

Club art floral

Les objectifs du club :

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

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

Horaires

Mardi

- 18 h à 20 h 30 -

Référente

Marie-Noëlle DALSACE

Tarif

-25 ans : 48 €
+25 ans : 90 €
(QF < 810€) : 81 €

Planning :

05/09, 19/09, 03/10,
17/10, 07/11, 21/11,
05/12, 19/12, 09/01,
23/01, 06/02, 05/03,
19/03, 02/04, 30/04,
14/05, 28/05, 11/06,
25/06.

INSCRIPTIONS UNIQUEMENT
A L'ACCUEIL

Théâtre jeunes

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

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

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

Début le 13 septembre.

Horaires

Mardi
-17 h à 18 h 15 -: 7 / 12 ans

Mardi

-18 h 15 -à 19 h 45 : 12 /
15 ans

Animateur

Carol CHARRIN

Tarif

1 h 15 : 315 €

1 h 30 : 375 €



Atelier dessin peinture

« Réveillez l'artiste qui sommeille en vous ! »

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

Sandie a un BTS de stylisme et a eu la chance de grandir dans un milieu artistique, sa maman étant décoratrice d'intérieur et artiste peintre, son grand-

père ainsi que son oncle sont eux aussi des artistes peintres.

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

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

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

Horaires	Animatrice	Tarif
Jeudi	Sandie CHAUCHOY	-25 ans : 237 €
- 14 h à 16 h -		+25 ans : 264 €
		QF<810€ : 238 €



Club aéromodélisme

L'Aviation vous passionne ?

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

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

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

Pour cela les équipements suivants sont mis à disposition :

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

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

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

Plus d'information :

maconaero.wordpress.com

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

Lieux

MJC Héritan, Modeldrome
Jean-Charles BONNARD
A. Lacrous à Charnay les
Franck TIFFREAU
Mâcon

Référent

Tarif

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

TARIFS club
aéromodélisme

Yoga du Rire

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

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

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

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

Horaires

Vendredi

17 h à 18 h

Animateurs

Catherine NAVILLE, -25 ans : 166€

professeure en Kundalini

Yoga

Tarif

+25 ans : 243€

+25 ans (QF<810€) : 219€



CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

Hypnose générale

Hypnose : techniques, bienfaits, comment ça marche ?

L'hypnose est un état naturel au cours duquel l'attention au monde extérieur est diminuée pour permettre à l'inconscient d'être plus présent et de percevoir de nouvelles ressources. Sous hypnose, il va être possible de gérer la douleur, la dépression, le stress, améliorer la confiance en soi...

Reprise le 7.11

« L'état d'hypnose favorise le changement. Sous hypnose, il est possible de modifier des comportements qui ne sont pas ou plus adaptés et dépasser ses limites habituelles.

Usages de l'hypnose

- Arrêt du tabac et autres addictions.
- Problème de poids.
- Retrouver le sommeil.
- L'amélioration de la confiance en soi.
- La gestion des émotions.
- Le traitement des phobies.
- Le développement de sa capacité d'apprentissage.
- Gérer les séparations, les deuils.
- Le recours à l'hypnose est utile pour diminuer l'état anxieux ou dépressif, le stress ou la crise de panique.
- Les douleurs chroniques comme les migraines, les lombalgies peuvent être soulagées par l'hypnose. Son efficacité a été validée par l'Inserm en juin 2015.

Comment se passe une séance d'hypnose ?

- **La prise de contact:** la séance type démarre par un échange verbal où se construit un lien de collaboration nommé « alliance thérapeutique ». Cette alliance est la base pour définir le type de travail à réaliser sous hypnose, mieux connaître la personne, entrevoir l'objectif à atteindre et vérifier qu'il soit adapté pour elle.
- **L'induction :** le praticien propose à la personne le choix d'un environnement qui permettra de susciter intentionnellement l'état hypnotique. Pour commencer à rendre les perceptions plus flexibles, à les élargir et percevoir ce qui est dans l'instant.
- **Le retour à l'état de conscience ordinaire :** la personne reprend contact avec les éléments qui l'entourent. Séance après séance, elle s'installe dans une nouvelle façon de vivre sa réalité et sa vie. Le vécu hypnotique continue d'être là. La personne pourra retrouver ces sensations par elle-même, en autohypnose.

