Le test BULATS est un test assisté par ordinateur qui dure environ une heure et qui vous fournit un rapport officiel sur le niveau de vos compétences linguistiques.
Bulats a été développé par des concepteurs d'examens expérimentés, tous membres de l'Association des Centres d'évaluation de Langues en Europe ALTE: The University of Cambridge ESOL Examinations, le Goethe-Institut, l'Alliance Française et l'Universidad de Salamanca.

Prix: 100.–
Durée: environ 1 heure

EVALUATION DE LANGUE ORALE
Vous avez besoin de savoir quel est votre niveau oral et souhaitez obtenir une validation objective de celui-ci. Sur la base des descripteurs du Portfolio européen des langues, des enseignants parfaitement qualifiés vous testent afin de déterminer vos compétences orales (richesse de l'expression, prononciation, justesse de la langue, aisance dans la conversation, structuration du discours).
Inscription sur rendez-vous aux réceptions de nos Ecoles-clubs.

Prix: 120.–
Durée: environ 30 minutes

langues pour jeune public

5-7 ANS
Atelier pour enfants 1

7-9 ANS
Atelier pour enfants 2

9-10 ANS
Atelier pour enfants 3

10-11 ANS
Atelier pour enfants 4

11-13 ANS
Atelier pour juniors 1

13-14 ANS
Atelier pour juniors 2

14-16 ANS
Appui scolaire

ATELIERS DE LANGUE POUR ENFANTS

ALLEMAND ET ANGLAIS

Dans ces ateliers, les enseignants proposent des activités variées et ludiques qui permettent de progresser en s'amusant. Les enfants sont ainsi mis en confiance et prennent rapidement du plaisir à s'exprimer dans la langue choisie.

Prix: 480.–
De mi-septembre à mi-juin
(50 minutes par semaine)
6 à 10 participants
Matériel non compris.

ATELIERS DE LANGUE POUR JUNIORS

ALLEMAND ET ANGLAIS

Dans ces ateliers, les enseignants proposent des activités variées et ludiques qui permettent de renforcer les connaissances de base de la langue. L'accent est mis sur la communication orale, mais on traite aussi la compréhension et l'expression écrites.

*Prix: 720.–**
De mi-septembre à mi-juin
(75 minutes par semaine)
6 à 10 participants
Matériel non compris.

APPUI SCOLAIRE

ALLEMAND, ANGLAIS ET ITALIEN

Ce cours permet de réviser dans une ambiance décontractée et efficace les notions du programme scolaire en relation directe avec les lacunes et les besoins du groupe.
Des exercices supplémentaires choisis par l'enseignant ainsi que des techniques de travail seront aussi conseillés pour garantir un apprentisage plus efficace.

*Prix: 720.–**
De mi-septembre à mi-juin
(75 minutes par semaine)
6 à 10 participants
Matériel non compris.

* *Payable en deux tranches.*

MIGROS
pour-cent culturel

encourage le talent

Le Service culturel Migros Vaud est heureux de vous accueillir au coeur du Flon dans les bâtiments de l'Ecole-club:
rue de Genève 35 - 1003 Lausanne - 021 318 73 50

BULATS Business Language Testing Service

telc LANGUAGE TESTS

parenthèse communication sa

5 FILMS-CONFÉRENCES

EXPLO

EXPLORATION DU MONDE

Paris-Jérusalem, 6000 kilomètres à pied	octobre / novembre
L'Inde au milliard de regards	novembre / décembre
L'Irlande, entre ciel et mer	janvier / février
Niger, dans les pas de Kabo Ana	février / mars
Istanbul, faits et reflets	mars / avril

Abonnez-vous et participez à un concours avec un week-end pour Istanbul à la clé!
Nouveau! Simplifiez-vous la vie avec l'abonnement libre.
Avec cet abonnement, vous pouvez choisir librement l'heure et le lieu de votre rendez-vous avec Explo.

