

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. 25 mai | Qi Gong des émotions

Les émotions sont des réactions psycho-physiologiques à un stimuli. 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

Dim. 5 mai | Yoga famille (enfants de 3 à 12 ans)

Un moment de partage pour les petits & grands

Un atelier ludique et facile à pratiquer, qui permet aux petits de se découvrir, de profiter pleinement d'un moment de complicité et d'échange avec leur parent; au parent d'accompagner son enfant dans son aventure, dans un espace de joie et de rire, et ainsi de cultiver, aussi, son propre enfant intérieur.

Il permet donc, ensemble, de se relaxer

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 5 mai - 10 h à 11 h 30 -	Catherine NAVILLE, professeure de Kundalini Yoga certifiée par le KRI, affiliée à la FFKY	10 € / 7 € (adhérent et - 12 Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 4 mai | Cycle ma vie en mieux : M'affirmer et mieux communiquer

M'affirmer et mieux communiquer

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance : pendant cet atelier, nous comprendrons ce qu'est »l'assertivité » et son utilité au quotidien.

Nous verrons comment dépasser nos comportements réactifs et oser nous affirmer. Nous apprendrons les bases pour mieux canaliser nos émotions, ainsi que les techniques pour dire les choses avec tact, poser nos limites, et négocier calmement avec autrui.

Horaires

Samedi 4 mai
- 14 h à 17 h -

Animatrice

Isabelle AVRIL, formatrice
coach certifiée en
Développement Personnel sur le site de la MJC

Tarif

35 € / 25 € (adhérent)

Sam. 4 mai | Ayurveda : la nutrition, les épices et les plantes ayurvédiques

Découvrez le concept des 6 saveurs en Ayurveda, les bienfaits et qualités de la nourriture et des plantes que la Nature nous offre.

Repartez avec des conseils pour adapter votre alimentation en fonction de votre métabolisme digestif : diminuer les inconforts, retrouver un corps allégé et de saines habitudes alimentaires.

L'atelier sur la découverte de sa constitution ayurvédique est recommandé pour connaître son dosha (énergie) dominant.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 4 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

Sam. 4 mai | La nutrition, les épices et les plantes ayurvédiques

Découvrez le concept des 6 saveurs en Ayurveda, les bienfaits et qualités de la nourriture et des plantes que la Nature nous offre, et des conseils pour adapter votre alimentation en fonction de votre métabolisme digestif, pour diminuer les inconforts, retrouver un corps allégé et de saines habitudes alimentaires.

L'atelier sur la découverte de sa constitution ayurvédique est recommandé pour connaître son dosha (énergie) dominant.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 4 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

Sam. 4 mai | Atelier Yoga : Le regard en Yoga

Le regard en Yoga

Cette séance va souligner les Drishtis, les points de regard, pour approfondir notre pratique.

Comment changer le regard de soi et le monde autour pour vivre plus sereinement.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 4 mai - 9 h 30 à 11 h 30 -	Kerry professeure de yoga diplômée de La Fédération Française de Hatha Yoga	JEWELL, 21 € / 14 € (adhérent). Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 4 mai | J'apprivoise ma machine à coudre

Votre machine à coudre prend la poussière dans un placard ? Ou vous envisagez d'en acheter une, mais vous voulez être sûr(e) de pouvoir vous en servir ? Vous avez récupéré celle de belle-maman, mais elle vous impressionne toujours (la machine...) ? Alors cet atelier est fait pour vous !

Venez découvrir comment enfiler le fil, remplir une canette, sélectionner un point, régler la tension, changer l'aiguille ou le pied de biche, réaliser vos premières coutures...

Si vous possédez déjà une machine à coudre (en bon état de marche), apportez-la ainsi que ses accessoires et, si possible, son manuel d'utilisation.

