

# 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

Mercredi 7 - 12 ans - 16 h 30 à 18 h

## Animatrice

Audrey SUAU

## Tarif

215 € Cliquez ici pour vous inscrire <https://mjcheritan.goasso.org/>

---

# 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 Hérítan

## 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 : Intermédiaire  
20 h 30 à 21 h 30 : Chorégraphie dansante, avec ou sans talons

## Animatrice

Ianina ALTENBEREND

## Tarif

Pole dance chorégraphie dansante :  
-25 ans : 380 € / +25 ans : 420 € / QF : 378 €  
Pole dance :  
-25 ans : 340 € / +25 ans : 390 € / QF : 351 €  
**[https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull\\_text%5D=pole+dance&q%5Bactivity\\_category\\_id\\_eq%5D=&q%5Bactivity\\_schedules\\_schedule\\_type\\_eq%5D=&q%5Bavailable\\_for\\_age%5D=&q%5Bcourses\\_day\\_number%5D=&commit=Filter&with-scroll-to=true](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=pole+dance&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filter&with-scroll-to=true)** Cliquez ici pour vous inscrire

---

# Claquettes

## Venez découvrir l'art des claquettes !

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

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

contrebalancer les actions des pieds.

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

## Horaires

mercredi 18 h 30 à 19 h 30 Niveau 1 - à partir de 8 ans  
19 h 30 à 20 h 30 Niveau 2  
20 h 30 à 21 h 30 Niveau 3  
MJC Flacé

## Animateur

Sebastien LAVIGNE

## Tarif

- 25 ans : 195 €  
+ 25 ans : 201 €  
QF < 810 € : 181 €  
[https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull\\_text%5D=claquette&q%5Bactivity\\_category\\_id\\_eq%5D=&q%5Bactivity\\_schedules\\_schedule\\_type\\_eq%5D=&q%5Bavailable\\_for\\_age%5D=&q%5Bcourses\\_day\\_number%5D=&commit=Filter&with-scroll-to=true](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=claquette&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filter&with-scroll-to=true) Cliquez ici pour vous inscrire

---

# BD - Art séquentiel

Créer une BD, dessiner une histoire case après case !

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

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

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

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

## Horaires

Vendredi  
12 ans et +  
- 18 h 30 à 20 h -

## Animateur

Robin LAMBRÉ

## Tarif

- 25 ans : 215 €  
+ 25 ans : 235 €  
QF < 810 € : 212

**[Cliquez ici pour vous inscrire](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=BD&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filter&with-scroll-to=true)**

---

# 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](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=street+dance&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true)

[Cliquez ici pour vous inscrire](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=street+dance&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true)

---

# 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

<p>Mercredi (à Mâcon)<br /> 9 h 15 à 10 h : 15 5 à 7 ans<br /> 10 h 15 à 11 H 45 : 7 à 11 ans<br /> 13 h 30 à 15 h 30 : 11 à 15 ans (Débutant)<br /> 15 h 30 à 17 h 30 : 11 à 15 ans (Confirmé)<br /> Vendredi (à Mâcon)<br /> 18 h 15 à 19 h 45 : trial/VTT/BMX 11 à 15 ans<br /> samedi (à Cluny)<br /> 13 h 30 à 15 h 30 : 5 à 7 ans<br /> 15 h 30 à 17 h 30 : 8 à 11 ans</p>

## Animateur

<p>Mathieu COLIN</p>

## Tarif

<p>1 h : 160 €<br /> 1 h 30 : 180 €<br /> 2 h : 210 €</p> <h3><strong><a href="https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull\_text%5D=vtt&q%5Bactivity\_category\_id\_eq%5D=&q%5Bactivity\_schedules\_schedule\_type\_eq%5D=&q%5Bavailable\_for\_age%5D=&q%5Bcourses\_day\_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true">Cliquez ici pour vous inscrire</a></strong></h3>

---

# Ragga Afro Dance

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

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

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

## Horaires

<p>MJC Héritan [1]<br /> MJC Flacé [2]</p> <p>Lundi Christine<br /> 19 h 30 à 20 h 30 [2]<br /> Ados / Adultes</p> <p>Mardi Christine<br /> 18h30 à 19h30 [1]</p> <p>Mercredi Sébastien<br /> 16 h à 17 h [1]<br /> 8 à 11 ans<br /> 17 h 30 à 18 h 30 [2]<br /> 12 / 16 ans</p>

