8 au 19 juil. | Les vacances scolaires (6 à 11 ans)

Les inscriptions sont ouvertes pour accueillir vos enfants dans notre espace de loisirs.
Au programme pour la semaine du 8 au 12 juillet, **les légendes de l'eau**
Venez découvrir les différentes légendes, mythes, contes et histoires en lien avec l'eau, les mers et les océans.

Au programme, des animations sportives et créatives innovantes sur un thème plus que mystérieux.

Puis, la semaine du 15 au 19 juillet, **la croisière de tous les défis !**
Vous avez pris votre billet pour la croisière la plus déjantée !

Arriverez-vous à relever tous les défis avant que votre voyage se termine ?

Montez à bord et venez découvrir la croisière aux défis !

Horaires	Animateurs	Tarif
8 au 19 juillet - 8 h 30 à 18 h -	Animateurs de l'Espace Jeunes	87 € / 84 € (habitants Mâcon). Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Ven. 5 juil. | Soirée pleine lune : En route vers les vacances

En route vers les vacances

Viens fêter l'arrivée des vacances d'été en t'amusant autour d'activités ensoleillées et repars avec une place de Lasergame !

Alors enfile ton collier de fleurs et prends le risque de passer une bonne soirée

Horaires	Animateurs	Tarif
Vendredi 5 juillet - 17 h à 21 h -	Animateurs de l'Espace Jeunes	2 € / Gratuit (adhérent). Billetterie : Réservation obligatoire à l'Espace Jeunes avant le 03/07

Mer. 3 juil. | Apéro partagé

Gratuit, le principe est d’apporter quelque chose à grignoter et/ou à boire et de le partager

Rendez-vous à la MJC Héritan

Au programme : **Two of mind**

Duo jazz guitare/contrebasse dont le maître mot est ‘improvisation quel que soit le style de musique !

De Duke Ellington à Bach en passant par Jimi Hendrix ou Justin Bieber, Two of a Mind joue un jazz aux thèmes variés accessible à tous.

Apprécié aussi bien par les amateurs de jazz que par le grand public !

Phillip MEADE à la guitare et Bruno BOILEAU, à la contrebasse.

Ven. 28 juin | Scène de juin : Représentation théâtre : « La scène déménage »

Titre du spectacle : » *Les serviteurs de deux maitres !* «

Auteur : **Carlo Goldoni**.

Carlo Osvaldo Goldoni, né le 25 février 1707 à Venise et mort le 6 février 1793 à Paris, est un auteur dramatique vénitien, de langues toscanes, vénitienne et française. Créateur de la comédie italienne moderne, il s'est exilé en France en 1762 à la suite de différends esthétiques avec ses confrères.

À Venise, Deux familles connues s'apprêtent à marier leurs enfants, Clarice et Silvio. Mais Arlequin leur annonce la venue de son nouveau maître turinois Federigo, initialement promis à Clarisse et prétendu mort.

En réalité, il s'agit de Beatrice qui a voyagé sous l'identité de son défunt frère afin de retrouver son amant Florindo, accusé du meurtre de ce dernier et réfugié à Venise.

Le quiproquo, en remettant le mariage en cause, provoque plusieurs disputes. Les serviteurs multiplient les erreurs, jusqu'à que désespères les amants envisagent une terrible issue.

Horaires	Artistes	Tarif
Vendredi 28 juin - 20 h -	Interprètes : « La scène déménage » Adaptation et mise en scène par Hébé Lorenzo, comédienne, metteur en scène et formatrice théâtre.	5 € / 3 € (adhérent & - 18 ans) / Gratuit pour les -12 ans munis d'un billet exonéré à demander à l'accueil. Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Ven. 21 & 22 juin | Atelier guitare en concert

Les adhérents de l’atelier guitare, qu’ils soient grands ou petits, vous invitent à embarquer pour un voyage musical…

Découvrez leur univers envoûtant où les mélodies s’entremêlent et es rythmes vous transportent !

Ne manquez pas ce concert qui saura vous ravir au son de guitares et de différentes formations…

Rendez-vous dans le hall de l’hôtel de ville, à Mâcon.

Horaires	Association	Tarif
Vendredi 21 & 22 juin - 18 h à 19 h -	Les adhérents de l'atelier guitare	Entrée libre

Mer. 19 juin | Fête du Yoga

Un moment convivial pour pratiquer, échanger et découvrir

Ouvert à tous, venez nombreux !!!

Fêtons ensemble ce bel enseignement venu de l’Inde.

Lieu : retrouvez-nous au Parcours P.A.PA. En cas de pluie, repli à la MJC Flacé –

Cliquez ici pour la localisation

Apportez votre tapis, serviette/ couverture et zafu, des vêtements confortables, une bouteille d'eau et de quoi se protéger du soleil.

Au programme :

14 h : accueil

14 h 30 : Yoga Kundalini – Catherine NAVILLE

15 h 30 : Hatha Yoga – Nathalie PORNON

16 h 30 : Pranayama & méditation – Kerry JEWELL

17 h 15 : gouté et tisane partagé

Horaires	Animatrices	Tarif
Mercredi 19 juin - à partir de 14 h -	Catherine NAVILLE, Nathalie PORNON et Kerry JEWELL	Participation libre, bénéfices reversés à l'association "Avec soi m'aime" Billetterie à l'accueil

---

Mar. 18 juin | Scène de juin : Représentation théâtre : l'Atelier « T.P.B.S. »

En partenariat avec l'Atelier T.P.B.S. – Théâtre adulte

L'Ateliers T.P.B.S. est une association en collaboration avec la Mjc de l'Héritan, qui propose une approche du jeu de comédien pour des adultes de tous niveaux

intéressés par l’apprentissage du théâtre.

Titre du spectacle : Pouvoirs et dépendance

Que ce soit au travail, en politique, dans notre condition sociale, dans nos relations personnelles ou même dans l’intimité, la question du pouvoir et de la dépendance influence nos comportements et communications. On se bouscule, on s’influence, on s’oppresse, on impose, on se laisse faire, on se manipule… plus ou moins consciemment.