Le fil et le tissu vous seront fournis.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 4 mai - 10 h à 13 h -	Nadine CHAMBRE et Idola GASPARD	30 € / 20 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Mar. 30 avr. | Variations sur l'art : Ernest Pignon-Ernest

Un conférence consacrée à l'œuvre de cet artiste dont la démarche a inspiré toute une génération de jeunes street - artistes. Cette présentation permettra de reconstituer le parcours artistique exemplaire d'un artiste qui a toujours envisagé son art dans une dimension "politique" conçue en résonance avec des thématiques contemporaines ou en lien avec le passé, son œuvre interroge notre rapport à la mémoire collective dont les lieux gardent trace.

Horaires	Conférencière	Tarif
Mardi 30 avril - 14 h 30 & 19 h -	Florence le Maux, artiste plasticienne, diplômée de l'ENSBA de Paris, est également conférencière et commissaire d'expositions, notamment au service des expositions de L'Arc, scène nationale du Creusot depuis 2006. Elle intervient auprès de nombreux publics, toujours animée par le désir de	16 € / 11 € (adhérent) / Gratuit pour les lycéens et les étudiants -25 ans. Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

partager sa passion de
l'histoire des arts afin de
les rendre accessibles au
plus grand nombre.

Mar. 30 avr. au 11 mai | Ernest Pignon Ernest : exposition en lien avec la conférence

L'ARC du Creusot met à notre disposition ses fonds d'estampes dédiés à cet artiste plasticien du XXème siècle, pionnier et initiateur de l'art urbain en France.

Vernissage le jeudi 2 mai à 18 h.

Visite commentée :

- Après le vernissage le jeudi 2 mai
- Samedi 4 mai à 15 h
- Samedi 11 mai à 11 h

Inscription obligatoire pour la visite commentée : inscriptionsculture@ville-macon.fr

Horaires	Rendez-vous à la galerie François Martin, ville de	Tarif
Entrée libre	Mâcon	Gratuit

Mardi 30 avril au Vendredi
10 mai

- 11 h 30 à 18 h 30 -

Samedi 11 mai

- 10 h à 16 h -

Fermée dimanche / lundi

Lun. 22 au 26 avr. | Stage comédie musicale : vive les vacances ! (7 à 14 ans)

Vive les vacances !

Mystère sur une plage...

Une étrange créature aide des enfants à nettoyer les dégâts de la pollution...

Lundi au jeudi : possibilité de rester au centre de loisirs jusqu'à 18 h.

Pensez à apporter le goûter.

Spectacle vendredi à 18 h.

Horaires

22 au 26 avril

Lundi au Jeudi

- 9 h à 16 h

Vendredi

- 9 h à 18 h -

Animatrice

Création d'Olivia GALLINA
& Mia DAILLIE : textes,
danses et musiques

Tarif

170 € / 150 € (adhérent).
Billetterie à l'accueil ou
sur le site de la MJC

Jeu. 18 avr. | Sommeil et sophrologie : Retrouvez des nuits sereines !

Retrouvez des nuits sereines

Rejoignez notre atelier dédié à la sophrologie et au sommeil pour retrouver des nuits réparatrices.

Objectif : vous guider à travers des techniques sophrologiques simples pour favoriser la détente et améliorer la qualité de votre sommeil.

Ouvert à tous ceux en quête de nuits paisibles, cet atelier propose des exercices pratiques et accessibles, à intégrer facilement dans votre routine.

Prêt à redécouvrir le plaisir de dormir ?

Rejoignez-nous pour une nuit apaisante.

Horaires	Animatrice	Tarif
Jeudi 18 avril - 18 h à 20 h -	Valérie sophrologue	BENOIT, 22 € / 15 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Lun. 15 au 19 avr. & 22 au 26 avr.

| 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 15 au 19 avril, au pays de la chocolaterie !

Puis, la semaine du 22 au 26 avril, voyage autour du monde !

Les inscriptions sont uniquement à l'accueil.

Horaires	Animateur	Tarif
15 au 19 avril & 22 au 26 avril - 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

Dim. 14 avr. | Et si on clownait ? - Animation, adultes -

Stage clown

Une créature clownesque se cache en chacun de nous, donnons-lui la possibilité de la laisser s'exprimer.

