

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

Jeudi

- 18 h à 19 h -

Animateur

Sebastien LAVIGNE

Tarif

- 25 ans : 195 €

+ 25 ans : 201 €

QF<810€ : 181 €

**Cliquez ici pour
vous 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	Tarifs
Mardi	YACADANSER	- 25 ans : 195 €
19 h 30 à 20 h 30 niveau 2	Erwan GENEVIEVE	+ 25 ans : 201 €
20 h 30 à 21 h 30 niveau 1		(QF<810€) : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Cuir

Le travail artisanal du cuir est l'activité qu'il vous faut découvrir si vous aimez travailler de vos mains !

Le cuir est une matière noble, solide, offrant d'infinies possibilités de créations. A travers plusieurs étapes comme la découpe, la teinte, la couture, vous apprendrez à réaliser vos propres objets, uniques et authentiques, qui dureront des décennies.

Portefeuille, sac, trousse, objets pratiques ou décoratifs, autant de créations que vous pourrez concevoir pour vous ou vos proches.

Cette activité est animée par Laura Mangin, maroquinière mâconnaise, créatrice

de « **Cœur à cœur atelier** » .

Horaires

Lundi

14 h 30 à 16 h 30

Animatrice

Laura MANGIN

Tarif

-25 ans : 315 €

+25 ans : 350 €

QF<810€ : 315 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Aquarelle, les fleurs

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

L'aquarelle, d'origine latine, discipline artistique, peinture utilisant des pigments dilués 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

Lundi

14 h à 16 h

19 h à 20 h 30

Animatrice

Audrey SUAUA

Tarif

-25 ans : 185 €

+25 ans : 205 €

QF<810€ : 184 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Yoga

Le Yoga, discipline millénaire de l'Inde

Découvrez les variantes :

Hatha Yoga

Kundalini Yoga

Yoga adapté

Pranayama & Méditation

Planning :

lundi

9 h à 10 h 30 Jean-Pierre [1]

19 h à 20 h 30 Jean-Pierre [1]

Mardi

9 h à 10 h Kerry [3]

10 h à 11 h Kerry [3]

11 h à 12 h Kerry [3]

12 h 15 à 13 h 15 Kerry [3] Pranayama & Méditation

14 h à 15 h Kerry [2]

18 h à 19 h Nathalie [1]

19 h à 20 h Nathalie [1]

Mercredi

19 h à 20 h 30 Jean-Pierre [1]

Jeudi

9 h à 10 h Kerry [3]

10 h à 11 h Kerry [3]

11 h à 12 h Kerry [3]

Yoga Nidra

12 h 15 à 13 h 15 Kerry [3]

14 h à 15 h Catherine [2]

Yoga adapté

Vendredi

18 h 30 à 19 h 30 Catherine [1]

Kundalini Yoga

Animateurs

Kerry JEWELL

Nathalie PORNON

Jean-Pierre GRANGEON

Catherine NAVILLE

MJC Héritan [1]

MJC Flacé [2]

MQ Gautriats [3]

Tarif

Yoga 1 h

-25 ans : 180 €

+25 ans : 270 €

+25 ans (QF<810€) : 243
€

Yoga 1 h 30

-25 ans : 220 €

+25 ans : 320 €

+25 ans (QF<810€) : 288
€

**Cliquez ici pour
vous 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 Trampoline :

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 Body Sculpt - Sandie [1]
Lundi 17 h 30 à 18 h 30 Renforcement musc. - Julien [2]
Lundi 18 h 30 à 19 h 30 Gym - Christine [2]
Mardi 9 h à 10 h Gym - Sandie [4]
mardi 12 h 15 à 13 h 15 Cross training - Julien [1]
Mardi 17 h 15 à 18 h 15 Gym - Marion [4]
Mardi 18 h 15 à 19 h 15 Renfo. musc. - Marion [4]
mardi 18 h 30 à 19 h 30 Jump trampoline - Elène [2]
mardi 19 h 15 à 20 h 15 Step - Marion [4]
Mardi 19 h 30 à 20 h 30 Cross training - Julien [2]
Mercredi 17 h 30 à 18 h 30 En cours de recrutement - [3]
Mercredi 18 h 30 à 19 h 30 En cours de recrutement - [3]
Jeudi 17 h 30 à 18 h 30 Renfo. musc. - Julien [2]
Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 Cross training - Julien [2]
Vendredi 17 h 30 à 18 h 30 Fit'boxing / circuit - Julien [2]

Lieux	Tarifs	Animateurs
MJC Hérítan [1]	-25 ans : 155 €	Sandie CHAUCHOY
MJC Flacé [2]		Marion DOUHARD
MJC Gautriats [3]	+25 ans : 190 €	Elène GOGOBERIDZE
Gymnase des Perrières [4]	QF<810 : 171 €	Julien GEOURJON Christine RINGUIN

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Solo Rock swing

Venez découvrir l'art du Solo Rock swing !

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

Jeudi 21 h à 22 h

Animateur

Sebastien LAVIGNE

Tarif

- 25 ans : 195 €

+ 25 ans : 201

QF < 810 € : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

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 permet 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

mercredi

18 h 30 à 19 h 30 Niveau 1

- à partir de 8 ans

19 h 30 à 20 h 30 Niveau 2

20 h 30 à 21 h 30 Niveau 3

Animateur

Sebastien LAVIGNE

Tarif

- 25 ans : 195 €

+ 25 ans : 201 €

QF < 810 € : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

MJC Flacé

Danse de salon

Venez apprendre la danse de salon !

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

Horaires

Jeudi

19 h à 20 h niveau 1

20 h à 21 h niveau 2

Animateur

Sebastien LAVIGNE

Tarif

-25 ans : 195 €

+25 ans : 201 €

QF<810 € : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

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

Vendredi

12 ans et +

- 18 h 30 à 20 h -

Animateur

Robin LAMBRÉ

Tarif

- 25 ans : 215 €

+ 25 ans : 235 €

QF < 810 € : 212

**Cliquez ici pour
vous inscrire**