La durée d'une séance varie de 1h15 à 1h30

Autohypnose : comment ça marche ?

L'autohypnose est un outil pour pratiquer seul, en autonomie et n'importe où. Elle peut être utilisée au quotidien, 10 minutes suffisent pour « se centrer », se poser durablement.

L'autohypnose peut également se pratiquer lorsque qu'un besoin se fait sentir. En cas de stress par exemple ou de maux de tête, l'autohypnose permet de se libérer du carcan de sa douleur.

« L'autohypnose est un peu différente de l'hypnose dirigée par un praticien, elle permet de gérer le quotidien.

Par exemple : elle développe la confiance en soi, apaise une tension, est utile pour se préparer à un examen, ou développer ses ressources, souligne la praticienne.

Pour y parvenir la personne peut partir d'un point qu'elle fixe ou de l'évocation mentale d'un souvenir agréable ou d'un objet choisi à l'avance.

L'important est d'aller fixer son attention sur un lien ressource rassurant. » La durée de l'autohypnose est variable selon le besoin et les possibilités de chacun, de quelques minutes à une **vingtaine de minutes**.

Horaires

Animateurs

Tarif

Reprise le 7.11

Eve STEINER

-25 ans : 329 €

Mardi

+25 ans : 329 €

15 h 00 à 16 h 30 - MJC

Flacé

(QF<810€) : 296 €

18 h 15 à 19 h 45 - RDAS



Sophrologie

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

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

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

Participer aux cours de sophrologie c'est :

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

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

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

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

Horaires	Animatrice	Tarif
Jeudi	Valérie BENOIT	-25 ans : 171 €
- 18 h à 19 h -		+25 ans : 190 €
		(QF<810€) : 171 €



Zumba kids

La Zumba est un mélange de danses latines, mais aussi d'autres styles tels que la danse du ventre ou la Quebradita. Elle forme un entraînement physique complet, alliant plusieurs éléments : cardio et préparation musculaire, équilibre et souplesse.

La zumba est un excellent sport, et aussi bien pour les enfants ! Elle leur permettra de travailler leur motricité avec énergie et dans la joie et la bonne humeur.

Horaires	Animatrice	Tarif
Mardi	Marina GUCCIARDI	146 €
- 17 h 15 à 18 h 15 -		
7 - 10 ans		



Zap Sports

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

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

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

Horaires	Animateur	Tarif
Mercredi	Nicolas FOURNERAY	146 €
- 17 h à 18 h -		
7 - 10 ans		



Etablissement scolaire
Notre-Dame-Ozanam

Yoga - Pranayama & méditation

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

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

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

Horaires

Mardi

12 h 15 - 13 h 15

Animateurs

Kerry JEWELL

Tarif

-25 ans : 176 €

+25 ans : 258 €

+25 ans (QF<810€) : 232 €



Club allemand

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

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

Reprise le 27 septembre.

Horaires	Référent	Tarif
Mercredi - 10 h 30 à 12 h -	Guido EICHWALD	-25 ans : 48 € +25 ans : 90 € (QF < 810€) : 81 €



Yoga - Kundalini yoga

Accessible à tous, ce yoga vous permet de :

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

Le Kundalini Yoga vous fournit des techniques variées qui vous permettent : en cours un autodiagnostic et une progression globale, et, individuellement la possibilité de bâtir votre pratique en fonction de vos objectifs et de vos aspirations. Il est accessible à tous, quel que soit l'âge, l'état de santé ou les handicaps. Il favorise l'harmonisation et l'épanouissement de soi.

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

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

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

Horaires

Animateurs

Tarif

Vendredi

Catherine NAVILLE

-25 ans : 176 €

18 h 15 - 19 h 15

+25 ans : 258 €

+25 ans (QF<810€) : 232 €



Guitare

Dès 8 ans.

