

# 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 :

21/09 - 12/10 - 16/11 - 14/12 - 11/01 - 15/02 - 22/03 - 12/04 - 17/05 - 14/06

## Horaires

## Animatrice

## Tarif

Samedi (1x / mois) de 10 h à 11 h - Enfants / ados / adultes

Catherine NAVILLE

Tarif 1 fois par mois :

115 € / QF < 810 € : 104 €

Tarif une fois par semaine :

-25 ans : 195 € / +25 ans :

201 € / QF < 810 € : 181 €

**Cliquez ici pour vous 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

mercredi Sébastien  
15 h à 16 h 7 à 12 ans - niv  
1

Vendredi Christine  
18 h à 19 h 7 à 12 ans - niv  
2  
19 h à 20 h + 13 ans /  
Adultes

## Animatrice

Christine RINGUIN  
Sébastien LAVIGNE

## Tarif

-25 ans : 195 €  
+25 ans : 201 €  
(QF<810€) : 181 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## Club théâtre « Le pendent »

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 Pendent** », d'autres l'appelleront « **Théâtre du Pendent** ».

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, Durringer, 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.

<b>Horaires</b>	<b>Référent</b>	<b>Tarif</b>
RDAS	Jean-Marie GERBAUD	-25 ans : 50 € +25 ans : 95 € (QF < 810€) : 85 €
<b>Les jeudis</b>		
18 h 30 à 20 h		Inscription uniquement à l'accueil
Reprise le 10 octobre		

---

## **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.

Toutes les séances de Yoga - Cliquez ici

---

## 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.**

Avoir un vélo et savoir en faire. Casque, gants et gourde.

RDV Mâcon : Palais des sports Allée Jean Bouin

RDV Cluny : parking voie verte

**Séance du mercredi 11 septembre RDV :** RDV Palais des sports pour tous les créneaux horaires

**Séance du samedi 14 septembre (Cluny) :** RDV Parking de la voie verte

### Horaires

### Animateur

### Tarif

Mercredi (à Mâcon)

Mathieu COLIN

1 h : 160 €

9 h 15 à 10 h : 15 5 à 7 ans

1 h 30 : 180 €

10 h 15 à 11 H 45 : 7 à 11 ans

13 h 30 à 15 h 30 : 11 à 15 ans (Débutant)

15 h 30 à 17 h 30 : 11 à 15 ans (Confirmé)

Vendredi (à Mâcon)

18 h 15 à 19 h 45 : trial/VTT/BMX 11 à 15 ans

samedi (à Cluny)

13 h 30 à 15 h 30 : 5 à 7 ans

15 h 30 à 17 h 30 : 8 à 11 ans

2 h : 210 €

**Cliquez ici pour vous inscrire**

---

## Zumb'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

Mardi

- 17 h 30 à 18 h 30 -

MJC Flacé

### Animateur

Elène GOGOBERIDZE

### Tarif

-25 ans : 155€

+25 ans : 190€

QF<810€ : 171€

**Cliquez ici pour vous 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.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrices</b>	<b>Tarif</b>
Lundi 18 h à 19 h 30	Edith MANCIAT	1 h
Groupe 4 Marie-Yolaine UDAF	Marie-Yolaine VOIRIN	-25 ans : 135 €
Mardi 17 h 45 à 19 h 15		+25 ans : 205 €
Groupe 3 Marie-Yolaine UDAF		QF<810€ : 185 €
Mercredi 18 h à 19 h		1 h 30
Groupe 1 Marie-Yolaine UDAF		-25 ans : 195 €
Jeudi 9 h 30 à 11 h 30		

Conversation Édith MJC

+25 ans : 310 €

Hérítan

QF<810€ : 279 €

jeudi 17 h 45 à 19 h 15

2 h

Groupe 2 Marie-

Yolaine UDAF

-25 ans : 265 €

jeudi 18 h à 19 h 30

+25 ans : 410 €

Groupe 5 Édith MJC

QF<810€ : 369 €

Hérítan

**Cliquez ici pour  
vous 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 12 septembre à 19 h.

## Horaires

Jeudi

- 20 h à 22 h -

## Référent

Jean SÉVERAC

## Tarif

Cotisations

-25 ans : 50 €

+25 ans : 95 €

QF < 810€ : 85 €

Inscription uniquement à l'accueil

Cotisations facultatives

Adhésion fédération :

-25 ans : 20 € +25 ans: 40

€

Abonnement revue France

Photographie:

22 € si adhérent

---

# Ragga Afro 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 !**

## **Horaires**

MJC Héritan [1]

MJC Flacé [2]

Lundi Christine

19 h 30 à 20 h 30 [2]

Ados / Adultes

Mardi Christine

18h30 à 19h30 [1]

Mercredi Sébastien

16 h à 17 h [1]

8 à 11 ans

17 h 30 à 18 h 30 [2]

12 / 16 ans

## **Animateurs**

Christine RINGUIN

Sébastien LAVIGNE

## **Tarif**

-25 ans : 175 €

+25 ans : 201 €

(QF<810€) : 181 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

# **Théâtre d'improvisation**

**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 entraînement !

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

<b>Horaires</b>	<b>Animateur</b>	<b>Tarif</b>
Lundi à la MJC Hérítan avec Laurence	Laurence BERT-MARCAZ	-25 ans : 245 €
19 h à 21 h - confirmé	Mathieu GUY	+25 ans : 270 €
		QF < 810 € : 243 €
Jeudi à la MJC Flacé avec Mathieu		
20 h à 22 h - débutant		

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## **Club art floral**

### **Les objectifs du club :**

- Mettre en valeur une fleur, une feuille, un végétal.
- Développer son goût artistique, son sens de l'observation et sa créativité.
- Transmettre le goût de la création végétale en la faisant partager.
- Les bouquets seront un reflet de votre personnalité.
- Activité s'adressant à tous publics : débutants, et personnes ayant déjà pratiqué. Chacun arrive avec une idée et repart enrichi de celles des autres.