Informations: Service culturel Migros Vaud, Rue de Genève 35, 1003 Lausanne, Tél. 021 318 73 50, service.culturel@gmvd.migros.ch

SAISON 2011-2012 www.explorationdumonde.ch MIGROS pour-cent culturel

IDÉE CADEAU

UN LARGE CHOIX DE
LOISIRS, SPORT & LANGUES

CHF **150.-**

+ UN CADEAU
PRIVILÈGE OFFERT!

ecmbox
Ecole-club
www.ecmbox.migrosvaud.ch

TENTEZ UNE NOUVELLE EXPÉRIENCE!

CRÉATION, MODE,
BEAUTÉ, CUISINE,
BIEN-ÊTRE, SPORTS
LANGUES

école-club
MIGROS

POUR PLUS D'INFORMATION:
www.ecmbox.migrosvaud.ch

Conditions générales des Ecoles-clubs Migros
Les présentes conditions générales s'appliquent à toute offre de l'Ecole-club. Entrée en vigueur: mai 2011.

Paiement des écolages
A l'issue de votre inscription au cours, nous vous fournirons une confirmation de participation accompagnée du bulletin de versement. Le délai de paiement indiqué est impératif. Votre inscription vous oblige à payer l'écolage. Le non-paiement de l'écolage ne sera pas considéré comme une annulation de votre inscription. Le paiement est possible auprès des guichets de l'Ecole-club.

Organisation des cours
Pour des raisons d'organisation, nous nous réservons le droit d'ajourner des cours ou de regrouper des classes, de déplacer le lieu du déroulement ou de réduire la durée d'un cours moyennant un remboursement proportionnel de l'écolage. En cas d'absence de l'enseignant attitré, la direction de l'école procédera à son remplacement.

Nombre de participants et déroulement du cours
Afin d'assurer un parfait déroulement de nos cours, nous fixons, pour chacun d'entre eux, un nombre minimal et un nombre maximal de participants. Les places seront attribuées dans l'ordre d'arrivée des inscriptions (sous réserve du paiement de l'écolage effectué dans le délai imparti). En règle générale, si le nombre des participants est insuffisant, le cours n'aura pas lieu et le client sera dispensé du paiement ou l'écolage sera remboursé.
En cas d'effectif réduit et dans certains cas particuliers, il peut arriver qu'un cours se déroule quand même, sous réserve toutefois que les participant(e)s approuvent une augmentation de l'écolage ou, éventuellement, une réduction du nombre des périodes.

Exclusion d'un cours
La direction de l'école se réserve le droit d'exclure un(e) ou plusieurs participant(e)s en précisant les motifs. La totalité de l'écolage reste dû dans les cas suivants (pas de remboursement complet ou exemption complète ou au pro rata des heures non suivies): exclusion due au non-paiement de l'écolage ou comportement inacceptable (insultes, agression, dégradation volontaire de matériel, etc.).

Annulation d'inscription
Toute annulation d'inscription entraîne des formalités administratives. En fonction de la date de l'annulation, nous consentirons à une dispense totale ou partielle du paiement de l'écolage. Les dispositions à ce sujet sont les suivantes:

Pour les cours dont l'écolage est égal ou inférieur à 1'000 francs:
En cas d'annulation d'inscription jusqu'à une semaine avant le début du cours, nous pouvons consentir à une dispense ou à un remboursement de l'écolage, moyennant le versement d'une taxe de 30 francs. En cas d'annulation moins d'une semaine avant le début du cours, l'intégralité de l'écolage devra être payée.