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

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

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

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

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

Horaires	Animatrice	Tarif
Mercredi	Agnès MUGNIER	-25 ans : 498 €
entre 16h et 20h		+25 ans : 546 €
Horaires en fonction des niveaux		(QF<810€) : 491 €

Cirque

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

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

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

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

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

Horaires	Animatrice	Tarif
Mercredi	Hélène BUATHIER	264 €

MJC Flacé

9 ans et +

- 16 h à 17 h 30 -



Chant & technique vocale

La séance (30m ou 1h à 2 élèves et Collectif mini 4 personnes) se décline en exercices respiratoires et vocaux avec explications sur la physiologie de la voix pour connaître cet instrument et le maîtriser, puis application avec chant choisi selon les goûts et possibilités de l'élève.

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

Choriste au Chœur Philharmonique de l'Opéra de Marseille.

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

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

Horaires	Animatrice	Tarif
Les cours collectifs d'1h :	Olivia GALLINA	Les cours collectif
Les mardis		286€ : -25 ans
- 17 h 15 à 18 h 15 -		318€ : +25 ans
Les vendredis		(QF<810€) : 286€
- 17 h 30 à 18 h 30 -		Les cours individuel

Voir avec la professeur
pour les cours individuels
de 30 min

549€ : -25 ans

680€ : +25 ans

(QF<810€) : 612€



Club peinture aquarelle

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

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

Horaires

Mardi

- 14 h à 17 h -

Référente

Edith DAUTEUILLE

Tarif

-25 ans : 48 €

+25 ans : 90 €

(QF< 810€) : 81 €

Comédie musicale

La comédie musicale regroupe 3 grandes disciplines : le chant, la danse et le théâtre, ce qui rend cette activité très complète.

Au sein de la MJC, apprenez à jouer un rôle, à travailler une gestuelle et communiquez par ces mouvements dans la joie et la bonne humeur.

Horaires

Mercredi

7 ans et +

- 15 h 30 à 17 h -

Animatrice

Olivia GALLINA

Tarif

264 €



Qi Gong

Nos pratiques lentes se composent d'étirements doux suivis de relâchement afin de faire circuler le Qi dans notre corps. Le relâchement que l'on peut associer à du lâcher prise, amène à une liberté intérieure, à des sensations d'ouverture. Le relâchement réel reste souvent freiné par toutes sortes de blocage qu'il nous faut lever. L'être étant une harmonisation corps et esprit, ce qui passe par le corps peut se répercuter sur l'esprit.

Cette saison nous travaillerons plus particulièrement le lâcher prise, essentiellement corporel, mais aussi dans une approche globale pour une détente plus profonde et pérenne.

Horaires

Mercredi

- 9 h 30 à 10 h 30 -

- 10 h 45 à 11 h 45 -

Animateurs

Catherine THIVENT

Tarif

-25 ans : 176 €

+25 ans : 258 €

(QF<810€) : 232 €

CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

Anglais enfants

Dans une ambiance **sympathique, chaleureuse et décontractée**, quel que soit votre niveau, vous progresserez grâce au support de la méthode britannique accompagnée des enregistrements sur CD (réalisés par des anglophones) et utilisée pendant la séance avec son livre et son livret d'activités. Cette base peut être complétée par des documents annexes, vidéos, extraits de presse, sketches, etc...

Les cours sont organisés de façon que chacun participe activement : **jeux de rôle, vidéos, situations de la vie courante mais aussi révisions des structures grammaticales, des tournures idiomatiques etc....**

Horaires	Animatrices	Tarif
Vendredi	Marie-Yolaine VOIRIN	129 €
11 ans et +		
▪ 17 h 30 à 18 h 30 -		

CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

Histoire de l'Art

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

Dessin, Peinture, Sculpture, découverte des peintres et artistes

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

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

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

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

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

Horaires	Animatrice	Tarif
Mercredi	Yohana CERMELLI	207 €
- 14 h à 15 h 30 -		
6 / 11 ans		



Club tricot

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

Vous avez appris, mais vous ne pratiquez plus ?