**Prévoir son matériel : sécateur, mousse synthétique, fil de fer, pinces, vase ou coupe. La liste des végétaux sera définie pour chaque séance.**

Planning :

10 SEPT. / 24 SEPT. / 8 OCT. / 5 NOV. / 19 NOV. / 3 DÉC. / 17 DÉC. / 14 JANV. / 28  
JANV. / 11 FÉVR. / 11 MARS / 25 MARS / 8 AVR. / 6 MAI / 20 MAI / 3 JUIN / 17

JUIN

<b>Horaires</b>	<b>Référente</b>	<b>Tarif</b>
<b>Mardi</b> - 18 h à 20 h 30 -	Marie-Noëlle DALSACE	-25 ans : 50 € +25 ans : 95 € (QF < 810€) : 85 €  Inscription uniquement à l'accueil

---

## Théâtre jeunes

Après un petit tour d'horizon des compétences et des envies de chacun à travers **jeux et improvisations**, nous réaliserons ensemble, à partir d'un texte dramatique, un court spectacle où chacun aura son rôle à jouer.

Il s'agira d'un **travail de groupe**, qui valorisera chacun des participants, **sans laisser part au vedettariat**. La mise en jeu se fera essentiellement à travers le corps de l'acteur (**décors réduits, peu d'accessoires et des éléments de costumes très typés**).

**Une représentation publique sera organisée en fin d'année pour « conclure » le travail et permettre à chacun de mesurer les résultats de ses efforts.**

Début le 13 septembre.

<b>Horaires</b>	<b>Animateur</b>	<b>Tarif</b>
Mardi 18 h 15 -à 19 h 45 : 12 / 15 ans	Carol CHARRIN	1 h 15 : 325 € 1 h 30 : 390 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## **Atelier dessin peinture**

**« Réveillez l'artiste qui sommeille en vous ! »**

Animé par Sandie Chauchoy, animatrice de fitness de longue date dans notre maison, elle nous montre cette saison toute la palette de ses compétences !

Sandie a un BTS de stylisme et a eu la chance de grandir dans un milieu artistique, sa maman étant décoratrice d'intérieur et artiste peintre, son grand-père ainsi que son oncle sont eux aussi des artistes peintres.

La principale motivation qui lui a donné envie d'animer l'atelier créatif est tout naturellement l'envie de retrouver le milieu artistique.

Ce qui lui plaît le plus est l'envie de partager son savoir et sa passion à ses élèves pour les faire progresser.

Le programme de l'année est vaste et riche, autant dans le matériel utilisé que dans les réalisations finales. L'objectif sera d'exposer notre travail à tout le monde en fin d'année ! Venez découvrir l'activité !

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Jeudi	Sandie CHAUCHOY	-25 ans : 245 €
- 14 h à 16 h -		+25 ans : 270 €
		QF<810€ : 243 €
		<b>Cliquez ici pour vous inscrire</b>

---

# Club aéromodélisme

L'Aviation vous passionne ?

Alors venez découvrir le **monde magique de l'Aéromodélisme** au sein du « Modèle Air Club du Mâconnais » (M.A.C.M.) !

Le M.A.C.M. , club de la MJC Héritan, est affilié depuis 1970 à la « Fédération Française d'Aéromodélisme » (F.F.A.M.) qui regroupe 25000 aéromodélistes licenciés dans 862 clubs.

L'initiation et la formation, la pratique de l'Aéromodélisme parmi plusieurs disciplines et l'organisation de rencontres et manifestations sont les principales activités du M.A.C.M.

Pour cela les équipements suivants sont mis à disposition :

- un **atelier** équipé où chacun peut construire, assembler et régler son modèle, assisté d'aéromodélistes expérimentés.
- une **salle de projection** pour l'apprentissage au pilotage sur simulateur.
- un **gymnase** pour l'initiation et la pratique du vol en intérieur.
- le « **Modeldrome A.M. Lacrouze** » , site principal de vols extérieurs dédié aux planeurs, avions et hélicoptères.
- 2 **sites** dédiés au « **Vol De Pente** » des planeurs radiocommandés.
- un **bassin** de 25 Ha pour les hydravions radiocommandés.

L'initiation et le perfectionnement au pilotage sont dispensés par des moniteurs du « Centre de Formation » et complétés par une formation théorique (aérodynamique, mécanique du vol, aérologie,...etc) .

***A très bientôt parmi les « Aéros » de la M.J.C. Héritan !***

***Plus d'information :***

***maconaero.wordpress.com***

***<https://www.facebook.com/macm.modelisme.3>***

## Lieux

MJC Héritan, Modeldrome Franck TIFFREAU  
A. Lacrous à Charnay les  
Mâcon

## Référent

## Tarif

Voici les nouveaux tarifs  
du club aéromodélisme en  
pièce jointe ci-dessous.

TARIFS club  
aéromodélisme 2023/24

**Inscription uniquement  
à l'accueil.**

---

# Yoga du Rire

**10 à 15 minutes de rire en continu par jour** permettent de se maintenir en **bonne santé physique et mentale** ! Or, les rires quotidiens sont de durée trop courte - moins de 2 minutes/jour - pour apporter un quelconque bénéfice ou changement dans notre corps.

Nous l'appelons **Yoga du Rire** parce qu'il s'appuie sur une combinaison judicieuse d'exercices ludiques de rires et de techniques de yoga : respirations profondes, étirements doux, relaxation et méditation. **Ces effets sont immédiats.** Il apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau entraînant ainsi plus d'énergie. Sûr, facile et scientifiquement prouvé, il offre un **bien-être profond, chasse le stress et rétablit l'équilibre émotionnel ...**

**La séance de yoga du rire autorise à rire à volonté et chaleureusement sans aucune crainte de gêner, vous donne confiance en vous et offre le plaisir de partager un moment de détente et de joie.**

**Le mieux, c'est encore de le découvrir par soi-même !**

Toutes les séances de Yoga - Cliquez ici

---

# Sophrologie

La sophrologie est inspirée de relaxations occidentales et de techniques orientales. Elle va à la fois agir sur le corps, à la fois sur l'esprit.

Elle permet de revenir au corps, aux sensations avec des exercices corporels simples, des exercices de respirations, des visualisations mentales positives.

La sophrologie pour retrouver un état de mieux-être physique, mental, émotionnel et acquérir une meilleure connaissance de soi.

Participer aux cours de sophrologie c'est :

- Prendre du temps pour soi, un instant de pause,
- Agir en douceur sur le corps pour relâcher les tensions,
- Réguler ses émotions, la fatigue, la douleur
- Se concentrer sur le positif,
- Prendre conscience de ses ressources, de ses capacités et les valoriser dans son quotidien

Une séance de relaxation, méditation guidée (en position allongée) avant chaque vacance.