De la comédie à la tragédie, du classique au contemporain, ce spectacle composé de 9 saynètes issues de divers ouvrages de théâtre vient illustrer quelques uns de ces rapports de force.

Mais qui aura le dernier mot à la fin ?

Ces ateliers sont ouverts à tous et animés par un(e) professionnel(le).

Comédiens : Anne-Laure MARTIN, Perrine RENDINA, Clara DESMOTTES, Aliette CLARET, Céline AKONO ZIBI, Laure BRECIN, MariePierre NOVELLA, Cécile ANGELI, Mia DAILLIE, Rodrigue LOPEZ, Lionel LAUER, Pierre DEGUERRY.

Mise en scène par Estelle Gauthier.

Horaires

Mardi 18 juin

- 20 h -

Artistes

Les Ateliers T.P.B.S.

Tarif

5 € / 3 € (adhérent & - 18 ans) / Gratuit pour les -12 ans munis d'un billet exonéré à demander à l'accueil.

Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Dim. 16 juin | Dimanche fitness + 16 ans –

Rendez-vous au centre scolaire Notre Dame Ozanam

Une matinée intense où vos qualités physiques et mentales seront mises à dure épreuve lors d'exercices ludiques et explosifs !

» Séance sous forme de challenge physique amenant à la réflexion et à l'acquisition de connaissances en matière de nutrition sportive «

Horaires	Animateur	Tarif
Dimanche 16 juin - 9 h 30 à 11 h -	Julien GEOURJON, coach sportif	9 € / 5 € (adhérent). Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 15 juin. | Jouons ensemble – Famille

Jouer à danser ! Danse libre & expression corporelle

Spontanément, quand on leur fait écouter une musique, les enfants se mettent à danser.

Cet atelier propose aux familles un moment de danse en toute liberté, sans attente de réussite.

L'atelier se compose de moments de danse ou de jeux dansés, seul, à deux, en groupe.

La joie est toujours au rendez-vous !

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 15 juin - 10 h à 12 h -	Catherine NAVILLE, auxiliaire de puériculture, professeure de yoga certifiée animatrice de yoga ludique.	2 € par personne Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Ven. 14 & 28 juin, 19 juillet, 16 juin | La scène latino

Rejoignez-nous pour des initiations gratuites en salsa, bachata et kizomba.

Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà quelques pas dans le sang, nos soirées sont ouvertes à tous et à toutes !

Venez seul, en couple ou entre amis pour partager des instants de convivialité et de bonne humeur.

Laissez-vous emporter par le rythme endiablé des percussions et par la chaleur des pas de danse.

En partenariat avec les associations : Yacadanser et Makassi Yetu.

Rendez-vous sur l'Esplanade Lamartine, ville de Mâcon : lieu de la localisation

Retrouvez les activités régulières de salsa, bachata, et kizomba proposées à la MJC dès septembre 2024.

Horaires	Animateurs	Tarif
Vendredi 14 & 28 juin - 20 h à 23 h -	En partenariat avec les associations : Yacadanser et Makassi Yetu	Participation libre

Mercredi 19 juillet

- 20 h à 23 h -

Dimanche 16 juin

- 19 h à 22 h -

Mar. 11 juin | Apéro partagé

Gratuit, le principe est d'apporter quelque chose à grignoter et/ou à boire et de le partager.

Rendez-vous à la MJC Héritan

Au programme : Yoga du rire !

Venez découvrir le Yoga du rire avec Catherine Naville, professeure de Yoga, certifiée animatrice Yoga du Rire par l'institut Français du Yoga du Rire et Santé.

Mar. 11 juin | Florence, mère des arts

Conférence hors cycle Variations sur l'Art

Florence, joyau de la terre de Toscane, nous livrera son histoire dans l'intimité ou la magnificence de ses églises, de ses places et de ses musées.

De cycles de fresques en majestueux monuments, la cité nous révèlera ses enfants les plus puissants, ses artistes les plus émouvants et la simplicité du vivant.

Horaires	Conférencier	Tarif
Mardi 11 juin - 14 h 30 -	Damien CAPELAZZI, historien et critique d’art	8 €. Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Dim. 9 juin | Balade et sophrologie

Plongez dans une expérience où la sophrologie et la nature se rencontrent.

En marchant tranquillement, laissez vous guider par des exercices de respiration associés à des exercices de relaxation dynamique pour relâcher les tensions.

Adaptée à tous, cette séance vous propose une pause relaxante en plein air.

Rejoignez-nous pour une escapade où chaque pas vous rapproche du bien-être intérieur.

Lieu : retrouvez-nous à la carrière de la Lie, à la Roche Vineuse – Cliquez ici pour la localisation

Prévoir : un tapis, une bouteille d’eau et une tenue confortable

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 9 juin - 9 h 30 à 11 h 30 -	Valérie BENOIT, sophrologue	22 € / 15 € (adhérent) Billetterie à l’accueil ou sur le site de la MJC

Mar. 4 au 8 juin & 11 au 13 juin | Expos du Club Photo

Libres expressions

L’exposition mélange tous les niveaux de photographes et témoigne du travail réalisé au sein du club photo. Chacun des 24 exposants a librement choisi une composition de 4 images pour raconter une histoire, relater un événement, témoigner d’une ambiance, montrer la beauté de la nature ou des êtres, le tout en recherchant une harmonie d’ensemble.

Cette exposition rendra également hommage à Alain Bernigaud, figure historique du club photo, disparu en juin 2023. Son talent de photographe et son sens du partage de ses connaissances sur tous les aspects de la photographie ont grandement contribué à l’essor du club.

Vernissage le mercredi 5 juin à 18 h.

Historique du club photos MJC Héritan de Mâcon

Le club photo créé en 1903 est incontestablement l’une des plus anciennes associations mâconnaises. En 1907, parmi ses membres, on note la présence de l’un des frères Lumière. En 1956, le club rejoint, au lendemain de sa création, la Maison des Jeunes et de la Culture (MJC) Héritan de Mâcon et s’inscrit depuis cette date dans le cadre de l’organisation et des valeurs fondatrices de cette structure socio-culturelle.

