

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



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 30 (Débutant)	Erwan GENEVIEVE	+ 25 ans : 201 € (QF<810€) : 181 €



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

Jeudi

- 21 h à 22 h -

Animatrice

Sebastien LAVIGNE

Tarif

- 25 ans : 195 €

+ 25 ans : 201 €

(QF<810€) : 181 €



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

Jeudi

- 18 h à 20 h 30 -

Animatrice

Patricia ROUSSET

Tarif

-25 ans : 423 €

+25 ans : 470 €

QF<810€ : 423 €

CLIQUEZ ICI
POUR S'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

- 19 h à 20 h 30 -

Animatrice

Audrey SUAU

Tarif

-25 ans : 178 €

+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 & Méditation

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

Kerry JEWELL

Nathalie PORNON

Jean-Pierre GRANGEON

Catherine NAVILLE

Tarif

Yoga 1 h

-25 ans : 176 €

+25 ans : 258 €

+25 ans (QF<810€) : 232
€

Yoga 1 h 30

-25 ans : 215 €

+25 ans : 311 €

+25 ans (QF<810€) : 280
€



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 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 h 30 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		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

Mercredi 20 h 30 à 21 h 30

Ados / Adultes

Animatrice

Sebastien LAVIGNE

Tarif

- 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 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

Animatrice

Tarif

Mercredi 18 h 30 à 19 h Sebastien LAVIGNE

- 25 ans : 195 €

30

+ 25 ans : 201

Débutant - à partir de 8

ans

QF < 810 € : 181 €

Mercredi 19 h 30 à 20 h

30

Inter. - Ados / Adultes



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

Mercredi

- 15 h à 16 h -

8 / 11 ans

Animatrice

Sebastien LAVIGNE

Tarif

195 €



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

Mercredi

- 16 h à 17 h 30 -

7 - 12 ans

Animateur

Audrey SUAUA

Tarif

207 €



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

207 €