Les cours de sophrologie se déroulent dans la bonne humeur, la bienveillance, en respectant les règles de base du savoir vivre ensemble et plus particulièrement l'écoute et le non jugement.

La sophrologie ne nécessite pas de tenue particulière, simplement être à l'aise pour respirer.

## Horaires

Jeudi

16 h 45 à 17 h 45

## Animatrice

Valérie BENOIT

## Tarif

-25 ans : 180 €

+25 ans : 195 €

18 h à 19 h

QF<810€ : 176 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## dynamic dance

Le cours Dynamic dance est destinés aux enfants entre 7 et 10 ans.

Il se veut facile d'accès, énergétique et explosif. L'essentiel est de bouger, s'amuser avec des chorégraphies répétitives et ludiques !

Le tout sur des musiques rythmées, festives...un bon moment convivial en perspective !

### Horaires

Mardi

- 17 h 130 à 18 h 30 -

7 - 10 ans

### Animatrice

Océane PROST

### Tarif

195 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## Zap Sports

La MJC vous propose un **panel d'activités sportives** important, afin de découvrir, voire de vous perfectionner sur différentes activités sportives, parfaire votre coordination et motricité en général.

**Jeux sportifs** (balle au prisonnier, jeu du béret...), **activités sportives individuelles** (sports de raquette, athlétisme, gym....), ou **sports collectifs** (basket-ball, handball, football...) seront proposés pour passer un **moment**



**convivial et sympathique.**

À travers ces **activités sportives**, les jeunes pourront « toucher à tous les sports », afin d'élargir pour chacun sa palette, le tout **dans la joie et la bonne humeur !**

**Horaires**

Mercredi

- 17 h à 18 h -

7 - 10 ans

Etablissement scolaire

Notre-Dame-Ozanam

**Animateur**

Nicolas FOURNERAY

**Tarif**

155 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## **Yoga - Pranayama & méditation**

Une séance d'une heure pour découvrir la puissance du souffle - l'énergie vitale, les différents techniques de méditation pour atteindre les nouvelles dimensions dans votre pratique.

Apprenez à gérer le stress du quotidien, améliorer la concentration, purifier physiquement et psychiquement et laissez l'harmonie et le silence intérieur vous guider dans la vie.

Animé par Kerry JEWELL, professeure de yoga diplômée de La Fédération Française de Hatha Yoga

Toutes les séances de Yoga - Cliquez ici

---

# Club allemand

Que l'Allemagne vous intéresse, voire vous fascine, ou éveille en vous des souvenirs tourmentés, que vous maîtrisiez bien la langue, un peu ou pas du tout... venez nous rejoindre !

Nous vous aiderons à regarder d'un autre œil ce pays au passé fabuleux et à l'avenir prometteur.

**Reprise le 25 septembre.**

<b>Horaires</b>	<b>Référent</b>	<b>Tarif</b>
Mercredi  - 10 h 30 à 12 h -	Guido EICHWALD	-25 ans : 50 € +25 ans : 95 € (QF < 810€) : 85 €  Inscription uniquement à l'accueil

---

## Yoga - Kundalini yoga

Accessible à tous, ce yoga vous permet de :

- Renforcer votre vitalité,
- Rester calme même sous tension,
- Améliorer la relation à votre corps,
- Développer votre créativité et votre intuition,
- Eduquer votre mental : concentration, fluidité,
- Accueillir vos émotions, les mettre à votre service, et Bien dormir.

Le Kundalini Yoga vous fournit des techniques variées qui vous permettent : en cours un autodiagnostic et une progression globale, et, individuellement la

possibilité de bâtir votre pratique en fonction de vos objectifs et de vos aspirations. Il est accessible à tous, quel que soit l'âge, l'état de santé ou les handicaps. Il favorise l'harmonisation et l'épanouissement de soi.

Il trouve son origine dans le Nord de l'Inde et est arrivé en Occident par l'intermédiaire de Yogi Bhajan.

Comment se déroule un cours? La base des cours est le kriya, ensemble d'exercices complets qui allient postures dynamiques ou statiques, respiration (pranayama), vibration sonore (sous forme de mantra), énergie des mains (mudra), intention et concentration.

S'ajoutent au kriya, une méditation et une relaxation profonde permettant l'intégration en profondeur des effets du cours. La musique est très présente dans les cours, porteuse de l'énergie créatrice.

Toutes les séances de Yoga - Cliquez ici

---

## Guitare

Dès 8 ans.

Des formations de plusieurs cours collectifs d'une heure (4 élèves) inter-génération avec un souhait musical commun (classique, variété, jazz ...).

Pratique de duo, trio, ..., pour apprendre à jouer ensemble et se faire plaisir.

Notions de solfège, adaptée au niveau de l'élève, incluse dans le cours ou lecture de tablature.

Cours dispensés par un professeur de guitare de formation classique titulaire d'une médaille d'or et d'un DEM (Diplôme d'Études Musicales).

La musique se commence à tout âge, faites-vous plaisir et rejoignez un groupe.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Mercredi	Agnès MUGNIER	-25 ans : 515 €
entre 16h et 20h		+25 ans : 560 €
Horaires en fonction des niveaux		(QF<810€) : 504 €

**Cliquez ici pour vous inscrire**

---

## **Cirque**

Le **cirque** regroupent de nombreuses disciplines. L'atelier proposera d'en faire la découverte : **Jonglerie, clown, acrobaties, activités d'équilibre** (boule, monocycle, rouleau américain, fil, rolla-bolla...).

Le cirque permet aux enfants d'améliorer leur adresse et leur équilibre tout en développant la coopération et l'entraide, la concentration et la persévérance.

La dimension artistique accompagnera toutes ces découvertes dans la recherche de l'émotion, la poésie et la sensibilité.

Enfin et surtout, les Arts du cirque sont source de plaisir !

**C'est une activité » Spectacle » qui se finalise par des démonstrations en fin d'année. L'assiduité aux cours et aux répétitions est donc de mise.**

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Mercredi	Hélène BUATHIER	270 €

MJC Flacé

9 ans et +

- 16 h à 17 h 30 -

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## Chant & technique vocale

La séance se décline en exercices respiratoires et vocaux avec explications sur la physiologie de la voix pour connaître cet instrument et le maîtriser, puis application avec chant choisi selon les goûts et possibilités de l'élève.