Cette expérience s'effectuera dans une ambiance douce et bienveillante pour permettre le retour du clown par des exercices de lâcher-prise, de mise en confiance, de jeu partagé.

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 14 avril - 9 h 30 à 17 h -	Laurence BERT-MARCAZ. Elle est multifacette ! Elle est immersion dans le monde du théâtre d'improvisation, chanteuse, elle a découvert	.60 € / 42 € (adhérent). Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

son clown depuis 15 ans et
ne cesse de le sublimer.

Sam. 13 avr. | Initiation musique rock (a partir de 10 ans, adultes)

Destiné aux néophytes n'ayant jamais pratiqué d'instrument et n'en possédant pas.

Le temps d'un atelier, venez découvrir et pratiquer un instrument utilisé dans la grande famille du rock :

Batterie, basse, guitare, clavier, voix

Le rock par ses « riffs » qui peuvent être simples à jouer constitue un formidable moyen d'entrer en contact avec la musique.

Sans distinction d'âge, de culture ni de genre musical.

Horaires	Animateur	Tarif
Samedi 13 avril	Joël REBOUTA,	20 € l'atelier / 15 €
Deux ateliers au choix :	multiinstrumentiste, (adhérent) compositeur, interprète	Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC
- 10 h à 13 h -		
- 14 h à 17 h -		

Ven. 12 avr. | Soirée pleine lune : La chasse aux oeufs

La chasse aux oeufs

Deux places de lasergame à gagner.

Un repas partagé est prévu : chacun apporte un petit quelque chose à manger ou à boire.

Horaires	Animateurs	Tarif
Vendredi 12 avril ▪ 17 h à 21 h -	Animateurs de l'Espace Jeunes	2 € / Gratuit (adhérent). Billetterie : Réservation obligatoire à l'Espace Jeunes avant le 10.04

Ven. 12 avr. | 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 : Chant et Guitare !!

Ianina chante en Russe & s'accompagne de sa guitare

Jeu. 11 avr. | Sauvetage en Méditerranée : parcours de migrants

L'association SOS Méditerranée, avec un navire humanitaire, vient en aide aux personnes qui risquent leur vie en tentant la traversée de la Méditerranée. Depuis 2016 c'est environ 40 000 personnes qui ont été sauvées par cette structure.

Annette et Catherine, deux bénévoles de SOS Méditerranée, viennent nous parler de ces migrations, de ce qui les provoquent, du cadre légal qui encadre leur action, de l'urgence humanitaire à réagir.

Horaires	Conférencier	Tarif
Jeudi 11 avril - 19 h -	Association Méditerranée	SOS10 € / 7 € (adhérent) / Gratuit pour les lycéens et les étudiants -25 ans. Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Mar. 9 avril | Variations sur l'art : les chefs d'oeuvres du Kunsthistorisches Museum et du Belvedere de Vienne

Le Kunsthistorisches Museum et le Belvédère font partie des musées les plus visités au monde.

Leurs collections renferment quelques-uns des plus grands chefs d'œuvre de l'histoire de l'art, de la Tour de Babel de Brueghel et L'Art de la peinture de Vermeer, au Baiser de Klimt ou L'Étreinte de Schiele.

Nous reviendrons sur l'histoire de ces musées, la constitution de leurs collections uniques au monde et nous nous arrêterons sur les œuvres emblématiques qui firent leur renommée.

Horaires

Mardi 9 avril
- 14 h 30 & 19 h -

Conférencière

Armelle Weirich est docteur en histoire de l'art, spécialiste de la peinture de la sculpture et des arts décoratifs en Europe aux XIXe et XXe siècles. Chercheuse, conférencière et autrice, elle a publié de nombreux articles sur les échanges artistiques, la critique d'art et les travaux de divers artistes européens.

