

Dim. 23 fev. | Pole Dance parents / enfants

La Pole Dance est une discipline sportive et artistique. Cette discipline est pratiquée par les hommes comme par les femmes.

Il s'agit d'un fin mélange entre fitness, souplesse et gymnastique. Venez découvrir les éléments basiques de pole dance avec vos enfants, tester la barre en mode « spinning » et « statique » et apprendre à effectuer une combinaison des figures en fluidité vue pendant la séance.

L'atelier est accessible à tout le monde.

Tenue : Shorts et t-shirt/brassière

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 23 février - 10 h à 11 h 30 - MJC Héritan	Ianina ALTENBEREND, intervenante certifiée en Pole dance acrobatique et pole dance exotique	Adulte : 25 € (adhérents) / 30 € Enfant : 20 € (adhérents) / 15 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 8 fev. | Pole Dance Exotique : Choré pour la Saint Valentin

La Pole Dance Exotique est une discipline sportive, artistique et sensuelle. Il s'agit d'un fin mélange entre danse, souplesse et gymnastique.

Venez apprendre une chorégraphie sensuelle sur la thématique de la Saint-

Valentin.

L'atelier est accessible à tout le monde.

Tenue conseillée : Robe / Jupe + brassière / t-shirt confortable et talons.

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 8 février - 14 h à 15 h 30 - MJC Héritan	Ianina ALTENBEREND, intervenante certifiée en Pole dance acrobatique et pole dance exotique	35 € (adhérents) / 40 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Aquarelle, Pastels, Fusains

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

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

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

Pole Dance

Dès son plus jeune âge, Ianina découvre la danse classique et prend plaisir à cette activité. A 25 ans, elle cherche à travers son art à redécouvrir sa féminité et à se dépenser physiquement. Elle essaie la discipline de la pole dance et tombe amoureuse de ce mixte introduisant la danse et le sport, soit la richesse de cette art qui permet de s'exprimer avec son corps. Puis, elle suit donc plusieurs stages/workshops en France et en Russie, notamment avec le champion mondial Dimitry Politov en été 2023, et se certifie en professeur de Pole Dance.

La pole dance est une discipline sportive et artistique. Il s'agit d'un fin mélange entre sensualité, fitness et gymnastique.

Discipline ouvert aux ados (+16 ans) et adultes, qui enseigne la coordination, la prise de conscience de leur corps et le renforcement de leur musculature profonde.

Rendez-vous à la MJC Héritan

Horaires

Mercredi

17 h 30 à 18 h 30 :

Débutant Ados/adultes (à partir de 12 ans)

18 h 30 à 19 h 30 :

Intermédiaire

19 h 30 à 20 h 30 :

Débutant

20 h 30 à 21 h 30 :

Chorégraphie dansante, avec ou sans talons

vendredi

18 h 30 à 19 h 30:

Débutant

19 h 30 à 20 h 30 :

Animatrice

Ianina ALTENBEREND

Tarif

Pole dance chorégraphie dansante :

-25 ans : 380 € / +25 ans : 420 € / QF <810 € : 378 €

Pole dance :

-25 ans : 340 € / +25 ans : 390 € / QF <810 € : 351 €

Cliquez ici pour vous inscrire

Intermédiaire

20 h 30 à 21 h 30 :

Chorégraphie dansante,
avec ou sans talons

Claquettes

Venez découvrir l'art des claquettes !

Les Claquettes, danse chorégraphique, une discipline qui peut se pratiquer seul ou à deux.

Le bout de métal placé sous les chaussures au niveau du talon et de la plante du pied permet de produire du son. Les claquettes consistent à « jouer » un rythme avec ses jambes, accompagner d'un mouvement de bras afin de contrebalancer les actions des pieds.

Cette discipline allie danse, musique et percussions pour produire des performances dynamiques et rythmées.

Horaires

mercredi

18 h 30 à 19 h 30 Niveau 1

- à partir de 8 ans

19 h 30 à 20 h 30 Niveau 2

20 h 30 à 21 h 30 Niveau 3

Animateur

Sebastien LAVIGNE

Tarif

- 25 ans : 195 €

+ 25 ans : 201 €

QF < 810 € : 181 €

BD - Art séquentiel

Créer une BD, dessiner une histoire case après case !

La BD ou bande dessinée est un art séquentiel, c'est une forme d'expression artistique qui fusionne des illustrations et du texte. C'est une histoire racontée au fur et à mesure de la lecture, sous forme de bulle, placé dans un ordre chronologique « les uns à la suite des autres ».