Cours dispensés par Olivia GALLINA. Titulaire d'une maîtrise de Musicologie et d'un DEM de Formation Musicale, elle enseigne le chant et dirige des ensembles vocaux depuis 20 ans.

Choriste au Chœur Philharmonique de l'Opéra de Marseille.

De nombreuses opérettes à Marseille, Arles, Toulon et Menton.

Quatre années de direction de chœur au CNR de Marseille avec Roland Hayrabédian (Créateur du Groupe « Musicatreize »).

### Horaires

Les mardis

- 17 h 30 à 19 h -

Les vendredis

- 17 h 30 à 19 h -

### Animatrice

Olivia GALLINA

### Tarif

340 € : -25 ans

370 € : +25 ans

QF<810 € : 333€

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

# Club peinture aquarelle

Vous maîtrisez une technique d'aquarelle, vous pourrez ici peindre dans la bonne humeur et la convivialité tout en échangeant !

Vous trouverez dans ce club l'occasion de peindre tout en échangeant sur l'Art, la peinture, voire la littérature, le cinéma, l'actualité... La liste n'est pas exhaustive !

<b>Horaires</b>	<b>Référente</b>	<b>Tarif</b>
Mardi  - 14 h à 17 h -	Edith DAUTEUILLE	-25 ans : 50 € +25 ans : 95 € QF < 810€ : 85 €  Inscription uniquement à l'accueil

---

# Qi Gong - Médecine Traditionnelle Chinoise

Le Qi Gong fait partie de la Médecine Traditionnelle chinoise qui a pour but d'équilibrer l'énergie dans notre corps, de lever des blocages physiques ou émotionnels empêchant notre énergie vitale de circuler, source potentielle de problèmes de santé, et d'harmoniser le corps et l'esprit. Le travail notamment de l'ancrage et de la fluidité du corps agit sur l'ancrage et la fluidité au niveau de l'esprit. Nos pratiques lentes se composent d'étirements doux suivis de relâchements afin de faire circuler l'énergie dans le corps. Le relâchement que l'on peut associer à du lâcher prise amène à une liberté intérieure à une ouverture et à un apaisement de l'esprit.

A chaque saison sont associés notamment un organe, une émotion, une couleur, un son et les mouvements sont donc adaptés à chaque saison.

Cette année nous travaillerons plus particulièrement la respiration, qui associée au mouvement et au travail de l'intention permet de faire circuler notre énergie vitale.

L'Académie Nationale de Médecine a reconnu le Qi Gong en 2013 en tant que « culture de la vitalité » et le Vidal cite le Qi Gong comme « approche thérapeutique complémentaire non médicamenteuse »

<b>Horaires</b>	<b>Animateurs</b>	<b>Tarif</b>
Mercredi MJC Flacé	Catherine THIVENT	-25 ans : 180 €
- 9 h 30 à 10 h 30 -		+25 ans : 270 €
- 10 h 45 à 11 h 45 -		QF<810€ : 207 €

**Cliquez ici pour vous inscrire**

---

## **Anglais enfants**

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...

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....**

<b>Horaires</b>	<b>Animatrices</b>	<b>Tarif</b>
Vendredi	Marie-Yolaine VOIRIN	135 €
11 ans et +		<b>Cliquez ici pour vous inscrire</b>
17 h 30 à 18 h 30 -		

---

## **Créer à la manière de... Dessin, peinture, sculpture...**

**Viens créer à la manière de ... en t'amusant !**

Dessin, Peinture, Sculpture, découverte des peintres et artistes ....

Au programme, un atelier pour apprendre à dessiner, peindre, créer, et toutes autres découvertes.

Venez vous initier à l'histoire de l'art et laissez parler votre imagination avec un pinceau, un crayon, des collages, etc.

C'est l'occasion de renforcer la confiance de l'enfant en lui offrant la possibilité de développer ses talents et son esprit créatif.

L'intervenant est à l'écoute et s'adapte au niveau de l'enfant et leur enseigne différentes techniques sur les notions des bases de l'art.

**Initiez votre enfant à la joie de dessiner et de peindre !**

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Mercredi	Audrey SUAUA	215 €

- 15 h à 16 h 30 -

7 / 12 ans



**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## **Club tricot**

Vous avez envie de vous initier au tricot ou au crochet ?

Vous avez appris, mais vous ne pratiquez plus ?

Vous savez un peu, mais vous n'osez pas vous lancer dans un ouvrage seul(e) ?

Vous souhaitez apprendre de nouveaux points, de nouvelles techniques ?

**Le club Tricot - Crochet de la MJC** vous permettra tout cela. Débutant(e) ou un peu débrouillé(e), vous pourrez apprendre à monter les mailles, tricoter différents types de côtes, des torsades, des points ajourés ou Irlandais, du jacquard, etc.

Bien sûr, vous pourrez réaliser des vêtements (layette, enfants, femmes, hommes) mais aussi des accessoires (ponchos, écharpes, bonnets, sacs, mitaines, moufles, et même gants ou chaussettes), ainsi que des objets pour la maison (coussins, napperons, rideaux ...).

### **Horaires**

Jeudi

- 14 h à 16 h 30 -

### **Référente**

Marie-Hélène MICHEL

### **Tarif**

-25 ans : 50 €

+25 ans : 95 €

QF < 810€ : 85 €

Inscription uniquement à  
l'accueil

---

# Yoga enfants

**Le yoga est une pratique idéale pour les enfants et ses bienfaits sont nombreux.**

Il permet de :

- favoriser leur équilibre émotionnel
- se concentrer et développer ses capacités d'attention
- canaliser et gérer ses émotions
- apaiser et réduire le stress
- se sentir plus en confiance, pour gagner de la confiance en soi
- consolider leur développement physique
- mieux connaître et prendre conscience de son propre corps, le sentir, le découvrir
- attirer attention sur l'importance de la respiration et apprendre à respirer
- améliorer sa souplesse grâce aux postures
- limiter ou éviter les problèmes de dos que l'enfant est susceptible de rencontrer

**Tout cela par des techniques posturales et respiratoires ludiques.**

## **Horaires**

Mercredi

14 h à 15 h : 7 / 12 ans

## **Animatrice**

Nathalie PORNON

## **Tarif**

180 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

# Espace gravure

## PARTAGEONS NOS CONNAISSANCES !

**Fonctionnement** : type club avec mise à disposition d'un local et de matériel de base.

**Public** : Adultes initiés ou désireux de connaître cette technique, s'engageant à respecter la charte de fonctionnement de l'espace.