## Animateurs

Christine RINGUIN  
Sébastien LAVIGNE

## Tarif

-25 ans : 175 €  
+25 ans : 201 € (QF 810€) : 181 €

[https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull\\_text%5D=ragga&q%5Bactivity\\_category\\_id\\_eq%5D=&q%5Bactivity\\_schedules\\_schedule\\_type\\_eq%5D=&q%5Bavailable\\_for\\_age%5D=&q%5Bcourses\\_day\\_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=ragga&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true)

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

Mardi  
18 h 15 - à 19 h 45 : 12 / 15 ans

## Animateur

Carol CHARRIN

## Tarif

<p>1 h 15 : 325 €</p> <p>1 h 30 : 390 €</p> <h3><strong><a href="https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull\_text%5D=th%C3%A9%C3%A2tre&q%5Bactivity\_category\_id\_eq%5D=&q%5Bactivity\_schedules\_schedule\_type\_eq%5D=&q%5Bavailable\_for\_age%5D=&q%5Bcourses\_day\_number%5D=&commit=Filtrer&with-scroll-to=true">Cliquez ici pour vous inscrire</a></strong></h3>

---

# 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

<p>Mardi</p> <p>- 17 h 130 à 18 h 30 -</p> <p>7 - 10 ans</p>

## Animatrice

<p>Océane PROST</p>

## Tarif

<p>195 €</p> <h3><strong><a href="https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull\_text%5D=dynamic&q%5Bactivity\_category\_id\_eq%5D=&q%5Bactivity\_schedules\_schedule\_type\_eq%5D=&q%5Bavailable\_for\_age%5D=&q%5Bcourses\_day\_number%5D=&commit=Filtrer&with-scroll-to=true">Cliquez ici pour vous inscrire</a></strong></h3>

---



# 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](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=zap&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true)

---

# 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

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](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=guitare&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filter&with-scroll-to=true)**

---

# 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 €

[https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull\\_text%5D=cirque&q%5Bactivity\\_category\\_id\\_eq%5D=&q%5Bactivity\\_schedules\\_schedule\\_type\\_eq%5D=&q%5Bavailable\\_for\\_age%5D=&q%5Bcourses\\_day\\_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=cirque&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true) 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](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=chant&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filtrer&with-scroll-to=true)

---

# 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](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=anglais+enfant&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true)**

---

# 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 SUAUAU

## Tarif

215 €

[Cliquez ici pour vous inscrire](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=cr%C3%A9er+%C3%A0+la+mani%C3%A8re+de&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true)

---

# 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 transformer 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

<p>-25 ans : 215 €</p> <p>+25 ans : 235</p> <p>QF<810€ : 212 €</p>

<h3><strong><a

href="https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull\_text%5D=illustration&q%5Bactivity\_category\_id\_eq%5D=&q%5Bactivity\_schedules\_schedule\_type\_eq%5D=&q%5Bavailable\_for\_age%5D=&q%5Bcourses\_day\_number%5D=&commit=Filter&with-scroll-to=true">Cliquez ici pour vous inscrire</a></strong></h3>

---

# 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

<p>Mercredi</p> <p>14 h 30 à 15 h 30 : 12/15 ans</p> <p>15 h 30 à 16 h 30 : 15/18 ans</p>

## Animateur

<p>Nicolas FOURNERAY</p>

## Tarif

<p>155 € / an</p> <h3><strong><a

href="https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull\_text%5D=musculation&q%5Bactivity\_category\_id\_eq%5D=&q%5Bactivity\_schedules\_schedule\_type\_eq%5D=&q%5Bavailable\_for\_age%5D=&q%5Bcourses\_day\_number%5D=&commit=Filter&with-scroll-to=true">Cliquez ici pour vous inscrire</a></strong></h3>

---

# 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

<p>Mardi Mickaël - Break avancé<br /> 18 h 15 à 19 h 30</p> <p>Mercredi Tyron<br /> 15 h à 16 h 7 / 11 ans<br /> 16 h à 17 h +12 ans</p> <p> </p>

## Animateurs

<p>Tyron CADET<br /> Romain QUIGRAT<br /> Mickaël SCHOLL</p>



## Tarif

1 h : 195 €    1 h 15 : 245 €

[Cliquez ici pour vous inscrire](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=hip+hop&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filter&with-scroll-to=true)

---

# 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](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=atelier+cr%C3%A9atif&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true)

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](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=b%C3%A9b%C3%A9+gym&q%5Bactivity_category_id_eq%5D=&q%5Bactivity_schedules_schedule_type_eq%5D=&q%5Bavailable_for_age%5D=&q%5Bcourses_day_number%5D=&commit=Filterer&with-scroll-to=true)