

# Jeu. 3 avr. | Variation sur l'art : Education populaire : histoire et actualité

Parce qu'elle s'interroge en permanence sur son identité, l'éducation populaire est portée à regarder son histoire. Sans pouvoir prétendre apporter des réponses à des questions qui dépassent de beaucoup le cadre de cette intervention, on s'efforcera d'évoquer quelques moments qui ont marqué l'éducation populaire de la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle aux années 1970, en lien en particulier avec les transformations de l'école.

On s'intéressera aussi à ce qu'il est convenu d'appeler le renouveau de l'éducation populaire depuis un peu plus d'une vingtaine d'années. De nouveaux acteurs s'en réclament : ATD Quart-Monde ou ATTAC ont un temps revendiqué l'inscription de leurs projets dans l'éducation populaire, de nouvelles universités populaires ont vu le jour, tandis que fleurissaient de multiples initiatives d'éducation politique des adultes.

Mais ce renouveau, dans lesquels certains diagnostiquent une certaine dilution, s'accompagne aussi dans un contexte difficile (mutations de l'engagement, difficultés économiques) du maintien d'actions dont les racines sont plus anciennes.

## Horaires

Jeudi 3 avril

- 18 h 30 -

## Conférencière

Laurent BESSE, maître de conférences en histoire contemporaine à l'université de Tours (IUT Carrières sociales).

## Tarif

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

# Mar. 1er avr. | Variation sur l'art : Pierre Bonnard

Autour de 1888, quelques jeunes peintres se regroupent sous le nom de Nabi pour partager et prolonger l'esthétique de Gauguin. Parmi eux Pierre Bonnard, Maurice Denis, Édouard Vuillard ou Ker Xavier-Roussel. Couleurs pures en aplats, symbolisme, volonté décorative, influence du japon... sont autant de liens entre ces artistes. Peu à peu, Pierre Bonnard va se détacher de ce groupe pour faire une peinture intimiste célébrant la couleur et la lumière.

## Horaires

Mardi 1er avril à 14 h 30

## Conférencier

Eric Suchère, critique d'Art, membre de l'Association Internationale des Critiques d'Art, directeur de la collection "Beautés". Il enseigne à l'Ecole Supérieure d'Art et de Design de St Etienne. Directeur artistique de "l'Art dans les chapelles", il a publié dans de nombreux magazines et catalogues.

## Tarif

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

la MJC

---

# Lun. 31 mars. | Planète voyage : Norvège, poétique et mythique

# route du Cap Nord

C'est un voyage au cœur de la nature, dans ce qu'elle a de plus impressionnant, de plus beau, de plus pur. Ce road movie nous permet de franchir fjords, montagnes, îles, glaciers jusqu'au Cercle polaire.. Il nous emmène à la rencontre d'un peuple façonné par la mer, la pluie, le vent, le froid et héritier de la fabuleuse épopée des Vikings.

Horaires	Conférenciers	Tarif
Lundi 31 mars à 14 h 30	Marie Thérèse et Serge MATHIEU  Depuis de nombreuses années le goût des rencontres, des voyages, des découvertes, emmènent Marie-Thérèse et Serge MATHIEU sur les routes du monde au contact des populations. Ils n'ont pas de sujets de prédilection, la découverte de l'autre anime leurs voyages.	10 € / 7 € (adhérent) / Gratuit pour les lycéens et les étudiants -25 ans.  Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## Lun. 24 mars. | Planète voyage : Arménie, sur la route de la soie

Un fabuleux voyage dans le temps, aux frontières d'un passé méconnu et d'un présent innovant. Cette route dissimule des trésors culturels millénaires insoupçonnés !

Elle nous fait traverser pas moins de 4 régions où vivent encore aujourd'hui des femmes et des hommes courageux, artisans et cultivateurs, qui valorisent leurs produits, leurs idées et leurs techniques en écho à ceux d'autrefois.

Une découverte originale de ce territoire à travers le regard et la sensibilité de celles et ceux qui le font vivre..