Rejoignez notre atelier manga et initiez vous aux techniques de la BD.

Notre cours de dessin manga est ouvert à tous, à partir de 12 ans. Vous êtes débutant(e), amateur(trice), ou expert(e) en dessin, trouver votre place et créer votre propre bd.

Partez à la découverte et à l'approfondissement du manga avec notre animateur Robin dans une ambiance agréable et motivante.

Horaires

Vendredi

12 ans et +

- 18 h 30 à 20 h -

Animateur

Robin LAMBRÉ

Tarif

- 25 ans : 215 €

+ 25 ans : 235 €

QF < 810 € : 212

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Danse inclusive

« La danse inclusive est une danse partagée entre personnes en situation de handicap et personnes dites valides, pour faire de la différence un atout. »

Un atelier de danse ouvert à tous... Venez partager un moment de danse avec nous !

Ouvert aux débutants, aux danseurs, valides ou non valides, personnes à mobilité réduite ou atteintes de handicaps moteur, sensoriel... **Venez découvrir l'art de la danse inclusive !**

Planning 1 samedi par mois :

Planning :

21/09 - 12/10 - 16/11 - 14/12 - 11/01 - 15/02 - 22/03 - 12/04 - 17/05 - 14/06

Horaires

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

Animatrice

Catherine NAVILLE

Tarif

Tarif 1 fois par mois :

115 € / QF < 810 € : 104 €

Tarif une fois par semaine :

-25 ans : 195 € / +25 ans :

201 € / QF < 810 € : 181 €

Cliquez ici pour vous inscrire

Street dance

La Street Dance puise sa force dans les techniques de Hip-hop, de danse africaine, dance-hall, modern' jazz ou tout autre mouvement de son inspiration. Chacun peut exprimer ses émotions sur des rythmes actuels, telles que R'n'B, pop musique, soul, funk, electro-funk et bien d'autres styles musicaux.

Cette danse s'est fait connaître du grand public grâce aux films Street Dancers, Step Up, ou encore par le biais des clips vidéo.

Des chorégraphies dynamiques et entraînantes et un véritable esprit de groupe, voilà ce que vous trouverez en venant faire de la Street Dance.

La Street Dance est née aux Etats-Unis. En France on l'appelle plus couramment le New Style !

Horaires

mercredi Sébastien
15 h à 16 h 7 à 12 ans - niv
1

Vendredi Christine
18 h à 19 h 7 à 12 ans - niv
2
19 h à 20 h + 13 ans /
Adultes

Animatrice

Christine RINGUIN
Sébastien LAVIGNE

Tarif

-25 ans : 195 €
+25 ans : 201 €
(QF<810€) : 181 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

VTT

La mission de Mathieu est de vous apprendre les bases de toutes les disciplines du vélo (street, trial, enduro)

Apprendre à freiner, à s'arrêter, à démarrer et à se mouvoir sur son vélo (premières séances urbaines puis rurales).

Ensuite, on rentrera dans les mouvements plus techniques tel que les stoppys, le

pédaler/freiner ou encore le cavalier...

En gros, du bike et du fun.

Avoir un vélo et savoir en faire. Casque, gants et gourde.

RDV Mâcon : Palais des sports Allée Jean Bouin

RDV Cluny : parking voie verte

Séance du mercredi 11 septembre RDV : RDV Palais des sports pour tous les créneaux horaires

Séance du samedi 14 septembre (Cluny) : RDV Parking de la voie verte

Horaires

Animateur

Tarif

Mercredi (à Mâcon)

Mathieu COLIN

1 h : 160 €

9 h 15 à 10 h : 15 5 à 7 ans

1 h 30 : 180 €

10 h 15 à 11 H 45 : 7 à 11

2 h : 210 €

ans

13 h 30 à 15 h 30 : 11 à 15

ans (Débutant)

15 h 30 à 17 h 30 : 11 à 15

ans (Confirmé)

Vendredi (à Mâcon)

18 h 15 à 19 h 45 :

trial/VTT/BMX 11 à 15 ans

samedi (à Cluny)

13 h 30 à 15 h 30 : 5 à 7

ans

15 h 30 à 17 h 30 : 8 à 11

ans

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Ragga Afro Dance

Le **Ragga Dancehall** est une expression corporelle, une **danse d'attitudes**, basée sur des mouvements répétitifs d'ondulations et déhanchements du bassin, qui peut être pratiquée par les femmes et les hommes.

