

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

Mercredi (à Mâcon)
9 h 15 à 10 h : 5 à 7 ans
10 h 15 à 11 h 45 : 7 à 11 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

Animateur

Mathieu COLIN

Tarif

1 h : 160 €
1 h 30 : 180 €
2 h : 210 €

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

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

Mardi - 17 h 130 à 18 h 30 - 7 - 10 ans

Animatrice

Océane PROST

Tarif

195 €

[Cliquez ici pour vous inscrire](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=Filterer&with-scroll-to=true)

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=Filtrer&with-scroll-to=true)

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](https://mjcheritan.goasso.org/activites?q%5Bfull_text%5D=yoga+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=Filter&with-scroll-to=true)

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](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)

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=Filtrer&with-scroll-to=true)