Pour les cours dont l'écolage est supérieur à 1'000 francs:
Vous devez nous adresser une lettre stipulant l'annulation de votre inscription. La date de réception de votre courrier sera considérée comme date officielle d'annulation. La dispense ou le remboursement des écolages s'effectue selon les modalités suivantes:

Date d'annulation d'inscription et taxe de retrait:
Jusqu'à 45 jours civils avant le début du cours:100 francs de frais de gestion
Entre 44 et 22 jours civils avant le début du cours: 10% de l'écolage, mais au max. 500 francs
Entre 21 et 15 jours civils avant le début du cours: 30% de l'écolage
Entre 14 et 8 jours civils avant le début du cours: 50% de l'écolage
Entre 7 et 1 jour(s) civil(s) avant le début du cours: 80% de l'écolage
Après le début du cour: Aucune dispense de paiement ni remboursement
L'Ecole-club se réserve également le droit de facturer les créances de tiers pour l'hébergement, les repas, le voyage, etc.

Absences
Les absences ne peuvent pas être récupérées. En principe, aucun remboursement de l'écolage en raison de séances manquées n'est possible.

Attestation de cours
Si vous le souhaitez et à condition que vous ayez suivi au minimum 80% des leçons, nous nous ferons un plaisir de vous établir une attestation de cours ou d'inscrire le cours dans votre carnet de formation de la Fédération suisse pour la formation continue (FSEA). Dans les deux cas, il faudra toutefois que le cours ne date pas de plus d'une année.

Assurance
Pour tous les cours et manifestations organisés par l'Ecole-club Migros, nous déclinons toute responsabilité pour les éventuels dommages que vous pourriez subir. Vous devez dès lors souscrire vous-même une assurance responsabilité civile suffisante. L'utilisation des installations de l'Ecole-club Migros s'effectue à vos risques et périls. L'Ecole-club Migros ne saurait être tenue responsable de vols ou de pertes.

Protection des données
Par le biais de votre inscription, vous approuvez l'utilisation de vos données personnelles (coordonnées privées, statistiques des cours suivis, respect des modalités de paiement, etc.) par les Ecoles-clubs des coopératives régionales de Migros, ainsi que par l'Office de coordination des Ecoles-clubs de la Fédération des coopératives Migros. Ces données personnelles pourraient être utilisées dans différents buts (publicités, refus d'inscription en raison du non-respect des modalités de paiement, etc.).

Modifications des programmes et des prix
La direction se réserve le droit de procéder à des modifications des programmes, des prix ainsi que des conditions générales.

For juridique
Toutes les relations juridiques avec l'Ecole-club Migros sont soumises au droit suisse. Le for juridique est Lausanne. Pour toute question, veuillez vous adresser auprès des guichets de votre Ecole-club.