Membre de la Fédération Photographique de France, le club a bien entendu été au cœur de toutes les évolutions de la photographie. Il a remporté de nombreux concours pilotés par cette Fédération et a lui-même organisé, dans le cadre de la MJC, de nombreux salons internationaux très prestigieux.

Le club photo compte actuellement 35 adhérents de toutes générations et ses activités portent principalement sur un échange de savoirs entre tous les adhérents, débutants et expérimentés, qui va de la prise de vue jusqu’au traitement numérique des photos en passant par l’analyse des images.

Horaires		Tarif
Mardi 4 au 8 juin & 11 au 13 juin - 13 h à 19 h - Samedi 8 juin - 10 h à 19 h -	Rendez-vous à l'espace Carnot, ville de Mâcon	Entrée libre

---

Sam. 1er juin | Atelier Yoga : Yoga et symbolisme

Yoga et symbolisme

Etudions plus en profondeur les postures pour en comprendre le symbolisme, les bienfaits et les différentes variations….

Kona asana – Posture de l’angle

Maha mudra asana – Posture du grand symbole

Dvikona asana – Posture des deux angles

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 1er juin - 9 h 30 à 11 h 30 -	Kerry JEWELL, professeure de yoga diplômée de La Fedération Française de Hatha Yoga	21 € / 14 € (adhérent). Billetterie à l’accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 1er juin | Pole Dance : Initiation d’acrobatie

Initiation d’acrobatie

La Pole Dance est une discipline sportive et artistique.

Il s’agit d’un fin mélange entre sensualité, fitness et gymnastique.

Venez découvrir les éléments basiques de pole dance, tester la barre en mode « spinning » et « static »,et apprendre une choré fluide avec l’acrobatie vue pendant la séance.

L’atelier est accessible à tout le monde.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 1er juin - 9 h 30 à 11 h -	Ianina ALTENBEREND, intervenante certifiée en Pole dance acrobatique et pole dance exotique.	30 € / 25 € (adhérent). Billetterie à l’accueil ou sur le site de la MJC

Sam.1er juin | Cycle ma vie en mieux : Savoir lâcher-prise

Savoir lâcher-prise

Apprenez à vous détendre, accueillir ce qui est et vous recentrer sur l’essentiel !

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance : pendant cet atelier, nous définirons ce qu’est le lâcher-prise et ses limites.

Nous analyserons son utilité et ses bienfaits, ainsi que les résistances qui nous empêchent parfois de le mettre en œuvre.

Nous nous entrainerons, avec des outils concrets, à lâcher-prise physiquement, émotionnellement et mentalement, afin de trouver l'apaisement à l'intérieur de nous.

Pour finir, nous nous ressourcerons grâce à une relaxation.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 1er juin - 14 h à 17 h -	Isabelle AVRIL, formatrice coach certifiée en Développement Personnel	35 € / 25 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Cycle de deux samedi : Sam. 1er & 8 juin | Découverte du travail du cuir

Réalisation d'un porte-monnaie « kai » en 4 pièces.

Au cours, de ce stage nous découvrirons les principales techniques du travail du cuir comme la coupe, la teinte, le perçage et la couture.

Différentes techniques de décoration pourront être utilisées.

Matériel à apporter : crayon de papier, gomme, réglet, cutter, et tablier.

Création en septembre 2024. Atelier régulier cuir adulte débutant.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 1er & 8 juin	Laura MANGIN,	80 € / 70 € (adhérent) cuirs

- 9 h à 12 h -	maroquinière mâconnaise, créatrice de "Cœur à cœur atelier"	inclus Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Mer. 29 mai | Soirée bénévolat

La fédération régionale des MJC Bourgogne Franche-Comté présentera son ouvrage : Paroles de bénévoles.

Témoignages de celles et ceux qui sont et font les MJC de Bourgogne Franche-Comté.

Ouvrage et recueil de paroles consacré aux bénévoles de Bourgogne Franche-Comté pour remercier ceux sans qui les MJC ne seraient rien ; pour valoriser ceux qu'on voit le moins, les bénévoles du quotidien, les petites mains si discrètes et si précieuses ; pour raconter ces multiples petites histoires qui, toutes réunies, forment la grande Histoire du bénévolat au sein des MJC de France.

L'occasion d'échanger sur la place du bénévolat dans nos projets et nos associations !

Horaires	Animateurs	Tarif
Mercredi 29 mai - 18 h 30 -	Fédération Régionale des MJC Bourgogne Franche-Comté.	Entrée libre

---

Sam. 25 mai. | Dinacharya

La Dinacharya est un ensemble de rituels et pratiques qui, répétés quotidiennement, apportent bien-être, vitalité et santé. Ils éliminent les toxines, équilibrent le feu digestif, et renforcent le système immunitaire.

Ces routines d'hygiène de vie (soins, pratiques de méditation, yoga, respiration…) permettent d'être plus ancré et serein au quotidien, et sont également préventives pour être en bonne santé.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 25 mai - 10 h à 11 h 30 -	Adeline BUIRON, Ayurveda, Au Natur'elle	25€ / 19 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Cycle de deux samedi : Sam. 25 mai & 1er juin | Initiation à l'aquarelle

Initiez-vous aux techniques de l'aquarelle

L'aquarelle est un art délicat et subtil où le coloriage par pigmentation de zones blanches et vierges permet de faire naître un paysage, un portrait, une atmosphère ou tout simplement un univers graphique. Peinture à l'eau sur papier, l'aquarelle jaillit grâce aux couleurs.

Vous apprendrez les exercices de base : un fond, un fruit, un ciel. Sur deux samedis, le matériel est fourni.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 25 mai & 1er juin - 14 h à 17 h -	Edith DAUTEUILLE	30 € / 20 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 25 mai | Qi Gong des émotions

Les émotions sont des réactions psycho-physiologiques à un stimulus. C'est tout à fait normal d'en avoir, ce qui est préjudiciable pour notre santé c'est de les avoir en excès. Dans la médecine traditionnelle chinoise, les émotions sont associées à différents organes, couleurs, vibrations sonores.