<b>Horaires</b>	<b>Conférencière</b>	<b>Tarif</b>
Lundi 24 mars à 14 h 30	Herminé MAGEYSIAN, arménienne, nous raconte cette terre en nous montrant les richesses qui l'habitent.	10 € / 7 € (adhérent) / Gratuit pour les lycéens et les étudiants -25 ans. Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## **Mar. 18 mars | Variation sur l'art : Caspar David Friedrich et la tragédie du paysage**

Caspar David Friedrich domine la peinture romantique allemande et ses visions, tel Le Voyageur contemplant une mer de nuages, restent dans les mémoires. Nous reviendrons sur son histoire, son évolution artistique, les notions et concepts esthétiques à l'œuvre dans les œuvres de cet artiste mystique et les confronterons à quelques-uns de ses contemporains.

<b>Horaires</b>	<b>Conférencier</b>	<b>Tarif</b>
Mardi 18 mars à 14 h 30	Eric Suchère, critique d'Art, membre de l'Association Internationale des Critiques d'Art, co-directeur de la collection	16 € / 11 € (adhérent) / Gratuit pour les lycéens et les étudiants -25 ans. Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

“Beautés”. Il enseigne à l’Ecole Supérieure d’Art et de Design de St Etienne. Directeur artistique de “l’Art dans les chapelles”, il a publié dans de nombreux magazines et catalogues.

---

# **Jeu. 13 mars | Université populaire : Germaine de Staël : une éclatante incarnation de la femme européenne**

« L’histoire de toutes les femmes se ressemble », affirme Mme de Staël ; pourtant celle qu’elle a vécue est une pure exception qui mérite d’être connue.

Femme d’une exceptionnelle intelligence, elle s’est intéressée à la politique, à l’amour, au sort des femmes. Son goût pour la liberté, son refus des frontières, sa maîtrise des langues, sa tête politique, ses amours tumultueuses, tout contribue à faire d’elle une femme moderne.

Sans la statuer, nous réfléchissons ensemble à son destin, ses goûts, ses positions politiques et philosophiques, pour montrer qu’elle peut être une véritable source d’inspiration pour les femmes d’aujourd’hui.

## **Horaires**

Jeudi 13 mars  
- 18 h 30 -

## **Conférencier**

Martine JACQUES, MCF  
Littérature française,  
Chargée de mission

## **Tarif**

10 € / 7 € (adhérent) /  
Gratuit pour les lycéens et  
les étudiants -25 ans.

# Mar. 18 février. | Variation sur l'art : Jean Fouquet et la peinture française au XVe siècle

Si l'on célèbre la peinture flamande et italienne du XVe siècle, la peinture française est moins reconnue. Pourtant, des frères Limbourg au Maître de Moulins en passant par Barthélémy d'Eyck, Enguerrand Quarton ou le Maître de Moulins, c'est un art riche et complexe qui fait la synthèse entre ces deux grands pôles. Parmi ces peintres, Jean Fouquet se détache et, avec lui, la peinture française s'invente.

Horaires	Conférencier	Tarif
Mardi 18 février à 14 h 30	Eric Suchère, critique d'Art, membre de l'Association Internationale des Critiques d'Art, directeur de la collection "Beautés". Il enseigne à l'Ecole Supérieure d'Art et de Design de St Etienne. Directeur artistique de "l'Art dans les chapelles", il a publié dans de nombreux magazines et catalogues.	16 € / 11 € (adhérent) / Gratuit pour les lycéens et les étudiants -25 ans. Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# **Jeu. 13 fév. | Université populaire : Les libertés associatives : histoire et enjeux**

Les associations sont partout mais les connaît-on si bien ?

Et qui sait ce que leur inscription historique doit aux mouvements sociaux et aux révolutions d'avant 1901 ?

Bref, que doivent notre République et notre démocratie actuelle à l'associationnisme ?

Comment, en fonction de périodes historiques différentes, les relations entre autorités publiques et organisations non-lucratives ont-elles été marquées plutôt par une confiance réciproque ou, au contraire par une sorte de défiance ?

Et où on est-on aujourd'hui ?