Aqua prénatal p. 32
Aquacycling p. 30
Aquarelle p. 13
Arts martiaux chinois, de 6 à 12 ans p. 38
Atelier anniversaire, de 6 à 12 ans p. 37
Atelier de création de bijoux p. 14
Atelier de création dessin peinture p. 13
Atelier de dessin peinture, dès 7 ans p. 35
Atelier d'écriture p. 20
Atelier de poterie, dès 7 ans p. 35
Atelier d'expression artistique, de 4 à 5 ans p. 39
Atelier floral p. 11
Atelier théâtral p. 19
Atelier théâtral, dès 7 ans p. 37
Autodéfense p. 20
Autodéfense, de 13 à 15 ans p. 38
Bande dessinée manga, de 10 à 14 ans p. 35
Body Balance™ p. 29
Body Pump™ p. 29
Body Sculpt p. 31
Body Step™ p. 29
Body Vive™ p. 29
Bijoux en folie p. 14
CAF p. 31
Céramique p. 15
Circuit training - functional training p. 30
Coaching nutrition p. 33
Comme un poisson dans l'eau p. 32
Cours théorique pour détenteur de chien p. 19
Couture p. 17
Cuisine de A à Z avec Green Gourmet p. 07
Cuisine japonaise p. 08
Cuisine parent-enfant, de 3 à 9 ans p. 08 et 36
Cuisine suisse p. 09
Danses brésiliennes p. 32
Danse classique, dès 7 ans p. 39
Danse orientale p. 21
Danses de salon p. 21
Danses latines p. 21
Dans la cuisine d'un chef p. 07
Décoration d'intérieur p. 11
Découverte du dessin et de la peinture p. 13
Découvrir son appareil numérique p. 15
Dessin de mode p. 17
Développez votre potentiel p. 19
Gastronomes en herbe, dès 7 ans p. 36
Gym douce p. 26
Gym tonique p. 31
Gymnastique du dos p. 26
Gymstick p. 31
Hip-hop p. 21
Hip-hop, dès 7 ans p. 39
Histoire de la mode p. 17
Histoire de l'art p. 11
Initiation à la création de bijoux p. 14
Initiation à la danse, de 6 à 7 ans p. 39
Initiation à la sculpture sur bois p. 15
Initiation aux vins p. 09
Judo, dès 3 ans p. 38
Kick boxe training p. 30
Kimax p. 30
Langues p. 42-51
Langues pour notre jeune public p. 52-53
La santé dans votre assiette p. 07
Le comportement et la communication du chien p. 19
Le dessin, les bases! p. 13
Les alliances p. 14
Les méthodes d'apprentissage du chien p. 19
Les petits fleuristes, dès 10 ans p. 36
Manger avec les yeux! p. 08
Massages (sur rendez-vous) p. 25
Massage relaxant (cours) p. 25
Mieux communiquer p. 20
Modern jazz p. 21
Mulan chuan, art material féminin chinois p. 20
Numérologie p. 19
Patronage simple p. 17
Personnal training p. 33
Philosophie p. 20
Photographier module de base p. 15
Photo pour ado, dès 12 ans p. 36
Pilates p. 27
Plus de confiance en soi, dès 12 ans p. 35
Qi-Gong p. 27
Reggaeton p. 21
Spinning p. 31
Stylisme p. 17
Swiss cooking p. 09
Taï Chi p. 27
Team training p. 33
Total'Gym p. 31
Ubound p. 30
Un coaching adapté à vos besoin p. 33
Vacances scolaires: Club loisirs, de 8 à 12 ans p. 37
Vite fait, bien fait! p. 07
Wine tasting p. 09
Yoga p. 27
Yoseikan Budo p. 20
Yoseikan Budo, de 7 à 15 ans p. 38
Zumba p. 32

Votre avis nous intéresse!

Merci de remplir toutes les rubriques en majuscules svp.

Cochez ce qui vous passionne...

- ○ Management et économie
- ○ Informatique
- ○ Dessin peinture
- ○ Décoration d'intérieur
- ○ Céramique
- ○ Mode, couture et stylisme
- ○ Multimédia
- ○ Cuisine et gastronomie
- ○ Danse
- ○ Loisirs enfants
- ○ Théâtre
- ○ Développement personnel
- ○ Sport de plein air
- ○ Fitness/aérobic
- ○ Relaxation/Bien-être
- ○ Langues en général
- ○ Langues pour les voyages
- ○ Langues pour la profession
- ○ Langues enfants

○ **J'aimerais recevoir des informations spécifiques sur le cours de:**

_____

_____

Si vous rêvez de découvrir une discipline qui n'apparaît pas dans le présent programme, faites-le nous savoir! Nous n'aspirons qu'à améliorer notre offre et à vous satisfaire.
Le cours de vos rêves...:

_____

Découvrez nos programmes!

Je suis intéressé(e) par la brochure:

○ Samedis-passion

○ Loisirs, sport, langues

Carte détachable

A

Nicht frankieren
ne pas affranchir
Non affrancare

Geschäftsantwortsendung invio commerciale riposta
Envoi commercial-réponse

Département
Formations, Loisirs et Culture Migros Vaud
Rue de Genève 35
1003 Lausanne

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom:

Prénom:

Adresse:

NPA: Localité:

Mobile: Tél. privé:

E-mail:

Date de naissance:

ecm
Ecole-club

www.ecole-club.ch

Carte détachable

parenthese.ch