

# Ven. 20 dec. | Soirée pleine lune : Big Event

Venez découvrir la soirée Big Event !

Au programme, un Karaoké pour te permettre de libérer ta star intérieure, un Blind Test pour tester tes connaissances musicales et défier tes amis, et également un Loto.

Viens gagner des lots et rejoins-nous pour une soirée unique et pleine de fun !

Inscris-toi vite auprès de l'espace jeunesse.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Vendredi 20 décembre - 17 h à 21 h -	Espace Jeunesse	2€ / Gratuit pour les adhérents  Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Dim. 15 dec. | Pole Dance Acrobatique : Chorée de Noël

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, tester la barre en mode « spinning » et « statique », et apprendre à effectuer une combinaison de figures en fluidité vues pendant la séance sur la thématique de Noël.

L'atelier est accessible à tout le monde.

**Tenue** : Short + Tee shirt.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Dimanche 15 décembre - 11 h à 12 h 30 -	Ianina ALTENBEREND, intervenante certifiée en Pole dance acrobatique et pole dance exotique	25 € (adhérents) / 30 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## **Dim. 15 dec. | Yoga famille #2**

*Un moment de partage et de bien-être.*

Un atelier ludique et facile à pratiquer, qui permet aux petits de se découvrir, de profiter pleinement d'un moment de complicité et d'échange avec leur parent ; au parent d'accompagner son enfant dans son aventure, dans un espace de joie et de rire, et ainsi de cultiver, aussi, son propre enfant intérieur.

Il permet donc, ensemble, de se relaxer.

Les jeux de yoga sont faciles à retenir et à reproduire chez soi.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Dimanche 15 décembre - 10 h à 11 h 30 -	Catherine NAVILLE, professeure de kundalinians). Yoga certifiée par le KRI, affiliée à la FFKY	10 € / 7 € (adhérent et - 12 Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Dim. 15 dec. | Pole Dance Acrobatique : Initiation Enfants (5 ans -12 ans)

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, tester la barre en mode « spinning » et « statique », et apprendre à effectuer une combinaison de figures en fluidité vues pendant la séance sur la thématique de Noël.

L'atelier est accessible à tout le monde.

**Tenue** : Short + Tee shirt

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Dimanche 15 décembre - 9 h 30 à 11 h -	Ianina ALTENBEREND, intervenante certifiée en Pole dance acrobatique et pole dance exotique	15 € (adhérents) / 20 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

# Dim. 24 nov. | Pole Dance Acrobatique

La Pole Dance est une discipline sportive et artistique. Il s'agit d'un fin mélange entre sensualité, fitness et gymnastique. Venez découvrir les éléments basiques de la pole dance, tester la barre en mode « spinning » et « static », et apprendre une choré fluide avec l'acrobatie vue pendant la séance.

L'atelier est accessible à tout le monde.

**Tenue** : Short + Tee shirt.

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Dimanche 24 novembre - 10 h à 11 h 30 -	Ianina ALTENBEREND intervenante certifiée en Pole dance acrobatique et pole dance exotique	25 € (adhérents) / 30 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

---

## 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

<b>Horaires</b>	<b>Animateur</b>	<b>Tarif</b>
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 ans		2 h : 210 €
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**

## **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**

---

# 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 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**

---

## **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 !

<b>Horaires</b>	<b>Animateur</b>	<b>Tarif</b>
Mercredi	Nicolas FOURNERAY	155 € / an
14 h 30 à 15 h 30 : 12/15 ans		<b>Cliquez ici pour vous inscrire</b>
15 h 30 à 16 h 30 : 15/18 ans		

---

## **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

<b>Horaires</b>	<b>Animatrice</b>	<b>Tarif</b>
Lundi	Marion DOUHARD	220 €
- 10 h 15 à 11 h -		<b>Cliquez ici pour</b>



**vous inscrire**