La pratique du Qi Gong qui considère l'être dans sa globalité (corps, esprit, souffle, émotions) permet d'équilibrer et d'harmoniser notre énergie en la faisant circuler et de lâcher prise sur tout ce qui est en excès.

Nous pratiquerons des mouvements souples et lents autour de nos organes et des émotions associées en y ajoutant les « sons de guérison » et terminerons par la méditation du « sourire intérieur ». Retrouver ainsi apaisement, sérénité, mieux être.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 25 mai - 9 h à 12 h -	Catherine THIVENT, certifiée Moniteur d'arts Martiaux, Arts Energétiques Chinois - Educateur sportif	27 € / 18 € (adhérent). Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Ven. 24 mai | Baba s’emballe, elle remet ça !

One Woman show

Barbara aime les gens et elle en fait sa première source d’inspiration, dans un partage de bonheur sur scène.

Ainsi elle nous amène à réfléchir sur cette vision souvent erronée que nous avons de chacun, et sur les envies et les a priori que nous pouvons ressentir au quotidien.

Avec la participation exceptionnelle de Jean-Luc PIGACHE.

Tout ceci est bien sûr, en toute dérision, humilité, mais tellement d’humour et de folie !

Horaires	Association	Tarif
Vendredi 24 mai	Textes : Barbara	Entrée libre, au chapeau.
- 20 h -		Billetterie à l’accueil ou sur le site de la MJC

Pole Danse – Ados (+16 ans), adultes

Dès son plus jeune âge, Ianina découvre la danse classique et prend plaisir à cette activité. A 25 ans, elle cherche à travers son art à redécouvrir sa féminité et à se

dépenser physiquement. Elle essaie la discipline de la pole dance et tombe amoureuse de ce mixte introduisant la danse et le sport, soi la richesse de cette art qui permet de s’exprimer avec son corps. Puis, elle suit donc plusieurs stages/workshops en France et en Russie, notamment avec le champion mondial Dimitry Politov en été 2023, et se certifie en professeur de Pole Dance.

La pole dance est une discipline sportive et artistique. Il s’agit d’un fin mélange entre sensualité, fitness et gymnastique.

Discipline ouvert aux ados (+16 ans) et adultes, qui enseigne la coordination, la prise de conscience de leur corps et le renforcement de leur musculature profonde.

Rendez-vous à la MJC Héritan

Horaires	Animateurs	Tarif
Mercredi	Ianina ALTENBEREND	280 € (adhérents + 25 ans).
17 h 30 - 18 h 30		
18 h 30 - 19 h 30		252 € (adhérents 16 à 25 ans).
Vendredi		
19 h 30 - 20 h 30		
20 h 30 - 21 h 30		

Kick Boxing

Discipline mixte, ouvert aux ados (+14 ans) et adultes, qui permet de se familiariser avec les techniques de self-défense.

Le kick-boxing est une discipline qui s’est développé au Japon et aux Etats-Unis dans les années 60. C’est un sport de combat qui s’inspire de la boxe anglaise, de

la boxe française et du karaté. Sont acceptés les coups de poings, pieds et genoux.

João Makassi : « Je suis angolais et passionné de sport depuis mon plus jeune âge, notamment les sports de combat. J’ai débuté par le taekwondo à l’âge de 10 ans et j’ai continué avec le kick boxing pendant plusieurs années. J’ai pu enseigner cette discipline à différents endroits à Lyon et ses alentours. »

Horaires	Animateur	Tarif
Lundi	João Makassi	-25 ans : 290 €
18 h - 19 h 30		+25 ans : 320 €
MJC Héritan		QF<810€ : 290 €
Début de l'activité le 9 octobre		CLIQUEZ ICI POUR S'INSCRIRE

Solo Latino

Venez découvrir le Solo Latino !

Le Latino est une fusion captivante de rythmes passionnés et de mouvements sensuels, représentant la chaleur et la vitalité de la culture latine.

Le solo latino comme son nom l’indique se danse seul(e), les cours sont ouverts à tous.

Développez votre coordination et apprenez la danse au style latino.

Horaires	Animateur	Tarif
Jeudi - 18 h à 19 h -	Sebastien LAVIGNE	- 25 ans : 195 € + 25 ans : 201 € (QF<810€) : 181 €

CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

Salsa Portoricaine on 1

Le nom de « salsa » signifie littéralement « sauce » (un mélange de plusieurs ingrédients). Il est issu de nombreux rythmes tels que le son, le mambo et la guaracha de Cuba.

Dès les années 50, le célèbre chanteur Benny Moré nourrit ce style avec ses chansons. La musique cubaine est une fusion d'harmonies, de mélodies, de rythmes et d'instruments d'Afrique et d'Europe.

L'héritage rythmique de la salsa est directement lié à la musique populaire cubaine (rumba, son et danzón)

La salsa est une danse improvisée qui respecte des pas de base, qui se danse généralement à deux, où le garçon guide la fille, mais que l'on peut pratiquer également seul, ou à plusieurs : en ligne (salsa suelta), à plusieurs couples (rueda de casino).

C'est une danse populaire, urbaine, chaleureuse qui s'attache à rester dans un esprit d'amusement et de partage.

Horaires	En partenariat avec	Tarif annuel
Mardi	YACADANSER	- 25 ans : 195 €

20 h 30 à 21 h 30Erwan GENEVIEVE (Débutant)

+ 25 ans : 201 €

(QF<810€) : 181 €

CLIQUEZ ICI POUR S'INSCRIRE

Rock swing

Venez apprendre le Rock swing !

Le Rock Swing est un Rock 6 temps inspiré du swing des origines dont il garde les gênes. Le plus important n’est pas dans les pieds mais dans son style swingué et son expression musicale.

Les danses Rock et Swing permettent de danser, de réaliser des figures de danse et pratiquer des jeux de jambes, tout cela sur des musiques entraînantes. Elles se pratiquent aussi bien seul, qu’à deux.

Découvrez cette danse parmi les plus pratiquées dans les soirées dansantes.