En apportant quelques éléments de réponses à ces questions, cette conférence sera finalement l'occasion de réfléchir collectivement à la place que peuvent avoir les initiatives citoyennes dans les réponses aux défis écologiques, culturels, politiques, sociaux et économiques demain.

## **Horaires**

Jeudi 13 février

- 18 h 30 -

## **Conférencier**

Jean Baptiste JOBARD, 10 € / 7 € (adhérent) /  
membre de l'Observatoire Gratuit pour les lycéens et  
des Libertés Associatives les étudiants -25 ans.  
et coordinateur du Billetterie à l'accueil ou  
Collectif des Associations sur le site de la MJC  
Citoyennes (CAC)

## **Tarif**

---

# Sam. 8 fev. | Aquarelle : Initiation

Cycle de deux samedis 1er et 8 février

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.

Le matériel est fourni.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 8 février - 14 h à 17 h -	Edith DAUTEUILLE, référente du Club Aquarelle	20 € adhérent / 30 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Sam. 1er fev. | Aquarelle : Initiation

Cycle de deux samedis 1er et 8 février

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.

Le matériel est fourni.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 1er février - 14 h à 17 h -	Edith DAUTEUILLE, référente du Club Aquarelle	20 € adhérent / 30 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## **Sam. 1er fev. | Prendre soin de soi : L'hiver, les Reins, repos et introspection**

Comprendre les mots du corps pour appréhender ses maux.

Voyage entre vision occidentale et orientale.

Exercices doux pour ressentir, conscientiser et s'approprier...

Merci d'apporter un plaid, coussin(s), une tenue pour bouger...

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 1er février - 14 h à 16 h 30 -	Sarah MONNIER- BUCHAILLE, Kinésithérapeute et praticienne en Biokinergie (mélange d'ostéopathie douce et d'énergétique de la Médecine Chinoise)	20 € adhérent / 28 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Ven. 30 janv. | Apéro partagé : Duo rap / guitare électrique

## Concert

**Apéro** : Apporter quelque chose à grignoter et/ou à boire

Rendez-vous à la MJC Héritan

Au programme : Rimé, rappeur/slameur, accompagné en Live de Xavier Saïki, un talentueux guitariste aux cordes bien aiguisées.

« Cicatrices créatrices », deux mots forts et sans équivoque que l'on pourrait utiliser pour présenter l'univers artistique de Rimé, ce rappeur à la plume mélancoliquement engagée.

Une poésie sombre teintée d'engagements humains, sociaux, politiques, de sujets sensibles, de vécus personnels et de tourments entêtants.

Des paroles et un discours porté et soutenu, sur scène, par Xavier Saïki, talentueux guitariste aux 6 cordes tranchantes et brutes, au groove envoûtant".

Un duo original et atypique, accordant médiateur et stylo, pour une fusion musicale authentique et sincère.

Côté scènes, Rimé a joué en premières parties de Demi-Portion, Casey, La Canaille, La Rumeur, Davodka, KT-Gorique, MPL, GWIZDEK...

Puis a remporté en 2024 avec Xavier, le prix du public lors de la finale du tremplin A Thou Bout d'Chant (Lyon/69).

À ne pas manquer !

*Crédit photo : Alexandre Josserand*

---

# Mar. 28 janv | Variation sur l'art : Basquiat, l'astre noir

La conférence s'attachera à suivre la trajectoire fulgurante de Jean-Michel Basquiat, comète au firmament de l'art de la seconde partie du XXe. De ses premières interventions effectuées dans la rue, proches de la vague naissante du Street Art, à ses oeuvres de la fin, hantées par des présences macabres... nous suivrons les pas de ce « clochard céleste », peintre boxeur aux tempos beat, qui en seulement huit années aura construit sa légende et une oeuvre puissante et inclassable.

## Horaires

Mardi 28 janvier à 14 h 30

## Conférencière

Florence le Maux, artiste plasticienne, diplômée de l'ENSBA de Paris, est également 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 partager sa passion de l'histoire des arts afin de les rendre accessibles au plus grand nombre.

## Tarif

16 € / 11 € (adhérent) / Gratuit pour

les lycéens et les étudiants -25 ans.