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

Vous souhaitez apprendre de nouveaux points, de nouvelles techniques ?

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

Bien sûr, vous pourrez réaliser des vêtements (layette, enfants, femmes, hommes)

mais aussi des accessoires (ponchos, écharpes, bonnets, sacs, mitaines, moufles, et même gants ou chaussettes), ainsi que des objets pour la maison (coussins, napperons, rideaux ...).

Horaires	Référente	Tarif
Jeudi - 14 h à 16 h 30 -	Marie-Hélène MICHEL	-25 ans : 48 € +25 ans : 90 € (QF < 810€) : 81 €

Yoga enfants

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

Il permet de :

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

Tout cela par des techniques posturales et respiratoires ludiques.

Horaires

Mercredi

14 h à 15 h 13 / 16 ans

15h à 16 h 7 / 12 ans

Animatrice

Nathalie PORNON

Tarif

176 €



Espace gravure

PARTAGEONS NOS CONNAISSANCES !

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

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

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

Horaires

Jeudi

- 14 h à 17 h -

Référent

Jean-Luc PIGACHE

Tarif

-25 ans : 48 €

+25 ans : 90 €

(QF < 810€) : 81 €

Atelier illustration / une histoire en une image

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

Imaginer des scénarios et travailler sa créativité.

Voulez-vous apprendre à transformé les mots en image ? Venez illustrer vos récits favoris, du crayonné à la peinture.

Ensemble, développons notre imagination.

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

Horaires

Samedi

- 10 h 30 à 12 h -

A partir de 12 ans / adultes

Animateur

Robin LAMBRE

Tarif

207 €

QF<810€ : 186 €



Repair café

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

Marre de jeter, marre de racheter, venez !

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

Marre de jeter, marre de racheter, venez !

Pour plus d'info: @repaircafevaldesaone

Musculation ados

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

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

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

Horaires

Mercredi

14 h 30 à 15 h 30 : 12/15
ans

15 h 30 à 16 h 30 : 15/18
ans

Animateur

Nicolas FOURNERAY

Tarif

146 € / an



CLIQUEZ ICI
POUR S'INSCRIRE

Hip-hop

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

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

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

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

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

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

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

Horaires

Lundi avec Romain

17h30 - 18h30 : 8/ 11 ans

Mercredi avec Tyron

15h15 - 16h15 : 7/ 11 ans

16h15 - 17h15 :+ 12 ans

Animateurs

Tyron CADET

Romain QUIGRAT

Tarif

195 €



Club peinture sur porcelaine

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

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

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

Le matériel de la première séance sera fourni.

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

Horaires	Référentes	Tarif
Les jeudis - 9 h à 12 h - - 13 h 30 à 16 h 30 -	Francoise BOGAERT	-25 ans : 48 € +25 ans : 90 € (QF < 810€) : 81 €

Atelier créatif/ dessin

« Réveillez l'artiste qui sommeille en vous ! »

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

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

Horaires

Mercredi

- 10 h 30 à 12 h -

8 - 11 ans

Animatrice

Eyvie BERRY

Tarif

207 €



Bébé gym

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

Des situations stimulantes seront proposées à votre enfant dans lesquelles il sera à l'aise ; il sautera, grimpera, dansera, tournera... Tout en tenant compte de son propre rythme.

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

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

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

Lieu : Maison de quartier Gautriats

Horaires	Animatrice	Tarif
Lundi	Marion DOUHARD	215 €
- 10 h 15 à 11 h -		



Théâtre « La Scène déménage »

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

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

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

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

L'ÉPANOUISSEMENT : Se dérider, se réjouir, s'amuser à travers le rythme, les jeux clownesques, les improvisations, la mise en jeu de situations dérisoires ou qui méritent d'être tournées en ridicule.