**Moyens techniques** : une presse pour tirages grands formats ( plateau 120 x 80, volant diamètre 97), une boîte à grain, des bacs de trempage, une plaque chauffante.

<b>Horaires</b>	<b>Référent</b>	<b>Tarif</b>
Jeudi 14 h à 17 h	Jean-Luc PIGACHE	-25 ans : 50 € +25 ans : 95 € QF < 810€ : 85 €
Vendredi 19 h à 22 h		Inscription uniquement à l'accueil

---

## Atelier illustration / une histoire en une image

Le dessin narratif est l'art de raconter une histoire en images dessinées.

Imaginer des scénarios et travailler sa créativité.

Voulez-vous apprendre à transformé les mots en image ? Venez illustrer vos récits

favoris, du crayonné à la peinture.

Ensemble, développons notre imagination.

Notre animateur Robin, vous aidera à créer votre propre histoire.

<b>Horaires</b>	<b>Animateur</b>	<b>Tarif</b>
Samedi	Robin LAMBRÉ	-25 ans : 215 €
- 10 h 30 à 12 h -		+25 ans : 235
A partir de 12 ans / adultes		QF<810€ : 212 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## **Repair café**

1 jeudi par mois, dans les murs de la MJC, nous sommes heureux d'accueillir l'association "Repair café Val de Saône".

Marre de jeter, marre de racheter, venez !

De 9 h à 12 h et de 14 h 30 à 18 h vous réparerez vos objets avec les bénévoles réparateurs, dans la convivialité autour d'un verre et d'un gâteau.

Marre de jeter, marre de racheter, venez !

Pour plus d'info: @repaircafevaldesaone

---

# Musculation ados

La musculation apporte des bienfaits souvent sous-estimés. Or, les avantages sont nombreux, la musculation peut corriger les postures, améliore l'équilibre, aide à mieux dormir, et réduit également le stress et l'anxiété.

Au sein de la MJC, l'activité vise à améliorer ou entretenir (force, endurance, énergie, coordination, vitesse) en fonction d'objectifs - hygiéniques - prophylactiques (préventifs) en vue de performances.

A votre disposition, une salle de sport avec beaucoup d'équipements, ainsi qu'un animateur qui saura vous accompagner lors de votre séance !

## Horaires

Mercredi

## Animateur

Nicolas FOURNERAY

## Tarif

155 € / an

14 h 30 à 15 h 30 : 12/15  
ans

15 h 30 à 16 h 30 : 15/18  
ans

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

# Atelier d'écriture

## ÉCRIRE POUR QUOI FAIRE ?

Surtout pour **se faire plaisir** ! Pour apprivoiser les mots et se laisser apprivoiser par eux car les mots ont une vie propre et ne se laissent pas toujours faire. Ils m'ont précédé et me survivront. Découvrir « **le pouvoir des mots** » pour pouvoir, parfois, jouer et en user à ma guise. **Dans « écrire », il y a « rire », il y a « cri »**. Dans l'écrit, il y a effectivement tout cela. Il y a « moi » et « les autres ». **Il y a « je », « tu**

», « ils et elles ».

Ecrire n'est jamais anodin, même à mon insu, cela vient du plus profond de moi, toujours en lien avec mon **vécu**, passé ou présent.

C'est pour cela qu'**un atelier d'écriture est toujours singulier** et qu'il crée de vrais liens entre ses participants.

**Vous avez plein de choses à dire,**

**Mais vous ne savez pas comment ?**

**Osez vous surprendre !**

***Venez au club « atelier d'écriture » !***

***Il est fait pour vous... et par vous.***

**Autour d'une boisson chaude et de gourmandises vous rencontrerez des personnes agréables qui seront ravies de vous entendre lire ce que vous avez écrit. Aucun jugement, ni sur votre style, ni sur vos propos. Vous pourrez selon votre humeur ou votre inspiration, évoquer un moment de votre vie, ou inventer une histoire émouvante, délirante ou humoristique, ébaucher un poème avec rimes ou sans rimes, ...ou ne rien écrire du tout et simplement écouter les textes des autres.**

**Si vous le souhaitez, votre texte sera exposé quelques semaines sur les murs de la MJC avec ou sans votre nom selon votre désir. Un livre d'or recueillera les commentaires éventuels de vos lecteurs**

**Au contact des autres, peu à peu, vous améliorerez votre expression et votre compréhension de vous-même et du monde qui nous entoure.**

**Un moment rien qu'à vous...**

**Horaires**

**Animateur**

**Tarif**

Lundi

Jean RIVON

-25 ans : 50 €

+25 ans : 95 €

- 18 h à 20 h -

QF < 810€ : 85 €

Mardi

Inscription uniquement à  
l'accueil

- 9 h 30 à 11 h 30 -

- 15 h à 17 h -

Jeudi

- 20 h à 22 h -

---

# Hip-hop

Que vous soyez débutants ou non, petits ou grands, filles ou garçons, le HIP HOP est la danse qu'il vous faut !

Au programme : Mis en place de base musicale commune à toutes les danses, échauffement comprenant les bases de chaque spécialité, séances collectives avec création de chorégraphies et pratique de la danse !

L'objectif principal du cours est de vous apporter un plus utile dans la vie de tous les jours.

Les cours vous permettront de trouver votre propre style et votre façon de danser l'hip hop, le plus important étant le fait que chacun puisse se sentir à l'aise dans son corps.

Les cours d'hip hop vous permettront d'élargir votre vision de l'horizon hip hop. Notamment par le biais d'une étude de l'historique de la danse et les étapes franchis avant d'arriver jusqu'à nous, les valeurs qui ont vu naître cette danse et qui l'accompagne aujourd'hui.

Tout cela, au travers de différents médias tels que des magazines, des articles de presse mais aussi de la vidéo.

Si vous souhaitez apprendre des chorégraphies avec différents styles (New style, breakdance, popping, locking), enrichir ces différentes danses avec des figures et vous épanouir, vous avez enfin trouvé ce qui vous correspond.