Billetterie à l'accueil ou sur le site de

la MJC

---

# Sam. 25 janv. | Moment créatif : Des exercices amusants en famille

Venez partager un moment de complicité et de créativité avec votre enfant ! Lors de cet atelier, nous réaliserons ensemble un mini livre interactif sur le thème des émotions.

Ce sera l'occasion d'explorer les différentes émotions à travers des activités ludiques et créatives. Chaque duo parent/enfant pourra concevoir un livre unique.

Un moyen amusant et éducatif pour apprendre à exprimer et à comprendre les émotions.

Merci d'apporter une blouse pour se protéger.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 25 janvier - 10 h à 11 h -	Audrey SUAU, Artiste-illustratrice	-20€ (adhérents) / 25€  <b>Gratuit</b> pour l'adulte accompagnant  Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Sam. 25 janv. | Dinacharya :

# Routines d'hygiène de vie selon l'Ayurveda

L'Ayurveda est la médecine traditionnelle de l'Inde.

Issue de cet art de vivre ancestral, la Dinacharya est un ensemble de rituels et pratiques (soins, méditation, yoga, respiration...) qui, répétés quotidiennement, apportent bien-être et vitalité pour éliminer les toxines, équilibrer le système digestif, renforcer l'immunité et apaiser le stress.

Ces routines d'hygiène de vie sont préventives pour être en bonne santé tout au long de la vie.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 25 janvier - 10 h à 11 h 30 -	Adeline Buiron, créatrice d'Ayurveda Au Natur'elle, praticienne bien-être spécialisée en soins ayurvédiques (massages, naturopathie)	19 € adhérent / 25 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## Sam. 25 janv. | Jouons ensemble : Ateliers créatifs

Les rouleaux animaux

Viens participer à un atelier créatif amusant où les rouleaux de papier toilette se transforment en adorables animaux !

Cet atelier est conçu pour les enfants et leur permettra de laisser libre cours à leur imagination en recyclant des matériaux du quotidien.

Ensemble, nous créerons des animaux amusants, colorés et même utiles, en donnant une seconde vie à ces rouleaux.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 25 janvier - 10 h à 12 h -	Catherine NAVILLE, animatrice danse ludique enfants et auxiliaire puéricultrice	3€ par binôme parents / 1€ par personne supplémentaire  Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## **Jeu. 23 janv. | Université populaire : Replacer l'humain au centre du système de santé**

Le système de santé français est confronté à la crise : contraintes financières, spécialisation et pression sur la productivité des équipes, exigences croissantes des patients en matière de qualité et de sécurité des soins...

Face à ce constat, il est important de rappeler que le soin ne peut être complet et efficace que s'il associe une composante humaine aux savoirs et à la technique. Replacer l'humain au centre des soins : une clé de développement de notre système de santé ?

C'est à cette question que nous tenterons de répondre à l'occasion de cette conférence avec Frédéric Pierru.

Frédéric Pierru est spécialiste de la sociologie de l'action publique et du champ médical. Ses travaux portent principalement sur les transformations de l'administration de la santé, les réformes hospitalières et les savoirs de

gouvernement en santé.

<b>Horaires</b>	<b>Conférencier</b>	<b>Tarif</b>
Jeudi 13 mars - 18 h 30 -	Martine JACQUES, MCF10 Littérature française, Chargée de mission recherche INSPE, Université de Bourgogne, CPTC UR 4178	10 € / 7 € (adhérent) / Gratuit pour les lycéens et les étudiants -25 ans. Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## **Dim. 19 janv. | “Accrochez-vous” 3<sup>ème</sup> édition - Exposition des adhérents**

Médiathèque **de Mâcon**

**Venez découvrir les toiles des artistes peintres adhérents de la MJC.**

La MJC vous invite à découvrir la 3<sup>ème</sup> édition de l'exposition « Accrochez-vous », mettant en lumière les talents d'artistes peintres adhérents de la MJC.

Le vernissage aura lieu le **vendredi 17 janvier à 17h**, offrant aux visiteurs la possibilité de rencontrer les artistes et d'échanger autour de leurs créations dans une ambiance conviviale.

