

Sauna

Cabine 3 places, réserve aux adhérents.

Inscription au maximum la veille au secrétariat.

Horaires

Du lundi au vendredi

9h - 14h

15h - 19h

Samedi

9h - 12h

Tarif

6€ la séance

Musculation d'entretien

Discipline efficace comme complément d'une autre activité sportive ou comme reprise en main de sa forme... Perçus comme « barbares » ces cours d'1h30 permettent échauffements, programmes individuels adaptés et étirements en fin de séances (possibilité pour Madame comme pour Monsieur de demander un programme abdos-fessiers spécifique).

Le rendez-vous hebdomadaire permet une plus grande efficacité, moins de perte de temps et une stimulation en venant régulièrement dans un groupe mixte et convivial. Il vise à améliorer ou entretenir (force, endurance, énergie, coordination, vitesse) en fonction d'objectifs - hygiéniques - prophylactiques (préventifs) en vue de performances

* musculation d'entretien en accès libre à partir de 18 ans

Horaires

LUNDI

10h30 - 12h (Sandie)

17h - 18h30

MARDI

9h - 20h30 [accès libre](#)

MERCREDI (Nicolas)

18h15 à 19h45

19h45 à 21h15

JEUDI (Patricia)

9h à 10h30 (sport santé, quelques places réservées sur ordonnance)

VENDREDI

9h à 20h30 en [accès libre](#)

SAMEDI

9h à 12h en [accès libre](#)

Animateurs

Sandie CHAUCHOY

Patricia COULON

Nicolas FOURNERAY

Tarif

-25 ans : 189€

+25 ans : 255€

QF<810€ : 230€

Accès libre :

-25 ans : 50€

+25 ans : 90€

QF<810€ : 81€

INSCRIVEZ-VOUS

Fitness

AÉRODANCE : Activité physique faisant appel aux qualités de coordination et d'endurance, basée sur des déplacements en pas de marche rythmés sur une musique et enrichie par des variations chorégraphiques. Renforce le système cardio vasculaire, augmente la tonicité musculaire, permet la perception du corps dans l'espace et améliore la coordination.

BODY / CARDIO STEP (Travail d'endurance) : Activité d'aérobic, endurance avec ou sans déplacement sur un step (petite marche), incorporant du renforcement musculaire, pour travailler l'ensemble du corps harmonieusement (muscles longs et fins).

BODY CHALLENGE : « Venez relever un défi différent chaque mardi soir...exercices au poids de corps, petit matériel, travail seul, par deux ou en équipes, une séance ludique, intense et ultra-motivante ! »

CIRCUIT TRAINING : Méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres avec pas ou peu de temps de récupération. Permet d'améliorer la force et l'endurance.

CROSS TRAINING : Cours haute intensité visant à développer toutes vos qualités physiques en mélangeant en outre des exercices de gymnastique, d'athlétisme et d'haltérophilie...résultats garantis.

FAC (Fessiers-Abdos-Cuisses) : Idem Gym avec étirements mais concentrée sur fessiers, abdos et cuisses.

FIT BOXING : Cours collectif chorégraphié enchaînant des mouvements très simples d'arts martiaux. On brûle des calories, on se défoule tout en développant les qualités cardio-vasculaires.

GYM : Les séances d'une heure se déroulent en musique en vue de l'amélioration des capacités cardio-pulmonaires, de la souplesse et du tonus musculaire avec mobilisation générale ou orientée, avec ou sans accessoire (poids lestés).

GYM TRAINING : Méthode de renforcement musculaire la plus rapide car tous vos muscles sont sollicités à chaque mouvement. En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE : Cours visant à faire travailler l'ensemble de la musculature, dont les objectifs sont l'amélioration de la force, du tonus musculaire, la perte de graisse et la condition physique générale (bénéfique pour le dos, le cœur et les articulations).

STEP : Activité physique à base de déplacements rythmés, en pas de marche centrés sur un STEP (petite marche). Elle fait appel aux qualités d'endurance et de coordination. Un enrichissement d'attitudes gestuelles permet de créer des variations chorégraphiques.