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

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

Horaires	Animatrice	Tarif
Mardi	Hébé LORENZO	-25 ans : 474 €

- 20 h 30 à 23 h -

+25 ans : 503 €

MJC Flacé

(QF<810€) : 453 €

Reprise le 4 octobre



Théâtre adulte - « Les ateliers TPBS »

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

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

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

Il vous sera proposé un travail en trois temps.

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

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

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

Horaires	Animateur	Tarif
Mardi	Estelle GAUTHIER - "Les-25 ans : 338 € ateliers TPBS"	
- 20 h à 22 h -		+25 ans : 472 €
Lieu : Prissé (salle polyvalente)		(QF<810€) : 425 €
Reprise le 13 septembre		



Poterie

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

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

Horaires	Animatrice	Tarif
MJC Gautriats	Michelle MINGRET	-25 ans : 180 €
Les jeudis		+25 ans : 180 €
2 h tous les 15 jours		QF<810€ : 162 €
- 9 h 15 à 11 h 15 -		
- 14 h à 16 h -		



APOR de Gasquet

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

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

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

Horaires	Animatrice	Tarif
Mardi	Patricia COULON	-25 ans : 163 €
- 10 h à 11 h -		+25 ans : 240 €
Mercredi		+25 ans (QF<810€) : 216 €
- 19 h 30 à 20 h 30 -		

(sport santé, quelques places réservées sur ordonnance)



Cuir - Reliure - Vitrail

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

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

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

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

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

La reliure présente, conserve, orne le livre.

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

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

Horaires

Deux vendredis sur trois
- 9 h à 12 h -

Animatrice

Yvonne ROPERO

Tarif

-25 ans : 48 €
+25 ans : 90 €
(QF < 810€) : 81 €

Reprise le 8 septembre

Stretching

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

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

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

Horaires	Animateurs	Tarif
Lundi 12 h 15 à 13 h 15 Gaëlle 17 h 15 à 18 h 15 Patricia	Patricia COULON Gaëlle PASQUALIN	-25 ans : 163 € +25 ans : 240 €
Mardi 9 h à 10 h Patricia		+25 ans (QF<810) : 216 €
Mercredi 17 h 30 à 18 h 30 Gaëlle 18 h 30 à 19 h 30 Gaëlle		
Jeudi 9 h à 10 h Patricia 12 h 15 à 13 h 15 Gaëlle 18 h à 19 h Gaëlle 19 h à 20 h Gaëlle		
Vendredi 9 h à 10 h Patricia 10 h à 11 h Patricia		



Gym douce

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

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

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

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

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

Convivialité et bonne humeur souhaitées.

Horaires

Mardi

10 h à 11 h Sandie

11 h à 12 h Sandie

Jeudi

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

10 h à 11 h Patricia

Animatrice

Sandie CHAUCHOY

Patricia COULON

Catherine NAVILLE

Tarif

-25 ans : 149 €

+25 ans : 169 €

+25 ans (QF < 810€) : 152 €



Postural ball

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

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

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

En effet, notre mode de vie actuel favorise aussi le stress, l'hyperactivité et la sédentarité. Nos postures corporelles sont souvent mauvaises au quotidien créant ainsi de nombreuses tensions physiques. Le Postural Ball a pour objectif de remédier à ces désagréments. Le Postural Ball permet d'améliorer la posture et l'équilibre corporel, de renforcer le dos, d'avoir un ventre plat, de détendre les groupes musculaires, d'améliorer la respiration, la circulation sanguine et de favoriser un état de bien-être physique et psychique... Il est idéal pour renforcer les muscles profonds de tout le corps. En d'autres termes une manière de se faire du bien.

Au niveau physique :

- Corrige et améliore la posture
- Travaille tous les muscles profonds du corps
- Favorise des muscles fins
- Permet d'avoir un ventre plat (tablier abdominal)
- Renforce la colonne vertébrale et les articulations
- Assouplit les muscles et les ligaments
- Améliore la force et l'explosivité pour une meilleure performance athlétique
- Relâche et dénoue les tensions musculaires
- Fortifie les muscles stabilisateurs

- Améliore l'équilibre et la coordination.
- Aide à conscientiser chaque partie du corps
- Relaxe le corps
- Conseillé aux femmes enceintes, il est hypopressif (sans pression sur le périnée).