Elle puise son inspiration dans les **danses africaines** telle que le **N' Dombolo et le Soukous**. Récemment, elle s'est enrichie des mouvements du **Hip-Hop et du Jazz** pour donner naissance à des chorégraphies diverses et variées.

Vous pourrez apprendre les techniques de cette danse tout en vous défoulant ! N'hésitez plus, venez nous rejoindre !

Horaires

MJC Héritan [1]

MJC Flacé [2]

Lundi Christine

19 h 30 à 20 h 30 [2]

Ados / Adultes

Mardi Christine

18h30 à 19h30 [1]

Mercredi Sébastien

16 h à 17 h [1]

8 à 11 ans

17 h 30 à 18 h 30 [2]

12 / 16 ans

Animateurs

Christine RINGUIN

Sébastien LAVIGNE

Tarif

-25 ans : 175 €

+25 ans : 201 €

(QF<810€) : 181 €

Cliquez ici pour vous inscrire

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

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

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	Animatrice	Tarif
Mercredi	Agnès MUGNIER	-25 ans : 515 €
entre 16h et 20h		+25 ans : 560 €
Horaires en fonction des niveaux		(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	Animatrice	Tarif
Mercredi	Hélène BUATHIER	270 €
MJC Flacé		Cliquez ici pour vous inscrire
9 ans et +		
- 16 h à 17 h 30 -		

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	Animatrice	Tarif
Les mardis	Olivia GALLINA	340 € : -25 ans
- 17 h 30 à 19 h -		370 € : +25 ans
Les vendredis		QF<810 € : 333€
- 17 h 30 à 19 h -		

**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 SUAU

Tarif

215 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

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 : 7 / 12 ans

Animatrice

Nathalie PORNON

Tarif

180 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

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

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	Animateur	Tarif
Mercredi	Nicolas FOURNERAY	155 € / an
14 h 30 à 15 h 30 : 12/15 ans		
15 h 30 à 16 h 30 : 15/18 ans		

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

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

Lundi

- 10 h 15 à 11 h -

Animatrice

Marion DOUHARD

Tarif

220 €

**Cliquez ici pour
vous inscrire**

Les mercredis - 6 à 11 ans

Accueil de loisirs les mercredis à l'École Annexe, de 8 h 30 à 18 h 30 à destination des enfants de 6 à 11 ans.

Reprise le 4 septembre !

L'inscription peut se faire à l'année (journée / demi-journée). Le repas et le goûter sont à apporter. Une fiche sanitaire est à remplir

Les tarifs :

A l'année

QF 0-600

Habitants hors Mâcon - Journée : 238,00 € / Demi journée : 64,00 €

Habitants Mâcon - Journée : 182,00 € / Demi journée : 47,00 €

QF 601 à 720

Habitants hors Mâcon - Journée : 357,00 € / Demi journée : 159,50 €

Habitants Mâcon - Journée : 273,00 € / Demi journée : 117,50 €

721 à 1000

Habitants hors Mâcon - Journée : 476,00 € / Demi journée : 266,00 €

Habitants Mâcon - Journée : 364,00 € / Demi journée : 196,00 €

QF : 1001 et +

Habitants hors Mâcon - Journée : 595,00 € / Demi journée : 332,50 €

Habitants Mâcon - Journée : 455,00 € / Demi journée : 245,00 €

A la séance

QF 0-600

Habitants hors Mâcon - Journée : 7,50 € / Demi journée : 4,00 €

Habitants Mâcon - Journée : 6,00 € / Demi journée : 3,00 €

QF 601 à 720

Habitants hors Mâcon - Journée : 11,00€ / Demi journée : 6,00 €

Habitants Mâcon - Journée : 8,50 € / Demi journée : 5,00 €

QF 721 à 1000

Habitants hors Mâcon - Journée : 14,50 € / Demi journée : 8,00 €

Habitants Mâcon - Journée : 11,50 € / Demi journée : 6,50 €

QF 1001 et +

Habitants hors Mâcon - Journée : 18,00 / Demi journée : € 10,00 €

Habitants Mâcon - Journée : 14,50 € / Demi journée : 8,00 €

L'activité ZAP sport est proposée avec l'accueil de loisirs pour 85 € supplémentaires sur la saison.