<b>Horaires</b>	<b>Animateurs</b>	<b>Tarif</b>
Mardi Mickaël - BreakTyron CADET avancé 18 h 15 à 19 h 30	Romain QUIGRAT Mickaël SCHOLL	1 h : 195 € 1 h 15 : 245 €
Mercredi Tyron 15 h à 16 h 7 / 11 ans 16 h à 17 h +12 ans		<b>Cliquez ici pour vous inscrire</b>

---

## **Club peinture sur porcelaine**

**Venez nous rejoindre et donner vie à n'importe quelle pièce en porcelaine blanche.** Accessible à tous, cet **art décoratif** vous donnera le plaisir de transformer les objets du quotidien.

Bols, assiettes, soupières et vide poches seront ainsi personnalisés par vos soins. **Ils resteront dans votre univers ou ils deviendront cadeaux...**

Comme l'an passé, nous accueillerons les débutants et transmettrons de notre mieux notre modeste savoir dans une **ambiance amicale et sans prétention.**

**Le matériel de la première séance sera fourni.**

Apporter un objet en porcelaine blanche, assiette, bol etc., une vieille chemise, une blouse.

<b>Horaires</b>	<b>Référente</b>	<b>Tarif</b>
Les jeudis - 9 h à 12 h - - 13 h 30 à 16 h 30 -	Francoise BOGAERT	-25 ans : 50 € +25 ans : 95 € QF < 810€ : 85 €  Inscription uniquement à



## Atelier créatif / dessin

« Réveillez l'artiste qui sommeille en vous ! »

Développer sa **créativité**, aiguïser sa **curiosité**, travailler son **habileté/agilité manuelle**, apprendre de façon **ludique** en s'amusant avec des **sorties culturelles...**

Dessin sculpture, collage, modelage, création de costume ou encore bricolage et recyclage. Tout un programme qui s'annonce **riche en découvertes et en expériences**. Parallèlement au plaisir de créer de véritables œuvres d'art, les enfants pourront au travers de leurs productions s'essayer à certaines activités culturelles comme la marionnette, la musique, le théâtre...

### Horaires

Mercredi

- 10 h 30 à 12 h -

8 - 11 ans

### Animatrice

Eyvie BERRY

### Tarif

215 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## Bébé gym

Accueil de votre enfant et début de la séance avec un parcours psychomoteur.

Des situations stimulantes seront proposées à votre enfant dans lesquelles il sera

à l'aise ; il sautera, grimpera, dansera, tournera... Tout en tenant compte de son propre rythme.

Un temps de jeu, et de créativité pour votre enfant, qui prendra progressivement confiance en lui ; ce seront ses "premiers pas vers l'autonomie".

L'animateur sera là pour l'aider, l'accompagner et le valoriser. Votre enfant découvrira qu'il peut coopérer avec les autres et participer ensemble à des activités, partager et échanger.

Activité réservée aux enfants de 1 an 1/2 à 2 ans 1/2.

Lieu : Maison de quartier Gautriats

### **Horaires**

Lundi

- 10 h 15 à 11 h -

### **Animatrice**

Marion DOUHARD

### **Tarif**

220 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## **Théâtre « La Scène déménage »**

**LUDIQUE** : Les jeux d'expression dramatique, l'expression corporelle, des exercices de développement de sens, des jeux mêlant le réel et l'imaginaire...

**MAÎTRISE DE SOI** : Exercices de concentration, d'observation, de mémoire, de réflexes, de langage.

**L'ÉCOUTE DE L'AUTRE** : Apprendre à découvrir l'autre, le regarder, enregistrer ce qu'il fait, le reproduire, l'interpréter, le transmettre.

**SENTIR-EXPRIMER** : Travail sur les sentiments, les faire sortir, les jouer en faisant de la distanciation.

**L'ÉPANOUISSEMENT** : Se dérider, se réjouir, s'amuser à travers le rythme, les

jeux clownesques, les improvisations, la mise en jeu de situations dérisoires ou qui méritent d'être tournées en ridicule.

**FAIRE ÉCLORE** : Leurs désirs, leurs envies, leurs souhaits à travers le jeu de personnages.

**RÉALISER** : Un spectacle qui leur appartienne, qui les représente, qui les met en valeur vis à vis d'eux et d'un public.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Mardi	Hébé LORENZO	-25 ans : 490 €
- 20 h 30 à 23 h -		+25 ans : 520 €
MJC Flacé		QF<810€ : 468 €
Reprise le 1er octobre		

**Cliquez ici pour vous inscrire**

---

## **Théâtre adulte - « Les ateliers de TPBS »**

**L'atelier est ouvert à tous** ceux qui souhaitent participer à un spectacle, s'amuser à explorer leur personnalité, à cerner et développer leurs compétences, à s'exprimer à l'oral, devant un groupe, en public, à découvrir des textes et à les interpréter, enfin à vivre ensemble une expérience unique.

**Le théâtre**, c'est apprendre à faire rêver, à émouvoir, à faire pleurer ou rire ceux qui sont en face de nous. c'est donc aussi apprendre à accepter ses propres émotions et à les maîtriser.

Venez confronter vos expériences et nourrir vos possibilités à travers l'exploration du corps et de la voix, à travers des improvisations sur les sensations, les sentiments, l'espace... Venez construire et partager un projet dans lequel **convivialité, détente et humour sont à la clé.**

Il vous sera proposé un travail en trois temps.

**1er temps** : Mise en place d'une dynamique de groupe, rencontre, échange, improvisations sur les sensations, les sentiments, l'espace, exercices techniques (corps et voix).

**2ème temps** : Recherche d'un thème, esquisse d'un spectacle. Travail de scènes à deux, à trois, à quatre,

**3ème temps** : Mise en œuvre d'une forme destinée à la représentation publique.

<b>Horaires</b>	<b>Animateur</b>	<b>Tarif</b>
Mardi - 20 h à 22 h -	Estelle GAUTHIER - "Les-25 ans : 350 € ateliers de TPBS"	+25 ans : 450 €
Lieu : Prissé (salle polyvalente)		QF<810€ : 405 €

**Cliquez ici pour vous inscrire**

---

## Poterie

Activité où chacun trouve un plaisir à sa mesure en tentant de **développer sa créativité**, « **domestiquer** » le grès pour imaginer des objets variés, tournés ou modelés, qui ravissent le plus souvent leurs créateurs à la sortie du four.