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

Au niveau psychique :

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

Au niveau physiologique :

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

Horaires

Lundi 11 h à 12 h

Mercredi 17 h 30 à 18 h 30

Vendredi 19 h à 20 h

Sport santé (quelques places réservées sur ordonnance)

Animatrice

Patricia COULON

Tarif

-25 ans : 163 €

+25 ans (QF > 810€) : 240 €

+25 ans (QF < 810€) : 216 €



Hatha Yoga

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

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

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

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

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

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

Allama PRABHU poète indien du XIIème siècle.

Horaires	Animateurs	Tarif
lundi	Kerry JEWELL	Yoga 1 h
19 h à 20 h 30 - Jean-Pierre - MJC Héritan	Nathalie PORNON	-25 ans : 176 €
Mardi	Jean-Pierre GRANGEON	+25 ans : 258 €
9 h à 10 h - Kerry - MJC Flacé		+25 ans (QF<810€) : 232 €
10 h à 11 h - Kerry - MJC Flacé		Yoga 1 h 30
11 h à 12 h - Kerry - MJC Flacé		-25 ans : 215 €
18 h à 19 h - Nathalie - MJC Héritan		+25 ans : 311 €
19 h à 20 h - Nathalie -		+25 ans (QF<810€) : 280 €

MJC Héritan

Mercredi

19 h à 20 h 30 - Jean-Pierre

- MJC Héritan

Jeudi

9 h à 10 h - Kerry - MJC

Flacé

10 h à 11 h - Kerry - MJC

Flacé

12 h 15 à 13 h 15 - Kerry -

MJC Flacé



Pilates

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

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

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

Horaires

Animateurs

Tarif

Lundi

Patricia COULON

-25 ans : 163 €

9 h à 10 h Patricia MJC

Sandie CHAUCHOY

+25 ans (QF>810€) : 240 €

Héritan

10 h à 11 h Patricia MJC

Julien GEOURJON

Héritan

+25 ans (QF<810€) : 216€

18 h 15 à 19 h 15 Patricia Cyril LERVAT

MJC Héritan

Mardi

11 h à 12 h Patricia MJC
Héritan

12 h 15 à 13 h 15 Sandie
MJC Héritan

Mercredi

18 h 30 à 19 h 30 Patricia
MJC Héritan

Jeudi

11 h à 12 h Julien MJC
Flacé

12 h 15 à 13 h 15 Sandie
MJC Héritan

19 h 30 à 20 h 30 Cyril
MJC Héritan

19 h 30 à 20 h 30 Julien
MJC Flacé

Vendredi

11 h à 12 h Patricia MJC
Héritan (sport santé, quelques
places réservées sur ordonnance)

17 h à 18 h Patricia MJC
Héritan

18 h à 19 h Patricia MJC
Héritan (sport santé, quelques
places réservées sur ordonnance)



Allemand

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

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

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

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

Horaires	Animateur	Tarif
Lundi 16 h à 17 h 30 (Niveau 2) 18 h à 20 h (Niveau 3)	Michel LEOPARDO	1 h -25 ans : 129 € +25 ans : 199 €
Le + PLAUDER -CAFÉ - Gratuit		+25 ans : 179 € (QF<810€)
Rencontre Franco/Allemande 1er Jeudi du mois entre 17 h et 19 h 5/10, 9/11, 14/12, 4/01, 1/02, 7/03, 4/04, 2/05, 6/06. Rdv au Salon de Thé "Les coursives" à Mâcon		1 h 30 -25 ans : 190 € +25 ans : 299 € +25 ans : 269 € (QF<810€)
		2 h -25 ans : 258 € +25 ans : 399 € +25 ans : 359 € (QF<810€)

Langue des signes

Les cours proposés vous permettront de :

- découvrir la **Culture Sourde**, le monde du Silence, la vie des Sourds
- prendre contact avec la **communication visuelle et les mains**
- rechercher la **maîtrise de l'espace**, le **travail de l'expression (mains, corps et visage)**
- apprendre la grammaire en **Langue des Signes Française**, le vocabulaire, la syntaxe

Le programme pédagogique respecte les travaux d'adaptation à la LSF du Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues (CECRL).

