

Théâtre d'improvisation

Vous souhaitez vous surprendre ? Partez à la découverte de votre imaginaire. Ouvrez vous aux joies du jeu spontané.

L'improvisation est une **forme de théâtre spontané** sans texte ni mise en scène préalable. Le but est de raconter des histoires ensemble, alors même que **rien n'a été préparé**. Mais comment est-ce possible ? C'est un entraînement !

Vous avez toutes et tous un imaginaire, il suffit juste de lui donner les bons outils pour s'exprimer !

Horaires

Animateur

Tarif

Lundi à la MJC Héritan
avec Laurence

Laurence BERT-MARCAZ
Mathieu GUY

-25 ans : 245 €

+25 ans : 270 €

19 h à 21 h - confirmé

QF < 810 € : 243 €

Jeudi à la MJC Flacé avec
Mathieu

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

20 h à 22 h - débutant

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.

Planning :

10 SEPT. / 24 SEPT. / 8 OCT. / 5 NOV. / 19 NOV. / 3 DÉC. / 17 DÉC. / 14 JANV. / 28 JANV. / 11 FÉVR. / 11 MARS / 25 MARS / 8 AVR. / 6 MAI / 20 MAI / 3 JUIN / 17 JUIN

Horaires	Référente	Tarif
Mardi	Marie-Noëlle DALSACE	-25 ans : 50 € +25 ans : 95 € (QF < 810€) : 85 €
- 18 h à 20 h 30 -		Inscription uniquement à 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	Animateur	Tarif
Mardi	Carol CHARRIN	1 h 15 : 325 €
18 h 15 -à 19 h 45 : 12 / 15 ans		1 h 30 : 390 €

Cliquez ici pour vous inscrire

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 : 245 €
- 14 h à 16 h -		+25 ans : 270 €

QF<810€ : 243 €

Cliquez ici pour vous inscrire

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 Franck TIFFREAU
A. Lacrous à Charnay les
Mâcon

Référent

Tarif

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

TARIFS club
aéromodélisme 2023/24

**Inscription uniquement
à l'accueil.**

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 !

Toutes les séances de Yoga - Cliquez ici

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 : 180 €
16 h 45 à 17 h 45		+25 ans : 195 €
18 h à 19 h		QF<810€ : 176 €

Cliquez ici pour vous inscrire

dynamic dance

Le cours Dynamic dance est destinés aux enfants entre 7 et 10 ans.

Il se veut facile d'accès, énergétique et explosif. L'essentiel est de bouger, s'amuser avec des chorégraphies répétitives et ludiques !

Le tout sur des musiques rythmées, festives...un bon moment convivial en perspective !

Horaires	Animatrice	Tarif
Mardi	Océane PROST	195 €
- 17 h 130 à 18 h 30 -		
7 - 10 ans		

Cliquez ici pour vous inscrire

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

Mercredi

- 17 h à 18 h -

7 - 10 ans

Etablissement scolaire
Notre-Dame-Ozanam

Animateur

Nicolas FOURNERAY

Tarif

155 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

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

Toutes les séances de Yoga - Cliquez ici

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 25 septembre.

Horaires	Référent	Tarif
Mercredi - 10 h 30 à 12 h -	Guido EICHWALD	-25 ans : 50 € +25 ans : 95 € (QF < 810€) : 85 € Inscription uniquement à l'accueil

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.

Toutes les séances de Yoga - Cliquez ici

Guitare

Dès 8 ans.

Des formations de plusieurs cours collectifs d'une heure (4 élèves) inter-génération 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

Mercredi

entre 16h et 20h

Horaires en fonction des niveaux

Animatrice

Agnès MUGNIER

Tarif

-25 ans : 515 €

+25 ans : 560 €

(QF<810€) : 504 €

Cliquez ici pour vous inscrire

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

Mercredi

MJC Flacé

9 ans et +

- 16 h à 17 h 30 -

Animatrice

Hélène BUATHIER

Tarif

270 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Chant & technique vocale

