

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.

Horaires	Animatrice	Tarif
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

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 : 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	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 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 !

Horaires

Mercredi

Animateur

Nicolas FOURNERAY

Tarif

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**

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**