**Des œuvres offertes par les artistes seront à gagner à l'occasion d'une tombola !**

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Vendredi 17, samedi 18 dimanche 19 janvier	<b>Artistes peintres amateurs adhérents de</b>	Entrée libre

Horaires d'ouverture : **la MJC Héritan**

- Vendredi : 13 h - 18 h 30
- Samedi : 10 h - 18 h 30
- Dimanche : 10 h - 17 h

---

# **Sam. 18 janv. | “Accrochez-vous” 3<sup>ème</sup> édition - Exposition des adhérents**

Médiathèque **de Mâcon**

**Venez découvrir les toiles des artistes peintres adhérents de la MJC.**

La MJC vous invite à découvrir la 3<sup>ème</sup> édition de l'exposition « Accrochez-vous », mettant en lumière les talents d'artistes peintres adhérents de la MJC.

Le vernissage aura lieu le **vendredi 17 janvier à 17h**, offrant aux visiteurs la possibilité de rencontrer les artistes et d'échanger autour de leurs créations dans une ambiance conviviale.

**Des œuvres offertes par les artistes seront à gagner à l'occasion d'une tombola !**

**Horaires**

**Animatrice**

**Tarif**

Vendredi 17, samedi 18 & **Artistes peintres** Entrée libre  
dimanche 19 janvier **amateurs adhérents de**

**la MJC Héritan**

Horaires d'ouverture :

- Vendredi : 13 h - 18 h 30
  - Samedi : 10 h - 18 h 30
  - Dimanche : 10 h - 17 h
- 

## **Sam. 18 janv. | 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 cannette, 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 (cannettes...) et si possible, son manuel d'utilisation. Le fil et le tissu vous seront fournis.

A partir de 8 ans, avec la présence d'un parent si moins de 10 ans

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 18 janvier - 10 h à 13 h -	Nadine CHAMBRE, référente du Club Couture	30 € / 20 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Sam. 18 janv. | DO-IN : L'équilibre au bout des doigts

Do-In signifie « l'entretien de la voie », issu de la médecine traditionnelle chinoise, il s'agit d'un shiatsu auto-administré.

C'est donc une technique d'auto-massage (pressions, frictions, tapotement des doigts) sur l'ensemble du corps, d'étirements et d'exercices simples.

Le Do-in est une pratique préventive, elle permet d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 18 janvier - 9 h 30 à 11 h -	Francoise praticienne et spécialiste en Shiatsu diplômée de l'école IOKAI. Enseignante en QI GONG diplômée de l'IEQG	LETY, 20 € / 15 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Sam. 18 janv. | Auto coaching : Avoir confiance en moi et m'affirmer

Cycle « Ma vie en mieux » #4

« Je ne suis pas ce qui m'arrive, je suis ce que je choisis de devenir » Carl Gustav

JUNG

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance .

Pendant cet atelier, nous définirons les notions d'estime de soi, de confiance en soi et d'assertivité. Nous verrons comment nous accepter et nous aimer tel que nous sommes, et ainsi muscler notre confiance en nous.

C'est cette base indispensable qui nous permettra d'oser nous affirmer. Nous nous entraînerons avec des outils concrets à dire les choses avec tact, poser nos limites et négocier calmement avec autrui.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 18 janvier - 9 h à 12 h -	Isabelle Formatrice-Coach certifiée en Développement Personnel	AVRIL, 35 € / 25 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## **Ven. 17 janv. | “Accrochez-vous” 3<sup>ème</sup> édition - Exposition des adhérents**

Médiathèque **de Mâcon**

**Venez découvrir les toiles des artistes peintres adhérents de la MJC.**

La MJC vous invite à découvrir la 3<sup>ème</sup> édition de l'exposition « Accrochez-vous », mettant en lumière les talents d'artistes peintres adhérents de la MJC.

Le vernissage aura lieu le **vendredi 17 janvier à 17h**, offrant aux visiteurs la possibilité de rencontrer les artistes et d'échanger autour de leurs créations dans une ambiance conviviale.