La séance 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

Les mardis

- 17 h 30 à 19 h -

Les vendredis

- 17 h 30 à 19 h -

Animatrice

Olivia GALLINA

Tarif

340 € : -25 ans

370 € : +25 ans

QF<810 € : 333€

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

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 : 50 €

+25 ans : 95 €

QF< 810€ : 85 €

Inscription uniquement à
l'accueil

Qi Gong - Médecine Traditionnelle Chinoise

Le Qi Gong fait partie de la Médecine Traditionnelle chinoise qui a pour but d'équilibrer l'énergie dans notre corps, de lever des blocages physiques ou émotionnels empêchant notre énergie vitale de circuler, source potentielle de problèmes de santé, et d'harmoniser le corps et l'esprit. Le travail notamment de l'ancrage et de la fluidité du corps agit sur l'ancrage et la fluidité au niveau de l'esprit. Nos pratiques lentes se composent d'étirements doux suivis de relâchements afin de faire circuler l'énergie dans le corps. Le relâchement que l'on peut associer à du lâcher prise amène à une liberté intérieure à une ouverture et à un apaisement de l'esprit.

A chaque saison sont associés notamment un organe, une émotion, une couleur, un son et les mouvements sont donc adaptés à chaque saison.

Cette année nous travaillerons plus particulièrement la respiration, qui associée au mouvement et au travail de l'intention permet de faire circuler notre énergie vitale.

L'Académie Nationale de Médecine a reconnu le Qi Gong en 2013 en tant que « culture de la vitalité » et le Vidal cite le Qi Gong comme « approche thérapeutique complémentaire non médicamenteuse »

Horaires	Animateurs	Tarif
Mercredi MJC Flacé	Catherine THIVENT	-25 ans : 180 €
- 9 h 30 à 10 h 30 -		+25 ans : 270 €
- 10 h 45 à 11 h 45 -		QF<810€ : 207 €

Cliquez ici pour vous 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

Vendredi

11 ans et +

17 h 30 à 18 h 30 -

Animatrices

Marie-Yolaine VOIRIN

Tarif

135 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Créer à la manière de... Dessin, peinture, sculpture...

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

Mercredi

- 15 h à 16 h 30 -

7 / 12 ans

Animatrice

Audrey SUAUA

Tarif

215 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

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

Jeudi

- 14 h à 16 h 30 -

Référente

Marie-Hélène MICHEL

Tarif

-25 ans : 50 €

+25 ans : 95 €

QF < 810€ : 85 €

Inscription uniquement à l'accueil

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	Animatrice	Tarif
Mercredi	Nathalie PORNON	180 €
14 h à 15 h : 7 / 12 ans		Cliquez ici pour vous inscrire

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	Référent	Tarif
Jeudi	Jean-Luc PIGACHE	-25 ans : 50 € +25 ans : 95 € QF< 810€ : 85 €
Vendredi		Inscription uniquement à l'accueil
19 h à 22 h		

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	Animateur	Tarif
Samedi	Robin LAMBRÉ	-25 ans : 215 €
- 10 h 30 à 12 h -		+25 ans : 235
A partir de 12 ans / adultes		QF<810€ : 212 €

Cliquez ici pour vous inscrire

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

155 € / an

**Cliquez ici pour
vous 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

Animateurs

Tarif

Mardi Mickaël - BreakTyron CADET

1 h : 195 €

avancé

Romain QUIGRAT

18 h 15 à 19 h 30

Mickaël SCHOLL

1 h 15 : 245 €

Mercredi Tyron

15 h à 16 h 7 / 11 ans

16 h à 17 h +12 ans

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

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	Référente	Tarif
Les jeudis - 9 h à 12 h - - 13 h 30 à 16 h 30 -	Francoise BOGAERT	-25 ans : 50 € +25 ans : 95 € QF < 810€ : 85 € Inscription uniquement à l'accueil

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

215 €

Cliquez ici pour vous inscrire

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 - 10 h 15 à 11 h -	Marion DOUHARD	220 €
		Cliquez ici pour vous inscrire

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 - 20 h 30 à 23 h -	Hébé LORENZO	-25 ans : 490 € +25 ans : 520 €
MJC Flacé		QF<810€ : 468 €

Reprise le 1er octobre

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Théâtre adulte - « Les ateliers de 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

Mardi

- 20 h à 22 h -

Animateur

Estelle GAUTHIER - "Les-25 ans : 350 €
ateliers de TPBS"

Tarif

+25 ans : 450 €

Lieu : Prissé (salle polyvalente)