Un plus : **l'ambiance conviviale où personne ne craint « de mettre la main à la pâte ».**

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
MJC Gautriats	Michelle MINGRET	-25 ans : 185 €
<b>Les jeudis</b>		+25 ans : 185 €
2 h tous les 15 jours		QF<810€ : 167 €

- 9 h 15 à 11 h 15 -

- 14 h à 16 h -

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## **APOR de Gasquet**

L'**APOR de Gasquet** est une méthode qui vise à renforcer les muscles abdominaux, mais en allongeant les muscles au lieu de les comprimer. Cette méthode se pratique à travers des exercices de respiration et de renforcement musculaire, en travaillant la mobilité du bassin et de la colonne ainsi que l'ouverture des côtes.

Elle est particulièrement conseillée aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de problèmes de dos.

Cette approche permet de lutter contre la fatigue, soulager et éviter les douleurs lombaires, favoriser la digestion, rester tonique, améliorer la respiration, se détendre, travailler les abdominaux profonds.

### **Horaires**

**Mardi** MJC Flacé

- 10 h à 11 h -

**Mercredi** MJC Hérítan

- 19 h 30 à 20 h 30 -

(sport santé, quelques places  
réservées sur ordonnance)

### **Animatrice**

Patricia COULON

### **Tarif**

-25 ans : 160 €

+25 ans : 230 €

+25 ans (QF<810€) : 207  
€

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

# Cuir - Reliure - Vitrail

Le club réunit des passionnés de Cuir, de Reliure, et de Vitrail !

**Le Vitrail Tiffany** a été inventé au début du xxe siècle par **Louis COMFORT Tiffany**. Cette technique permet l'élaboration de **travaux complexes et raffinés et offre** de nombreuses possibilités pour la **création d'objets en verre (lampes, miroirs, abat-jour, vitraux...)**.

**Difficultés Techniques** : cette activité demande une parfaite précision à la découpe des pièces, à la meuleuse, au sertissage, à la soudure.

Le travail et l'art du cuir permettent des **créations** dont la finition, la **solidité, l'originalité, la personnalité** n'auront rien à envier aux objets industriels. On retrouve ce **matériau vivant, souple et qui respire, tout au long de l'histoire de l'homme**.

Il est **facile à pratiquer** partout. Les **résultats** sont **étonnants et rapides**. Ils apportent les **joies de l'effort artistique** et la **récompense d'une habileté manuelle**.

**La reliure** présente, conserve, orne le livre.

Le relieur est aux prises avec le corps d'ouvrage.

Il exerce une **maîtrise fondée sur la rigueur**, la discipline, la finesse, la patience, l'attention, l'imagination, l'esprit de mesure et de créativité.

## Horaires

Deux vendredis sur trois

- 9 h à 12 h -

## Animatrice

Yvonne ROPERO

## Tarif

-25 ans : 50 €

+25 ans : 95 €

QF < 810€ : 85 €

# Stretching

**L'étirement ou stretching** (de l'anglais to stretch, étirer) est une forme de **gymnastique douce**, ayant pour objectif **d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme**.

Tous les programmes sportifs comportent une séance de **stretch** qui permet **d'éviter les accidents musculo-tendineux**.

Il existe plusieurs méthodes : **Stretch actif et Stretch passif** pouvant être utilisés en combiné ou séparément.

<b>Horaires</b>	<b>Animateurs</b>	<b>Tarif</b>
Lundi MJC Héritan 12 h 15 à 13 h 15 *	Patricia COULON *	-25 ans : 160 €
17 h 15 à 18 h 15 ** (quelques places réservées sport santé)	Gaëlle PASQUALIN **	+25 ans : 230 €
Mardi MJC Flacé 9 h à 10 h ** (quelques places réservées sport santé)		QF<810 : 207 €
Mercredi MJC Héritan 17 h 30 à 18 h 30 * 18 h 30 à 19 h 30 *		
Jeudi 9 h à 10 h ** MJC Flacé 12 h 15 à 13 h 15 * MJC Héritan 18 h à 19 h * MJC Héritan		

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

19 h à 20 h \* MJC Héritan

Vendredi MJC Flacé

9 h à 10 h \*\*

10 h à 11 h \*\*

---

## Gym douce

Ces cours s'adressent à **toutes personnes**, hommes et femmes.

-qui n'ont pas fait de gym depuis longtemps et souhaitent reprendre progressivement un entraînement modéré

-ainsi qu'à celles qui, suite à des problèmes de santé (articulaires, musculaires, ou autres) auraient des difficultés à suivre un rythme rapide.

**Les exercices seront adaptés aux possibilités de chacun**, afin que chaque personne puisse progresser à son rythme, avec un cours un peu plus rapide et un second un peu plus doux.

Au cours des différentes séances, vous pratiquerez des **exercices d'étirement, d'entretien, de la souplesse articulaire et du tonus musculaire, ainsi que des exercices d'équilibre et de coordination.**

**Convivialité et bonne humeur souhaitées.**

### Horaires

### Animatrice

### Tarif

**Mardi** Gymnase des Sandie CHAUCHOY

-25 ans : 155 €

perrières Patricia COULON

+25 ans : 190 €

10 h à 11 h Sandie

Catherine NAVILLE

11 h à 12 h Sandie

QF<810€ : 171 €



## Jeudi

9 h à 10 h Catherine (sport santé, quelques places réservées sur ordonnance)

RDAS

10 h à 11 h Catherine (sport santé, quelques places réservées sur ordonnance) RDAS

10 h à 11 h Patricia MJC  
Flacé

**Cliquez ici pour vous inscrire**

---

## Postural ball

Le Postural Ball se pratique en chorégraphie, avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon. Il est fondé sur l'alternance de postures statiques, d'étirements passifs et de relaxation sans contraction musculaire volontaire, avec des transitions précises et 3 principes d'actions spécifiques à la méthode.

Il permet à la fois de renforcer tous les muscles profonds et de relaxer le corps et le mental. Il est préventif. Son objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité, limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

Toute la journée, notre corps est mis à rude épreuve. Des postures et/ou des mouvements inadaptés peuvent entraîner des maux chroniques.