À la fin de la saison, chaque stagiaire doit être capable de :

- aborder la **description d'objet et de personnes**
- présenter et **décrire son cadre de vie** en termes simples
- savoir **se présenter** succinctement
- **exprimer** quelques actions de vie quotidienne
- **répondre aux questions** simples et en poser

Planning des séances :

5/10, 12/10, 19/10

9/11, 16/11, 23/11, 30/11,

7/12, 14/12

4/01, 11/01, 18/01, 25/01

1/02, 22/02

1/03, 8/03, 15/03, 22/03, 29/03

5/04

Horaires

Lundi

Animatrice

Said TAMGALTI

Tarif

-25 ans : 199 €

17 h 30 à 18 h 30 (Niveau
1)

+25 ans : 282 €

18 h 30 à 19 h 30 (Niveau
2)

+25 ans : 254 €
(QF<810€)



Bachata fusion

La bachata est une danse riche aux sonorités superbes, originaire de République dominicaine, pleine de folklore. On peut la considérer comme un mélange de boléro, son, merengue, cha-cha-cha et tango.

La bachata est jouée par plusieurs guitares (deux ou trois), accompagnées de percussions (bongo, maracas, güira).

Les paroles sont romantiques, sensuelles et parfois érotiques. Les textes sont souvent liés au thème de l'amour (passion, infidélité, tristesse, séparation).

Une danse sensuelle et théâtrale où la complicité entre danseurs est essentielle.

Horaires

En partenariat avec

Tarif annuel

Lundi

YACADANSER

- 25 ans : 195 €

19 h 30 à 20 h 30 Laure Moreau
(Débutant)

+ 25 ans : 201 €

(QF<810€) : 181 €

20 h 30 - 21 h 30
(Intermédiaire)



Kizomba

La KIZOMBA est originaire d'Angola.

Les artistes locaux s'inspirent d'un groupe de musique appelé « Kassav' » pour créer un nouveau style musical : La KIZOMBA, avec une rythmique particulière.

Cette nouvelle danse peut donc être définie comme un mélange de SEMBA, TANGO et ZOUK, ce qui lui donne un côté sensuel.

Elle se danse sur des musiques actuelles, ce qui fait son succès auprès des jeunes et sa modernité.

Horaires

En partenariat avec

Tarif annuel

Mardi 19 h 30 à 20 h 30 En partenariat avec - 25 ans : 195 €

(Avancé)

YACADANSER

Mix kizomba / semba

+ 25 ans : 201 €

Joao MAKASSI

Mercredi

(QF<810€) : 181 €

19 h 30 à 20 h 30

(Débutant)

20 h 30 à 21 h 30 (Inter.)



Italien

Cours ludiques qui vous mettront en confiance avec **l'italien** à partir de supports variés.

Dans une **ambiance conviviale**, vous apprendrez en peu de temps à percevoir, repérer, reconnaître les éléments, à prendre la parole ou à réactualiser vos connaissances de base après une pause.

Horaires	Animatrice	Tarif
Lundi	Maria Luce GAVIOLI	1 h
10 h - 11 h (Niveau 3)		-25 ans : 129 €
Mardi		+25 ans : 199 €
17 h 15 - 18 h 15 (Niveau 1)		+25 ans : 179 € (QF<810€)
18 h 15 - 19 h 15 (Niveau 2)		1 h 30 -25 ans : 190 €
Mercredi		+25 ans : 299 €
9 h 30 - 11 h (Niveau 4)		+25 ans : 269 € (QF<810€)

West Coast Swing

C'est la danse officielle de la côte West des Etats-unis, arrivée en France en 2005 et qui se danse maintenant partout en Europe ! Sur des musiques variées (du blues, au RnB, en passant par la pop ou le jazz), cette danse mêle l'élégance à la complicité danseur/danseuse, en laissant une part infinie à la créativité aussi bien de l'un que de l'autre... plus qu'une danse de couple, c'est une véritable conversation où les 2 partenaires s'amuse à se surprendre en s'exprimant sur la musique !