**Des œuvres offertes par les artistes seront à gagner à l'occasion d'une tombola !**

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Vendredi 17, samedi 18 & dimanche 19 janvier	<b>Artistes peintres amateurs adhérents de la MJC Héritan</b>	Entrée libre

Horaires d'ouverture :

- Vendredi : 13 h - 18 h 30
- Samedi : 10 h - 18 h 30
- Dimanche : 10 h - 17 h

---

## **Lun. 13 Janv. | Planète voyage : sur les chemins d'Iran**

D'un périple de 20 000 km, de la mer Caspienne aux rives du détroit d'Ormuz, les réalisateurs nous rapportent un road book enluminé des plus beaux paysages et un caléidoscope des vestiges les plus fins de cette destination : les palais et mosquées d'Ispahan, les jardins de Chiraz, les demeures et les bains de Kashan, le bazar millénaire de Tabriz. Des rencontres avec des femmes et des hommes qui parlent avec sincérité du passé, de leur vie, de leurs espoirs et de leurs rêves.

<b>Horaires</b>	<b>Conférenciers</b>	<b>Tarif</b>
Lundi 13 janvier 2025 à 14 h 30	Danielle et Gilles HUBERT A la ville comme à la scène, ils sont un couple. A	10 € / 7 € (adhérent) / Gratuit pour les lycéens et les étudiants -25 ans. Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

eux deux, ils filment sans concession des territoires difficiles dans lesquels ils s'installent pour de longs mois. La qualité de leurs films en est la résultante.

---

## **Dim. 12 janv. | Yoga du rire**

Le Yoga du Rire est une pratique qui donne du plaisir et procure une immense détente émotionnelle.

15 minutes de rire en continu tous les jours suffisent mais sont nécessaires pour entretenir notre santé physique et mentale. Le corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé.

Le rire est un relaxant, un anti-stress, une soupape contre la tristesse. C'est un remède naturel pour mieux gérer les difficultés du quotidien. La séance de yoga du rire autorise à rire à volonté et chaleureusement sans aucune crainte de gêner, renforce votre confiance en vous-même et vous offre le plaisir de partager un moment de détente et de joie, très libérateur.

**Le Yoga du Rire ne s'explique pas, il se vit !**

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Dimanche 12 janvier - 10 h à 11 h 30 -	Catherine NAVILLE, animatrice de Yoga du Rire certifiée par l'Institut français de yoga du rire & santé, professeure de kundalini Yoga certifiée par le KRI, affiliée à la FFKY.	15 € / 10 € (adhérent). Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Ven. 10 janv. | Soirée cabaret d'impro

Ce groupe fraîchement constitué depuis fin septembre, trépigne d'impatience de fouler la scène de la MJC pour vous proposer un spectacle format cabaret :

Rien ne sera écrit ni préparé à l'avance, ils joueront devant vous de courtes histoires totalement issues de leur imagination.

Bonne ambiance et bonne humeur au programme, de quoi terminer la semaine en toute détente.

Alors n'hésitez pas, venez vous installer dans un fauteuil rouge et profiter pleinement d'un agréable moment !

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Vendredi 10 janvier - 20 h 30 -	Laurence BERT-MARCAZ8 est dans le monde du théâtre d'improvisation, chanteuse, metteur en scène	€ l'entrée / 6 € (adhérent) Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Mar. 7 janv. | Variation sur l'art : Misia Sert

Elle a connu les plus grands artistes, écrivains et musiciens de son temps : Misia Sert devint l'une des personnalités les plus influentes de la vie artistique du début

du XXe siècle après son premier mariage avec Thadée Natanson, fondateur de la Revue blanche. Amie et modèle de Bonnard, Vallotton, Vuillard, Renoir ou encore Toulouse-Lautrec, elle fut l'une des femmes les plus portraiturées de son temps, mais aussi l'inspiratrice de Ravel et de Satie, de Proust et de Cocteau. Nous reviendrons sur le parcours extraordinaire de « la Reine de Paris » à travers les œuvres dont elle fut la mécène ou l'égérie.