Horaires	Animatrice	Tarif
Jeudi	Sebastien LAVIGNE	- 25 ans : 195 €
- 21 h à 22 h -		+ 25 ans : 201 €
		(QF<810€) : 181 €

CLIQUEZ ICI POUR S'INSCRIRE

Couture

La couture c’est donner Vie à vos idées, les matérialiser en créant de vos mains. Un loisir utile autant que créatif qui apporte détente et bonheur, une pause avec un accompagnement bienveillant quel que soit votre niveau !

Action, manière de coudre, ensemble des procédés que l’on met en œuvre en cousant

Ses principales tâches sont la confection, la retouche ou l’ajustement de vêtements.

QUELQUES TERMES TECHNIQUES : couper, tailler, faufiler, piquer, surfiler, broder, aboucher.

Horaires	Animatrice	Tarif
Jeudi	Patricia ROUSSET	-25 ans : 423 €
- 18 h à 20 h 30 -		+25 ans : 470 €
		QF<810€ : 423 €

CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

Aquarelle, les fleurs

Peindre vous relaxe, mais vous ne savez pas par ou commencer ?

L’aquarelle, d’origine latine, discipline artistique, peinture utilisant des pigments diluées dans l’eau, permettant de créer des œuvres translucides et lumineuses.

Vous aurez toutes les clés en main pour faire des créations qui vous rendront fière de vous être lancée !

Horaires	Animatrice	Tarif
Lundi	Audrey SUAU	-25 ans : 178 €
- 19 h à 20 h 30 -		+25 ans : 198 €
		QF<810€ : 178 €

CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

Yoga

Le Yoga, discipline millénaire de l’Inde

Découvrez les variantes :

Hatha Yoga

Kundalini Yoga

Yoga adapté

Yoga du rire

Pranayama & Médiation

Planning :

Lundi
19 h à 20 h 30 : Jean-Pierre – Hatha Yoga
Mardi
9 h à 10 h : Kerry – Hatha Yoga
10 h à 11 h : Kerry – Hatha Yoga
11 h à 12 h Kerry – Hatha Yoga
12 h 15 à 13 h 15 : Kerry – Pranayama & Méditation
18 h à 19 h : Nathalie – Hatha Yoga
19 h à 20 h : Nathalie – Hatha Yoga
Mercredi
19 h à 20 h 30 : Jean-Pierre – Hatha Yoga
Jeudi
9 h à 10 h : Kerry – Hatha Yoga
10 h à 11 h : Kerry – Hatha Yoga
12 h 15 à 13 h 15 : Kerry – Hatha Yoga
14 h à 15 h : Catherine- Yoga adapté
Vendredi
17 h 15 à 18 h 15 : Catherine – Yoga du rire
18 h 15 à 19 h 15 : Catherine – Kundalini Yoga

Animateurs	Tarif
Kerry JEWELL	**Yoga 1 h**
Nathalie PORNON	-25 ans : 176 €
Jean-Pierre GRANGEON	+25 ans : 258 €
Catherine NAVILLE	+25 ans (QF<810€) : 232 €

Yoga 1 h 30

-25 ans : 215 €

+25 ans : 311 €

+25 ans (QF<810€) : 280 €

CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

Fitness

Les séances d’une heure se déroulent en musique en vue de l’amélioration des capacités. Cours travaillant l’ensemble de la musculature, dans le but d’améliorer la condition physique générale

Jump Trampoling :

Mini trampoline qui consiste à sauter en rythme sur des musiques endiablées ! On renforce les fessiers, les cuisses, les abdos, ainsi que la résistance à la fatigue. Un moment convivial qui vous permet d’améliorer le muscle le plus important : le coeur.

Body Sculpt, Body Barre, Body cardio :

Activité d’aérobic, endurance avec ou sans déplacement sur un step (petite marche), incorporant du renforcement musculaire, pour travailler l’ensemble du corps harmonieusement (muscles longs et fins).

Fit Boxing :

Cours collectif chorégraphié enchaînant des mouvements très simples d’arts martiaux. On brûle des

calories, on se défoule tout en développant les qualités cardio-vasculaires.

Cross training :

Cours de haute intensité visant à développer toutes vos qualités physiques en mélangeant des exercices de gymnastique, d'athlétisme et d'haltérophilie…résultats garantis!

Renforcement musculaire :

Cours visant à faire travailler l'ensemble de la musculature, dont les objectifs sont l'amélioration de la force, du tonus musculaire, la perte de graisse et la condition physique générale (bénéfique pour le dos, le cœur et les articulations).

Step :

Activité physique à base de déplacements rythmés, en pas de marche centrés sur un STEP (petite marche). Elle fait appel aux qualités d'endurance et de coordination. Un enrichissement d'attitudes gestuelles permet de créer des variations chorégraphiques.

Lundi

12 h 15 à 13 h 15 à 13 H 15 Body Sculpt – Sandie [1]
17 h 30 à 18 h 30 à 18 H 30 Renforcement musc. – Julien [2]

Mardi

9 h à 10 h Gym – Sandie [1]
12 h 15 à 13 h 15 Tabata – Guillaume [1]
12 h 15 à 13 h 15 Cross training – Julien [2]
17 h 15 à 18 h 15 Gym – Marion [4]
18 h 15 à 19 h 15 Renfo. musc. – Marion [4]
18 h 30 à 19 h 30 Jump trampoline – Elène [2]
19 h 15 à 20 h 15 Step – Marion [4]
19 h 30 à 20 h 30 Cross training – Julien [2]

Mercredi

17 h 30 à 18 h 30 Body cardio – Agnès [3]

18 h 30 à 19 h 30 Gym (confort du dos) – Agnès [3]

Jeudi

17 h 30 à 18 h 30 Renfo. musc. – Julien [2]
18 h 30 à 19 h30 à Cross training – Julien [2]

Vendredi

17 h 30 à 18 h 30 Fit boxing – Julien [2]

18 h 30 à 19 h 30 Body barre – Julien [2]

Lieux	Tarif	Animateurs
[1] MJC Héritan	-25 ans : 149 €	Sandie CHAUCHOY
[2] MJC Flacé	+25 ans (QF>810) : 169 €	Marion DOUHARD
[3] MJC Gautriats	+25 ans (QF<810) : 152 €	Elène GOGOBERIDZE
[4] Gymnase des Perrières	CLIQUEZ ICI POUR S'INSCRIRE	Julien GEOURJON
		Agnes KLING
		Guillaume MICHON
		Cyril LEVRAT

Jazz Roots

Venez découvrir l’art du jazz roots !