En effet, notre mode de vie actuel favorise aussi le stress, l'hyperactivité et la sédentarité. Nos postures corporelles sont souvent mauvaises au quotidien créant ainsi de nombreuses tensions physiques. Le Postural Ball a pour objectif de remédier à ces désagréments. Le Postural Ball permet d'améliorer la posture et l'équilibre corporel, de renforcer le dos, d'avoir un ventre plat, de détendre les groupes musculaires, d'améliorer la respiration, la circulation sanguine et de

favoriser un état de bien-être physique et psychique... Il est idéal pour renforcer les muscles profonds de tout le corps. En d'autres termes une manière de se faire du bien.

### **Au niveau physique :**

- Corrige et améliore la posture
- Travaille tous les muscles profonds du corps
- Favorise des muscles fins
- Permet d'avoir un ventre plat (tablier abdominal)
- Renforce la colonne vertébrale et les articulations
- Assouplit les muscles et les ligaments
- Améliore la force et l'explosivité pour une meilleure performance athlétique
- Relâche et dénoue les tensions musculaires
- Fortifie les muscles stabilisateurs
- Améliore l'équilibre et la coordination.
- Aide à conscientiser chaque partie du corps
- Relaxe le corps
- Conseillé aux femmes enceintes, il est hypopressif (sans pression sur le périnée).

La méthode convient en pré et postnatal grâce à une adaptation des postures.

### **Au niveau psychique :**

- Développe la persévérance, l'endurance et la concentration
- Aide à éliminer les émotions négatives
- Favorise un bien-être mental
- Améliore la qualité du sommeil

### **Au niveau physiologique :**

- Accroît l'oxygénation
- Améliore le flux de la circulation sanguine et lymphatique
- Développe la capacité respiratoire et régule le rythme cardiaque
- élimine les toxines et bactéries de l'organisme
- Renforce la vitalité en faisant circuler l'énergie dans tout le corps
- Régule le système nerveux
- Améliore la qualité de sommeil
- Favorise la récupération et le drainage

## Horaires

Lundi MJC Flacé

11 h à 12 h

Mercredi MJC Hérítan

17 h 30 à 18 h 30

Vendredi MJC Hérítan

19 h à 20 h

Sport santé (quelques places réservées sur ordonnance)

## Animatrice

Patricia COULON

## Tarif

-25 ans : 160 €

+25 ans : 230 €

QF<810€ : 207 €

**Cliquez ici pour vous inscrire**

---

# Hatha Yoga

**Le Hatha Yoga, discipline millénaire de l'Inde, propose trois directions principales : détente, ressourcement, recentrage.**

Retrouvez un silence intérieur grâce aux différentes postures à la portée de tous pratiquées en association avec la respiration et l'attention permettent ce lâcher-prise.

Prévention santé : Chaque exercice ou posture tend à soutenir la vitalité.

Meilleure connaissance de soi : Les exercices pratiqués au rythme de chacun, plus ou moins lentement, consciemment, permettent d'être proche des sensations et de mieux se connaître.

Accordez-vous le temps pour un moment de détente, ressourcement et de recentrage.

*« Au-delà d'une apparente diversité, l'essence du Yoga est l'Unité. La vie est une grande chance dont l'homme seul peut faire jaillir les bienfaits ».*

Allama PRABHU poète indien du XIIème siècle.

Toutes les séances de Yoga - Cliquez ici

---

# Pilates

La méthode PILATES est un travail synergique entre le corps, l'esprit et la respiration.

C'est un renforcement des muscles profonds et de proprioception (perception de la position des différentes parties du corps) : abdominaux, dorsaux, ceinture scapulaire...

Ces bienfaits permettent d'améliorer sa posture et sa souplesse, réduire le stress et les tensions musculaires, soulage les douleurs et favorise la concentration.

## Horaires

Lundi

9 h à 10 h Patricia [2]

10 h à 11 h Patricia [2]

18 h 15 à 19 h 15 Patricia

[1]

Mardi

11 h à 12 h Patricia [2]

12 h 15 à 13 h 15 Sandie

[1]

Mercredi

18 h 30 à 19 h 30 Patricia

[1]

20h30 à 21h30 Patricia [1]

Jeudi

11 h à 12 h Julien [2]

12 h 15 à 13 h 15 Sandie

[1]

19 h 30 à 20 h 30 Cyril [1]

## Animateurs

Patricia COULON

Sandie CHAUCHOY

Julien GEOURJON

Cyril LERVRAT

## Tarif

-25 ans : 160 €

+25 ans (QF>810€) : 230 €

QF<810€ : 207 €

**Cliquez ici pour vous inscrire**

Vendredi

11 h à 12 h Patricia [2]

(sport santé, quelques places  
réservées sur ordonnance)

17 h à 18 h Patricia [1]

18 h à 19 h Patricia [1]

18 h 30 à 19 h 30 Julien [2]

MJC Héritan [1]

MJC Flacé [2]

Gymnase des Perrières [4]

---

## Allemand

**Niveau 2** : cours destiné aux adhérents ayant des connaissances de base en allemand (niveau collège 3ème/4ème et/ou deux ans d'initiation à la MJC).

Objectif : Entraînement à l'expression et à la compréhension (manuel, CD).

**Niveau 3** : Cours destiné aux adhérents ayant déjà une expérience de l'allemand oral et écrit (niveau Lycée 2nde)

Objectifs : Perfectionnement des compétences à l'oral et à l'écrit (manuel, CD, article de presse, vidéo) ; Préparation d'un voyage en Allemagne ou Autriche.

### Horaires

### Animateur

### Tarif

Lundi

Michel LEOPARDO

**1 h**

16 h à 17 h 30 (Niveau 2)

18 h à 20 h (Niveau 3)

-25 ans : 135 €

Mercredi

18 h à 19 h (Niveau 1)

+25 ans : 205 €

QF<810€ : 185 €

Le +

PLAUDER -CAFÉ - Gratuit

**1 h 30**

Rencontre

-25 ans : 195 €

Franco/Allemande

+25 ans : 310 €

1er Jeudi du mois entre 17  
h et 19 h

QF<810€ : 279 €

12/09 10/10 07/11 05/12

09/01 06/02 06/03 03/04

15/05 05/06

**2 h**

-25 ans : 265 €

Rdv au Salon de Thé "Les  
coursives" à Mâcon

+25 ans : 410 €

QF<810€ : 369 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**