Tarif

16 € / 11 € (adhérent) /
Gratuit pour les lycéens et les étudiants -25 ans.
Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Dim. 7 avr. | Yoga du rire - adultes

Le Yoga du Rire est une activité physique de bien-être, aux bienfaits physiques et mentaux qui donne du plaisir et procure une immense détente émotionnelle. Le rire est un relaxant, une soupape contre la tristesse, le remède naturel pour mieux gérer les difficultés du quotidien.

Le Yoga du Rire combine la respiration et le rire sous forme d'exercices physiques, respiratoires et émotionnels. La séance 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, très libérateur.

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 7 avril - 10 h à 11 h 30 -	Catherine NAVILLE, professeure de Yoga, certifiée animatrice Yoga du Rire par l'institut Français du Yoga du Rire et Santé	15 € / 10 € (adhérent). Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Dim. 7 avr. | Voyage sonore aux bols tibétains - Ados / adultes

Venez vivre un moment d'enveloppement sonore, venez vous évader, venez vous ressourcer, venez réchauffer votre intérieur...

Venez prendre soin de vous, tout simplement !

Prévoir plaid, coussin, serviette.

Horaires	Animatrice	Tarif
Dimanche 7 avril - 10 h à 11 h -	Animé par Gaëlle BOYADJIAN, Musicothérapeute, Energéticienne	18 € / 12 € (adhérents) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 6 avr. | Sioban en concert

10 € / 8 € (adhérent et - 18 ans). Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Rendez-vous à la MJC Héritan

Trio aux compositions originales françaises et anglaises

Sioban raconte des histoires, des histoires de rencontres, de séparations, parle de relations humaines, du temps qui s'écoule et des chemins que l'on prend pour atteindre un bonheur fragile mais tangible. Dans l'univers de Sioban, les chemins ne sont jamais droits, les vies s'entrecroisent, se brisent, se recollent au gré de chansons aux points de vue changeants.

Et la musique fait écho, rien n'est figé : les styles varient, quelquefois à l'intérieur même d'une chanson, les rythmes changent et s'entremêlent et les silences sont autant de non-dits.

L'univers de Sioban se veut très varié. Ses chansons trouvent leurs sources aussi bien dans la folk américaine que dans les courants pop-rock européens ou dans les chansons françaises. On retrouve des échos de Dylan, Thiéfaine, REM, Noir Désir et bien d'autres. Il y a alors des accents folk, pop, rock, rock'n roll ou électro et si l'ensemble de l'œuvre peut paraître éclectique, les paroles, souvent imagées, parfois explicites, se répondent de chanson en chanson, créant un tout cohérent.

Il y a de l'onirisme, il y a du réalisme, il y a de la douceur, de la violence larvée et il y a de la poésie. L'ambiance musicale est intimiste ou chaleureuse, mélancolique ou animée, dans le simple but d'emporter le public.

Sioban joue des chansons, art populaire qui, sous une apparente simplicité, reste universel, tout comme l'amour et les relations humaines.

Cycle de deux samedi : Sam. 6 avr. & 13 avr. | 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 6 avril & 13 avril - 14 h à 17 h -	Edith DAUTEUILLE	30 € / 20 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 6 avr. | Pole Dance : duo parent, enfant (famille, à partir de 5 ans)

DUO PARENT / ENFANT

Venez découvrir la pole dance avec votre enfant !

Au programme :

des petits combos et figures à partager à deux !

Horaires	Animateur	Tarif
Samedi 6 avril - 16 h à 17 h 30 -	Ianina ALTENBEREND	Duo : 40 € / 30 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 6 avril | Jouons ensemble - Famille

L'atelier créatif est de retour dans Jouons ensemble avec un atelier collage.

Dans un premier temps, les enfants auront le droit à un shooting photo pour qu'ils puissent la personnaliser en collant des éléments dessus.