Le Jazz Roots représente une forme de danse individuelle des années du swing, fusionnant le Charleston (incorporant certains mouvements de base) avec des styles de danse africains.

Cette discipline est très énergétique, sollicitant à la fois les bras et les jambes. Elle nécessite une coordination précise des gestes et une grande vitalité,

permettant ainsi de se dynamiser et de se dépenser joyeusement.

Horaires	Animatrice	Tarif
Mercredi 20 h 30 à 21 h 30 Ados / Adultes	Sebastien LAVIGNE	- 25 ans : 195 € + 25 ans : 201 QF < 810 € : 181 €

Claquettes

Venez découvrir l'art des claquettes !

Les Claquettes, danse chorégraphique, une discipline qui peut se pratiquer seul ou à deux.

Le bout de métal placé sous les chaussures au niveau du talon et de la plante du pied permette de produire du son. Les claquettes consistent à « jouer » un rythme avec ses jambes, accompagner d'un mouvement de bras afin de contrebalancer les actions des pieds.

Cette discipline allie danse, musique et percussions pour produire des performances dynamiques et rythmées.

Horaires	Animatrice	Tarif
Mercredi 18 h 30 à 19 h	Sebastien LAVIGNE	- 25 ans : 195 €

30
Débutant - à partir de 8 ans

Mercredi 19 h 30 à 20 h 30
Inter. - Ados / Adultes

+ 25 ans : 201

QF < 810 € : 181 €

CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

Rock / Dance / Latino

Venez apprendre le Rock / Dance / Latino !

Le Rock, en tant que genre musical, symbolise une attitude rebelle et une énergie brute grâce à ses riffs électriques et ses rythmes entraînants.

La Danse va au-delà des frontières culturelles, offrant une expression corporelle dynamique et émotionnelle qui connecte les individus à travers le monde.

En ce qui concerne le Latino, il fusionne avec passion des rythmes envoûtants et des mouvements sensuels, représentant la chaleur et la vitalité de la culture latine.

Horaires	Animatrice	Tarif
Mercredi - 15 h à 16 h - 8 / 11 ans	Sebastien LAVIGNE	195 €

CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

Illustration jeunesse / Autour du livre

Voulez-vous apprendre à transformer les mots en image ? Venez illustrer vos récits favoris, du crayonné à la peinture.

Ensemble, développons notre imagination.

L'illustration joue un rôle éducatif et participe au développement de l'enfant. Elle travaille la mémoire et la concentration.

Cet atelier est dédié aux enfants, permet d'enrichir leur esprit créatif

Horaires	Animateur	Tarif
Mercredi	Audrey SUAU	207 €
- 16 h à 17 h 30 -		
7 - 12 ans		

BD – Art séquentiel

Créer une BD, dessiner une histoire case après case !

La BD ou bande dessinée est un art séquentiel, c'est une forme d'expression artistique qui fusionne des illustrations et du texte. C'est une histoire racontée au fur et à mesure de la lecture, sous forme de bulle, placé dans un ordre chronologique « les uns à la suite des autres ».

Rejoignez notre atelier manga et initiez vous aux techniques de la BD.

Notre cours de dessin manga est ouvert à tous, à partir de 12 ans. Vous êtes débutant(e), amateur(trice), ou expert(e) en dessin, trouver votre place et créer

votre propre bd.

Partez à la découverte et à l’approfondissement du manga avec notre animateur Robin dans une ambiance agréable et motivante.

Horaires	Animateur	Tarif
Vendredi	Robin LAMBRÉ	207 €
12 ans et +		
- 18 h 30 à 20 h -		

Oenologie

Un cours d’œnologie et de dégustation à retrouver 1 mercredi par mois ! Apprendre les saveurs, goûter les vins, accorder les mets et les vins, découvrir ceux de sa région …et les autres !

Le savoir et l’expérience d’un **œnologue** au service de votre curiosité pour vous guider à travers l’univers des vins et vous aider à acquérir et développer les connaissances indispensables à cette culture du vin fondée sur l’étonnement de la **découverte**, le **plaisir** de la **rencontre** et de l’**échange**.

Horaires	Animatrice	Tarif
Les mercredis 1/ mois	Caroline VERRET	-25 ans : 296 €
- 20 h à 22 h -		+25 ans : 296 €
Planning : 18/10, 15/11, 20/12, 17/01, 07/02, 20/03, 10/04, 15/05, 19/06		(QF<810) : 266 €

Forum de la solidarité

La MJC est membre du Collectif Forum de la Solidarité avec 10 autres associations : ACAT, AMI71, ATD Quart Monde, CCFD Ain, CCFD 71, Ligue des Droits de l'Homme, Les amis de Gashora, Le MAN, Secours Catholique, Secours Populaire.

Plusieurs événements à venir dans l'année.

A l'occasion de la **journée mondiale du refus de la misère**, animation le samedi 15 octobre de 10 h à 12 h sur l'esplanade Lamartine à Mâcon. **Journées solidaires** à l'espace Carnot les 25-26 et 27 novembre.

Participation à la **Quinzaine solidair**e du 21 novembre au 4 décembre :

Du 21 novembre au 4 décembre 2022, la MJC et le Collectif Forum de la Solidarité proposeront des moments solidaires et d'entraide.

S'intéresser aux autres et les aider à travers des spectacles, conférences, ateliers, présentation d'associations, moments de partage… parce que l'individualisme nourrit la peur alors que la solidarité nourrit l'espoir.

Une quinzaine pour renforcer…

"Les liens de solidarité et de fraternité entre les hommes et les peuples"
– Abdenour Bidar –

"Enseigner la compréhension entre les humains est la condition et le garant de la solidarité intellectuelle et morale de l'humanité"
– Edgar Morin –

Programme de la Quinzaine de la solidarité

– Concert d’Hocine Benameur et Diofel le samedi 26 novembre sur la scène de la MJC.