QF<810€ : 405 €

Cliquez ici pour vous inscrire

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

MJC Gautriats

Animatrice

Michelle MINGRET

Tarif

-25 ans : 185 €

Les jeudis

+25 ans : 185 €

2 h tous les 15 jours

QF<810€ : 167 €

- 9 h 15 à 11 h 15 -

Cliquez ici pour vous inscrire

- 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

Mardi MJC Flacé

- 10 h à 11 h -

Mercredi MJC Hérítan

- 19 h 30 à 20 h 30 -

(sport santé, quelques places
réservées sur ordonnance)

Animatrice

Patricia COULON

Tarif

-25 ans : 160 €

+25 ans : 230 €

+25 ans (QF<810€) : 207
€

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

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 : 50 €

+25 ans : 95 €

QF < 810€ : 85 €

Inscription uniquement à l'accueil

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 MJC Hérítan 12 h 15 à 13 h 15 *	Patricia COULON *	-25 ans : 160 €
17 h 15 à 18 h 15 ** (quelques places réservées sport santé)	**Gaëlle PASQUALIN **	+25 ans : 230 €
Mardi MJC Flacé 9 h à 10 h ** (quelques places réservées sport santé)		QF<810 : 207 €
Mercredi MJC Hérítan 17 h 30 à 18 h 30 * 18 h 30 à 19 h 30 *		
Jeudi 9 h à 10 h ** MJC Flacé 12 h 15 à 13 h 15 * MJC Hérítan 18 h à 19 h * MJC Hérítan 19 h à 20 h * MJC Hérítan		
Vendredi MJC Flacé 9 h à 10 h ** 10 h à 11 h **		

Cliquez ici pour vous inscrire

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 Gymnase des Sandie CHAUCHOY
perrières Patricia COULON
10 h à 11 h Sandie Catherine NAVILLE
11 h à 12 h Sandie

Animatrice

Tarif

-25 ans : 155 €
+25 ans : 190 €
QF<810€ : 171 €

Jeudi

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

Cliquez ici pour vous inscrire

places réservées sur
ordonnance) RDAS
10 h à 11 h Patricia MJC
Flacé

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	Animatrice	Tarif
Lundi MJC Flacé 11 h à 12 h	Patricia COULON	-25 ans : 160 €
Mercredi MJC Hérítan 17 h 30 à 18 h 30		+25 ans : 230 €
Vendredi MJC Hérítan 19 h à 20 h		QF<810€ : 207 €

Sport santé (quelques places réservées sur ordonnance)

Cliquez ici pour vous inscrire

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.

Toutes les séances de Yoga - Cliquez ici

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 : 160 €
9 h à 10 h Patricia [2]		
10 h à 11 h Patricia [2]	Sandie CHAUCHOY	+25 ans (QF>810€) : 230 €
18 h 15 à 19 h 15 Patricia [1]	Julien GEOURJON	QF<810€ : 207 €
Mardi	Cyril LERV RAT	
11 h à 12 h Patricia [2]		
12 h 15 à 13 h 15 Sandie [1]		
Mercredi		
18 h 30 à 19 h 30 Patricia [1]		
20h30 à 21h30 Patricia [1]		
Jeudi		
11 h à 12 h Julien [2]		
12 h 15 à 13 h 15 Sandie [1]		
19 h 30 à 20 h 30 Cyril [1]		
Vendredi		
11 h à 12 h Patricia [2] (sport santé, quelques places réservées sur ordonnance)		
17 h à 18 h Patricia [1]		
18 h à 19 h Patricia [1]		
18 h 30 à 19 h 30 Julien [2]		
MJC Héritan [1]		

Cliquez ici pour vous inscrire

MJC Flacé [2]

Gymnase des Perrières [4]

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 : 135 € +25 ans : 205 €
Mercredi 18 h à 19 h (Niveau 1)		QF<810€ : 185 €
Le + PLAUDER -CAFÉ - Gratuit		1 h 30 -25 ans : 195 € +25 ans : 310 €
Rencontre Franco/Allemande 1er Jeudi du mois entre 17 h et 19 h 12/09 10/10 07/11 05/12 09/01 06/02 06/03 03/04		QF<810€ : 279 € 2 h -25 ans : 265 €

15/05 05/06

Rdv au Salon de Thé "Les
coursives" à Mâcon

+25 ans : 410 €

QF<810€ : 369 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

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

Horaires

Animatrice

Tarif

Lundi

Said TAMGALTI

-25 ans : 205 €

17 h 30 à 18 h 30 (Niveau
1)

+25 ans : 290 €

18 h 30 à 19 h 30 (Niveau

QF<810€ : 261 €

2)