Dans un deuxième temps, ils devront créer une œuvre avec des morceaux de journaux et magazines découpés et recollés sur une feuille.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 6 avril - 10 h à 12 h	Catherine NAVILLE, auxiliaire de puériculture, professeure de yoga et certifiée animatrice de yoga ludique.	2 € par personne Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 6 avr. | Cycle ma vie en mieux : Avoir confiance en moi

Avoir confiance en moi

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance : pendant cet atelier, nous définirons les notions d'estime de soi et de confiance en soi.

Nous verrons comment nous accepter et nous apprécier tel que nous sommes. Nous apprendrons à lever les freins, valoriser nos atouts, et renforcer nos bases personnelles de confiance et d'estime de soi. Enfin nous nous projetterons dans un futur inspirant et motivant.

Horaires

Samedi 6 avril

- 14 h à 17 h -

Animatrice

Animé par Isabelle AVRIL, formatrice coach certifiée en Développement Personnel
Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Tarif

35 € / 25 € (adhérent)

Sam. 6 avr. | Do-in et Qi Gong

Le DO-IN est une pratique japonaise, enseignée par les praticiens en Shiatsu. Elle allie automassages, étirements énergétiques, respiration et méditation.

Le QI GONG est une pratique corporelle d'origine chinoise consistant en des mouvements lents et doux, réalisés en harmonie avec la respiration et la conscience.

Tous les deux sont basés sur les principes de la médecine chinoise et visent à améliorer la circulation de l'énergie vitale (QI) afin de retrouver vitalité, souplesse et bien-être physique et émotionnel.

A prévoir : banc de méditation, zafu, plaid, serviette

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 6 avril - 9 h 30 à 12 h -	Animé par Françoise LETY	28 € / 20 € (adhérent). Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Ven. 5 avr. | Berta Zuckerkandl

Présentation d'un ouvrage

A l'occasion de la sortie de son livre, Armelle WEIRICH viendra présenter le parcours exceptionnel de Berta ZUCKERKANDL.

Berta ZUCKERKANDL (1864 - 1945) de Klimt à Rodin, une salonnière et critique d'art entre Vienne et Paris.

Rendez-vous à l'Académie de Mâcon.

Horaires	Conférencière	Tarif
Vendredi 5 avril - 18 h -	Armelle WEIRICH est docteur en histoire de l'art, spécialiste de la peinture, de la sculpture et des arts décoratifs en Europe aux XIXe et XXe siècles. Chercheuse, conférencière et autrice, elle a publié de nombreux articles sur les échanges artistiques, la critique d'art et les travaux de divers artistes	Entrée libre, au chapeau

Sam. 30 mars | Ayurveda : Découverte de sa constitution ayurvédique

Découverte de sa constitution ayurvédique

Grâce à un test, trouvez votre constitution de base soit votre vraie nature, ainsi que votre éventuel déséquilibre.

Ensuite, l'atelier sera axé sur des conseils préventifs adaptés à chaque profil pour adopter une vie harmonieuse et retrouver paix et sérénité.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 30 mars - 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

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, soit 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



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 Erwan GENEVIEVE
(Débutant)

+ 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 €



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 €



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

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
€



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 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		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 énergique, 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

Mercredi 18 h 30 à 19 h

Animatrice

Sebastien LAVIGNE

Tarif

- 25 ans : 195 €

30
Débutant - à partir de 8
ans

+ 25 ans : 201

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 SUAU

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	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 €



CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

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 solidaire** 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 €

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 7 € par séance / Forfait à l'année : 64 €
ou le samedi entre 9 h et 12 h.

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, Düringer,**

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

MJC Flacé

Les lundis et jeudis

à partir de 20 h 30

Reprise le 9 novembre

Référent

Jean-Marie GERBAUD

Tarif

-25 ans : 48 €

+25 ans : 90 €

(QF < 810€) : 81 €



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

Jeudi

- 14 h à 15 h -

sport santé, quelques
places réservées sur
ordonnance

Animateurs

Catherine NAVILLE

Tarif

-25 ans : 176 €

+25 ans : 258 €

+25 ans (QF<810€) : 232
€