– Ateliers Slam les après-midi 23 et 30 novembre avec Hocine.

– Spectacle l’Archipel par la compagnie “En attendant” le mercredi 30 novembre.

– Interventions de l’autrice Rachel Lamy entre le 1 et le 3 décembre.

– Exposition d’écrits de prisonniers.

– Parlons des aides aux migrants.

Et d’autres animations et ateliers à venir….

Danse inclusive

> *« La danse inclusive est une danse partagée entre personnes en situation de handicap et personnes dites valides, pour faire de la différence un atout. »*

Un atelier de danse ouvert à tous… Venez partager un moment de danse avec nous !

Ouvert aux débutants, aux danseurs, valides ou non valides, personnes à mobilité réduite ou atteintes de handicaps moteur, sensoriel… **Venez découvrir l’art de la danse inclusive !**

Planning 1 samedi par mois :

Planning :
30/09, 14/10, 25/11, 16/12, 27/01, 17/02, 23/03, 13/04, 25/05, 22/06,

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi (1 / mois)	Catherine NAVILLE	117 €
- 10 h à 11 h -		810 QF < 105 €

Enfants / ados / adultes

CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

Street dance

La Street Dance puise sa force dans les techniques de Hip-hop, de danse africaine, dance-hall, modern' jazz ou tout autre mouvement de son inspiration. Chacun peut exprimer ses émotions sur des rythmes actuels, telles que R'n'B, pop musique, soul, funk, electro-funk et bien d'autres styles musicaux.

Cette danse s'est fait connaître du grand public grâce aux films Street Dancers, Step Up, ou encore par le biais des clips vidéo.

Des chorégraphies dynamiques et entraînantes et un véritable esprit de groupe, voilà ce que vous trouverez en venant faire de la Street Dance.

La Street Dance est née aux Etats-Unis. En France on l'appelle plus couramment le New Style !

Horaires	Animatrice	Tarif
Vendredi 18 h 15 à 19 h 15 7 / 12 ans	Marina GUCCARDI	-25 ans : 195 € +25 ans : 201 € (QF<810€) : 181 €
Vendredi 19 h 15 à 20 h 15 +13 ans / adultes		

CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

Sauna

La MJC Héritan dispose d’un Sauna.

Plaisir et récupération. C’est le cocktail qui vous attend si vous le souhaitez ! Alors, autant ne pas s’en priver.

Cabine 3 places, réservée aux adhérents.

Inscription au plus tard la veille au secrétariat.

Horaires	Tarif
Du lundi au vendredi entre 9 h et 19 h ou le samedi entre 9 h et 12 h.	7 € par séance / Forfait à l’année : 64 €

Club théâtre « Le pendart »

Voilà déjà **30 ans à la M.J.C. De Flacé,**une bande de « vieux » routards des planches, **comédiens et techniciens amateurs de théâtre** décident de remonter une Compagnie. Ils la baptisent **« Cie du Pendart »,** d’autres l’appelleront **« Théâtre du Pendart ».**

Leur but, **investir tous les domaines du théâtre,** le jeu mais aussi la technique, le son, la lumière, le décor, les costumes, les masques, le maquillage et aussi la production. Ils mettent au point une méthode qui leur est propre : monter un spectacle sur deux ans, la première année étant consacrée à la formation des comédiens, la deuxième année à la réalisation du spectacle.

Depuis sa création la Cie a travaillé sur des **textes d’auteurs classiques (Goldoni, Tchekov, etc)**sur du **théâtre contemporain (Grumberg, Duringer,**

Allègre, Benedetto, Marie, etc.) et sur des **créations (Le campagnol, Les Deschiens, Le Récital, etc.).** En 2015, la Cie a donné « La méthode » et « Lasagnes aux truffes » de Patrice Hann.

Horaires	Référent	Tarif
MJC Flacé **Les lundis et jeudis** à partir de 20 h 30 Reprise le 9 novembre	Jean-Marie GERBAUD	-25 ans : 48 € +25 ans : 90 € (QF< 810€) : 81 €

INSCRITIONS UNIQUEMENT
A L'ACCUEIL

Yoga adapté

« Laissez le yoga vous faire oublier la douleur. »

Le yoga : un allié santé

Le yoga consiste en la pratique d'un ensemble de postures, d'exercices de respiration, de relaxation et de méditation. Il apporte ainsi bien-être physique, émotionnel et mental.

Les exercices adaptés (à votre morphologie, votre condition physique, vos objectifs) s'effectuent sans douleur car inspirés de la discipline orientale ils sont agrémentés de consignes spécifiques.

Avec le yoga, nous développons une nouvelle énergie. Cette énergie nous aide pendant le cours pour avancer et progresser, et continue de nous animer dans la vie quotidienne.

Possibilité de pratiquer le yoga sur chaise.

Horaires	Animateurs	Tarif
Jeudi	Catherine NAVILLE	-25 ans : 176 €
- 14 h à 15 h -		+25 ans : 258 €
sport santé, quelques places réservées sur ordonnance		+25 ans (QF<810€) : 232 €

CLIQUEZ ICI POUR S'INSCRIRE

VTT

La mission de Mathieu est de vous apprendre les bases de toutes les disciplines du vélo (street, trial, enduro)
Apprendre à freiner, à s'arrêter, à démarrer et à se mouvoir sur son vélo (premières séances urbaines puis rurales).
Ensuite, on rentrera dans les mouvements plus techniques tel que les stoppys, le pédaler/freiner ou encore le cavalier…
En gros, du bike et du fun.
Reprise le 13 / 09

Horaires	Animateur	Tarif
Mercredi	Mathieu COLIN	1 h : 140 €
9 h 30 à 10 h 30 : 5 à 6 ans		1 h 30 : 160 €
10 h 30 à 12 h : 7 à 10 ans		2 h : 180 €

13 h 30 à 15 h 30 : + 11 ans / ados (Débutant)
15 h 30 à 17 h 30 : + 11 ans / ados (Confirmé)
Vendredi 18 h 15 à 19 h 45
VTTVTT /BMBM X tous niveaux (+ de 11 ans)

CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

Zumba Gold

Dance fitness rythmée sur des musiques du monde entier : salsa, merengue, disco, R&B… le tout adapté à un public senior qui souhaite s'amuser en travaillant le cœur, tout en préservant les articulations, sans impacts.