Horaires	En partenariat avec	Tarif annuel
Jeudi	YACADANSER	- 25 ans : 195 €
19 h à 20 h (Débutant)	Sebastien LAVIGNE	+ 25 ans : 201 €
20 h à 21 h (Intermédiaire)		(QF<810€) : 181 €



Gym équilibre

C'est un programme de **prévention de chutes** ouvert à toutes **personnes de 55 ans et plus**.

Il permet de maintenir et réhabiliter la fonction d'équilibration avec une prise de conscience :

- du vieillissement de son équilibre
- des bienfaits des activités physiques
- du dépistage des signes de déficience susceptibles de provoquer la chute

Le contenu est individualisé et adapté aux aptitudes de chacun...

Tout ceci afin d'améliorer la qualité de vie, de prévenir la perte d'autonomie et ainsi d'augmenter l'espérance de vie.

Horaires	Animatrice	Tarif
Lundi 14 h à 15 h	Sandie CHAUCHOY	-25 ans : 163 €
Jeudi 11 h à 12 h		+25 ans : 240 €
		+ 25 ans (QF<810€) : 216

€

INSCRIVEZ-VOUS

Musculation d'entretien

Discipline efficace comme complément d'une autre activité sportive ou comme reprise en main de sa forme... Perçus comme « barbares » ces cours d'1h30 permettent échauffements, programmes individuels adaptés et étirements en fin de séances (possibilité pour Madame comme pour Monsieur de demander un programme abdos-fessiers spécifique).

Le rendez-vous hebdomadaire permet une plus grande efficacité, moins de perte de temps et une stimulation en venant régulièrement dans un groupe mixte et convivial. Il vise à améliorer ou entretenir (force, endurance, énergie, coordination, vitesse) en fonction d'objectifs - hygiéniques - prophylactiques (préventifs) en vue de performances

* musculation d'entretien en accès libre à partir de 18 ans

Horaires	Animateurs	Tarif
Lundi	Sandie CHAUCHOY	-25 ans : 200€
10 h 45 à 12 h 15 Sandie	Nicolas FOURNERAY	+25 ans : 270€
Mercredi		QF<810€ : 243€
18 h 15 à 19 h 45 Nicolas		
19 h 45 à 21 h 15 Nicolas		

En accès libre (à partir de 18 ans) :

Mardi 9 h à 20 h 30

Jeudi 9 h à 20 h 30

Vendredi 9 h à 20 h 30

Samedi 9 h à 12 h

Accès libre :

-25 ans : 53€

+25 ans : 95€

QF<810€ : 86€



Club reliure - dorure

C'est un **art vivant**, inséparable du livre qui n'existe que par et pour lui. La **reliure** présente, conserve, orne le livre.

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

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

Horaires

Mercredi

- 9 h à 11 h -

Jeudi

- 9 h à 11 h -

- 14 h à 16 h -

- 18 h à 20h -

Animatrice

Yvonne ROPERO

Tarif

-25 ans : 48 €

+25 ans : 90 €

(QF< 810€) : 81 €

Zumba

Vous aimez danser, vous avez envie de bouger en vous amusant tout en redessinant votre silhouette, **découvrez la Zumba® Fitness.**

De plus en plus de personnes vibrent au rythme de l'expérience **Zumba**, une activité qui mixe les **danses latines** et les **cours d'aérobic**. Sympathique comme façon de **brûler des calories...**

Horaires	Animateur	Tarif
Mardi 19 h 40 à 20 h 40 Elene	-Elène Gogoberidze	-25 ans : 149€
Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 Cyril	-Cyril Levrat	+25 ans : 169€ QF<810€ : 152€