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

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

Mercredi

19 h 30 à 20 h 30 Niveau 1 Jorge Miras Rios

20 h 30 - 21 h 30 Niveau 2

En partenariat avec

YACADANSER

Tarifs

- 25 ans : 195 €

+ 25 ans : 201 €

(QF<810€) : 181 €

Cliquez ici pour vous
inscrire

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

Lundi

19 h à 20 h niveau 1

20 h à 21 h niveau 2

En partenariat avec Tarifs

En partenariat avec- 25 ans : 195 €

YACADANSER

+ 25 ans : 201 €

Joao MAKASSI

QF<810€ : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

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 : 135 €
Mardi		+25 ans : 205 €
17 h 15 - 18 h 15 (Niveau 1)		QF<810€ : 185 €
18 h 15 - 19 h 15 (Niveau 2)		1 h 30
Mercredi		-25 ans : 195 €
9 h 30 - 11 h (Niveau 4)		+25 ans : 310 €
		QF<810€ : 279 €

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
Vendredi	YACADANSER	- 25 ans : 195 €

18 h à 19 h niveau 1	Sebastien LAVIGNE	+ 25 ans : 201 €
19 h à 20 h niveau 2	RDAS	QF<810€ : 181 €
20 h à 21 h niveau 3		

Cliquez ici pour vous inscrire

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	Sandie CHAUCHOY	-25 ans : 160 €
11 h à 12 h		+25 ans : 230 €
14 h à 15 h		+ 25 ans (QF<810€) : 207 €
Jeudi 11 h à 12 h		

Cliquez ici pour

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
Mercredi	Sandie CHAUCHOY	-25 ans : 210€
18 h 15 à 19 h 45		
19 h 45 à 21 h 15	Nicolas FOURNERAY	+25 ans : 280€
En accès libre (à partir de 18 ans) :		QF<810€ : 252€
		Accès libre :
Lundi, mardi, jeudi, vendredi		-25 ans : 60€
9 h à 20 h 30		+25 ans : 100€
Samedi 9 h à 12 h		QF<810€ : 90€

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

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 -

- 17 h 45 à 19 h 45 -

Animatrice

Yvonne ROPERO

Tarif

-25 ans : 50 €

+25 ans : 95 €

QF < 810€ : 85 €

Inscription uniquement à
l'accueil

Zumba / Zum'dance

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	Animateurs	Tarif
Mardi 19 h 40 à 20 h 40 Elene	-Elène Gogoberidze	-25 ans : 155€
Jeudi 18 h 30 à 19 h 30 Cyril	-Cyril Levrat	+25 ans : 190€ QF<810€ : 171€

Cliquez ici pour vous inscrire

Marche nordique

Qu'est ce que la marche nordique ?

La marche nordique est une autre conception de la marche, beaucoup plus active.

Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons qui permettent d'aller plus vite et plus loin. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

En raison d'une technicité simple et d'un apprentissage peu fastidieux, le plaisir de la pratique est présent dès le début.

Qui peut pratiquer la marche nordique ?

De par sa facilité et sa dimension « **Sport santé** », **la marche nordique** s'adresse à tout le monde quels que soient l'âge ou la condition physique de chacun.**La marche nordique** saura satisfaire tous les pratiquants,

des adolescents aux retraités en passant par les sportifs confirmés, ce qui en fait une discipline très conviviale et familiale.

L'animateur se réserve la possibilité de changer les adhérents de cours en fonction de leur niveau.

Certains lieux de rando peuvent être modifiés ou annulés pour raison climatique et/ou orage et agricole.

:

Séance de la semaine du 9 au 12 septembre :

Rdv au Plateau des Bois de Sennecé
>>> <https://maps.app.goo.gl/pgwZdrKRtLTapaZD6>

Séance du vendredi 13 septembre :

Parking Lac de Pont de vaux

Horaires	Animateur	Tarif
mardi Secteur Mâcon 9 h 30 à 11 h 30 (doux)	Mathieu GOLIN	-25 ans : 210 €
jeudi Secteur Mâcon 9 h 30 à 11 h 30 (tonique)		+25 ans : 210 €
18 h 30 à 20 h (tonique ++)		QF<810 : 189 €
vendredi Secteur Pont de vaux 9 h 30 à 11 h 30 (tonique)		
samedi Secteur Mâcon 9 h à 11 h (tonique)		

**Cliquez ici pour
vous inscrire**