Horaires	Animateur	Tarif
Mardi	Elène GOGOBERIDZE	-25 ans : 149€
- 17 h 30 à 18 h 30 -		+25 ans : 169€
MJC Flacé		QF<810€ : 152€

CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

Anglais

Dans une **ambiance sympathique, chaleureuse et décontractée,** quel que soit votre niveau, vous progresserez grâce au support de la méthode britannique accompagnée des enregistrements sur CD (réalisés par des anglophones) et utilisée pendant la séance avec son livre et son livret d'activités. Cette base peut être complétée par des documents annexes, vidéos, extraits de presse, sketches etc.

Pour les heures de conversation, vous discuterez d'un sujet que vous aurez choisi la semaine précédente ou en rapport avec l'actualité, **dans la bonne humeur mais en apprenant** chaque fois de nouvelles expressions de langue anglaise.

Les cours sont organisés de façon que chacun participe activement : **jeux de rôle, vidéos, situations de la vie courante mais aussi révisions des structures grammaticales, des tournures idiomatiques etc….**

Pour les nouveaux inscrits, un test de niveau sera proposé afin de les orienter vers le groupe le mieux adapté à leurs connaissances.

Horaires	Animatrices	Tarif
Lundi 18 h à 19 h 30 (Niveau 4) Marie-Yolaine UDAF	Edith MANCIAT	1 h
Mardi 17 h 45 à 19 h 15 (Niveau 3) Marie-Yolaine UDAF	Marie-Yolaine VOIRIN	-25 ans : 129 €
Mardi 18 h à 20 h : Conversation Édith, MJC Héritan		+25 ans : 199 €
Mercredi 18 h à 19 h (Niveau 1) Marie-Yolaine, MJC Héritan		+25 ans : 179 € (QF<810€)
Jeudi 9 h 30 à 11 h 30 :		1 h 30
		-25 ans : 190 €
		+25 ans : 299 €
		+25 ans : 269 € (QF<810€)

Conversation Édith MJC Héritan

Jeudi 17 h 45 à 19 h 15 (Niveau 2) Marie-Yolaine, MJC Héritan

Jeudi 18 h à 19 h 30 (Niveau 5) Édith, MJC Héritan

2 h

-25 ans : 258 €

+25 ans : 399 €

+25 ans : 359 € (QF<810€)

CLIQUEZ ICI POUR S'INSCRIRE

Club photo

Débutant ou déjà expert, chacun est le bienvenu dans ce groupe de passionnés, et trouvera en son sein, les connaissances qu'il souhaite acquérir ou développer. Aucune gêne entre tous les adhérents, pas de compétitions entre les membres, seulement un véritable travail d'approfondissement pour accroître le plaisir que procure cet art de la photo.

Discussions lors des soirées découverte des images des adhérents, stimulation de la créativité, expériences en commun, sorties photo, réalisation d'expositions photos, participation à des concours, mais aussi formation assurée par les membres sur le traitement des images avec des logiciels disponibles au club, (Photoshop CS5 ,Lightroom, etc.) et formation technique de base pour ceux qui débutent.

Réunion d'information des nouveaux et futurs adhérents jeudi 7 septembre à 19 h.

Horaires

Jeudi

- 20 h 30 à 22 h 30 -

Référent

Jean SÉVERAC

Tarif

Cotisations
-25 ans : 48 €
+25 ans : 90 €

(QF< 810€) : 81 €

Cotisations facultatives
Adhésion fédération :
-25 ans : 20 € +25 ans: 40 €

Abonnement revue France Photographie:
22 € si adhérent

INSCRITIONS UNIQUEMENT
A L'ACCUEIL

Ragga Dance

Le **Ragga Dancehall** est une expression corporelle, une **danse d'attitudes**, basée sur des mouvements répétitifs d'ondulations et déhanchements du bassin, qui peut être pratiquée par les femmes et les hommes.

Elle puise son inspiration dans les **danses africaines** telle que le **N' Dombolo et le Soukouss.** Récemment, elle s'est enrichie des mouvements du **Hip-Hop et du Jazz** pour donner naissance à des chorégraphies diverses et variées.

Vous pourrez apprendre les techniques de cette danse tout en vous défoulant ! N'hésitez plus, venez nous rejoindre !

Lieu : MJC Flacé

Horaires	Animatrice	Tarif
Lundi avec Marina 18 h 30 à 19 h 30 : ados / adultes **Mercredi** avec Sebastien 16 h à 17 h : 8 / 11 ans 17 h 30 à 18 h 30 : 12 / 16 ans	Marina GUCCIARDI Sébastien LAVIGNE	-25 ans : 146 € +25 ans : 167 € (QF<810€) : 151 € CLIQUEZ ICI POUR S'INSCRIRE

Théâtre d’improvisation

De 12 à 16 ans

Vous souhaitez vous surprendre ? Partez à la découverte de votre imaginaire. Ouvrez-vous aux joies du jeu spontané.

L’improvisation est une **forme de théâtre spontané** sans texte ni mise en scène préalable. Le but est de raconter des histoires ensemble, alors même que **rien n’a été préparé**. Mais comment est-ce possible ? C’est un entrainement !

Au programme :

-construction de personnages

-développement de son imaginaire

-construction d’histoires

-improvisations en solo, en duo, en groupe…

Vous avez toutes et tous un imaginaire, il suffit juste de lui donner les bons outils pour s’exprimer !

Planning 2023/2024 :
Perfectionnement :
02/10 16/10 13/11 27/11 11/12
18/12 15/01 29/01 12/02 11/03
25/03 08/04 06/05 20/05 03/06
Spectacle mi-saison :
18/12 – 08/04

Horaires	Animateur	Tarif
Les lundis tous les 15 jours	Laurence BERT-MARCAZ	180 €
12/16 ans - Perfectionnement - 18 h 15 à 19 h 45 -		CLIQUEZ ICI POUR S'INSCRIRE