<b>Horaires</b>	<b>Conférencière</b>	<b>Tarif</b>
Mardi 7 janvier à 14 h 30 et 18 h 30	Armelle Weirich 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.	est 16 € / 11 € (adhérent) / Gratuit pour les lycéens et les étudiants -25 ans. Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## **Sam. 9 nov | Auto-coaching : Traverser la perte & le deuil**

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance : pendant cet atelier, nous discuterons de nos visions sur la perte et le deuil, car nous pouvons éprouver du chagrin après de nombreux types de pertes dans la vie, petites ou grandes. Nous comprendrons ensemble les étapes émotionnelles inhérentes à tout changement douloureux. Nous définirons l'attitude et les moyens pour traverser du mieux possible ces épreuves de la vie. Nous terminerons par une relaxation

réconfortante.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Samedi 9 novembre - 9 h à 12 h -	Isabelle Avril, Formatrice- Coach certifiée en Développement Personnel	25 € adhérent / 35 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## **Aquarelle, Pastels, Fusains**

Audrey Suau, artiste illustratrice, t'emmène explorer plusieurs médias artistiques.

Nous découvrirons ensemble les bases de l'aquarelle, pastels et fusains, et explorerons plusieurs univers créatifs.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Mercredi 7 - 12 ans - 16 h 30 à 18 h -	Audrey SUAUA	215 €  <b>Cliquez ici pour vous inscrire</b>

---

## **Pole Dance**

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 cet 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 ouverte 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

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Mercredi 17 h 30 à 18 h 30 : Débutant Ados/adultes (à partir de 12 ans) 18 h 30 à 19 h 30 : Intermédiaire 19 h 30 à 20 h 30 : Débutant 20 h 30 à 21 h 30 : Chorégraphie dansante, avec ou sans talons	Ianina ALTENBEREND	Pole dance chorégraphie dansante : -25 ans : 380 € / +25 ans : 420 € / QF <810 € : 378 €  Pole dance : -25 ans : 340 € / +25 ans : 390 € / QF <810 € : 351 €
vendredi 18 h 30 à 19 h 30: Débutant 19 h 30 à 20 h 30 : Intermédiaire 20 h 30 à 21 h 30 : Chorégraphie dansante, avec ou sans talons		

**Cliquez ici pour vous inscrire**

---

# Solo Latino

Venez découvrir le Solo Latino !

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

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

Développez votre coordination et apprenez la danse au style latino.

## Horaires

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.

<b>Horaires</b>	<b>En partenariat avec</b>	<b>Tarifs</b>
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

### **Animatrice**

Audrey SUAU

### **Tarif**

-25 ans : 185 €

+25 ans : 205 €

19 h à 20 h 30

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 & Médiation

### 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 cœur.

## **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]

<b>Lieux</b>	<b>Tarifs</b>	<b>Animateurs</b>
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

certaines 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.

<b>Horaires</b>	<b>Animateur</b>	<b>Tarif</b>
Jeu	Sebastien LAVIGNE	- 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**

---

# Œnologie

**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**.

Planning :

09/10 20/11 18/12 15/01 19/02 19/03 16/04 21/05 18/06

## Horaires

Les mercredis 1/ mois

- 20 h 15 à 22 h 15 -

## Animatrice

Caroline VERRET

## Tarif

-25 ans : 305 €

+25 ans : 305 €

QF<810 : 275 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

---

## 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**

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

### **Animatrice**

Catherine NAVILLE

### **Tarif**

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 Sébastien LAVIGNE

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 pendart »

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

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

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

<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

2 h : 210 €

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

**Cliquez ici pour vous inscrire**

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

---

## 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		+25 ans : 310 €
Conversation Édith MJC Héritan		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 Héritan		QF<810€ : 369 €

**Cliquez ici pour**

## 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]

## Animateurs

Christine RINGUIN

Sébastien LAVIGNE

## Tarif

-25 ans : 175 €

+25 ans : 201 €

(QF<810€) : 181 €

**Cliquez ici pour  
vous inscrire**

Mercredi Sébastien

16 h à 17 h [1]

8 à 11 ans

17 h 30 à 18 h 30 [2]

12 / 16 ans