Lieu :

MJC Héritan *

MJC Gautriats **

MJC Flacé ***

Horaires :

Lundi

17h30 - 18h30 Renfo. musc.*** Julien

17h30 - 18h30 Gym ** Agnès

18h30 - 19h30 Body step ** Agnès

Mardi

9h - 10h Gym * Sandie

12h15 - 13h15 FAC étirements * Guillaume

12h15 - 13h15 Cross training * Julien

12h15 - 13h15 Confort du dos * Agnès

17h15 - 18h15 Gym * Marion

18h15 - 19h15 Renfo. musc. - Cardio * Marion

19h15 - 20h15 Step * Marion

19h30 - 20h30 Cross Training *** Julien

Mercredi

17h30 - 18h30 Confort du dos ** Agnès

17h30 - 18h30 Renfo. musc *** Julien

18h30 - 19h30 CrossTraining *** Julien

Vendredi

14h - 15h Gym * Carole

17h30 - 18h30 Fit boxing *** Julien

18h30 - 19h30 Body Barre *** Julien

Horaires

Voir planning au dessus

Animateurs

Sandie Chauchoy

Julien Geourjon

Agnès Kling

Guillaume Michon

Carole Bias

Tarif

- 25 ans : 138€

+25 ans : 158€

QF<810€ : 142€

INSCRIVEZ-VOUS

Stretching

L'étirement ou stretching (de l'anglais to stretch, étirer) est une forme de **gymnastique douce**, ayant pour objectif **d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme**.

Tous les programmes sportifs comportent une séance de **stretch** qui permet **d'éviter les accidents musculo-tendineux**.

Il existe plusieurs méthodes : **Stretch actif** et **Stretch passif** pouvant être utilisés en combiné ou séparément.

Horaires

Les lundis

12h15 - 13h15 Gaëlle

17h15 - 18h15 Patricia (sport santé, quelques places réservées)

sur ordonnance)

Les mardis

9h - 10h Patricia (sport santé,
quelques places réservées sur
ordonnance)

Les mercredis

17h40 - 18h40 Gaëlle

18h40 - 19h40 Gaëlle

Les jeudis

9h30 - 10h30 Agnès

12h15 - 13h15 Gaëlle

18h - 19h Gaëlle

19h - 20h Gaëlle

Les vendredis

9h - 10h Patricia

10h - 11h Patricia

15h - 16h Carole

Animateurs

Patricia COULON

Carole BILLAS

Gaëlle PASQUALIN

Agnès KLING

Tarif

-25 ans : 160€

+25 ans : 237€

+25 ans (QF<810) : 213€



INSCRIVEZ-VOUS

Pilates

La méthode PILATES est un travail synergique entre le corps, l'esprit et la respiration.

C'est un renforcement des muscles profonds et de proprioception (perception de la position des différentes parties du corps) : abdominaux, dorsaux, ceinture scapulaire...

Horaires

Les lundis (Patricia)

9h - 10h

10h - 11h

18h15 - 19h15

Les mardis

11h - 12h Patricia

12h15 - 13h15 Sandie

Les mercredis

18h30 - 19h30 Patricia

Les jeudis

11h - 12h Julien

12h15 - 13h15 Sandie

19h30 - 20h30 Julien
(Flacé)

Les vendredis

11h - 12h (sport santé, quelques
places réservées sur ordonnance)

17h - 18h

18h - 19h (sport santé, quelques
places réservées sur ordonnance)

Animateurs

Patricia COULON

Sandie CHAUCHOY

Julien GEOURJON

Tarif

-25 ans : 160€

+25 ans (QF>810€) : 237€

+25 ans (QF<810€) : 213€



INSCRIVEZ-VOUS

Gym douce

Ces cours s'adressent à **toutes personnes**, hommes et femmes.

-qui n'ont pas fait de gym depuis longtemps et souhaitent reprendre progressivement un entraînement modéré

-ainsi qu'à celles qui, suite à des problèmes de santé (articulaires, musculaires, ou autres) auraient des difficultés à suivre un rythme rapide.

Les exercices seront adaptés aux possibilités de chacun, afin que chaque personne puisse progresser à son rythme, avec un cours un peu plus rapide et un second un peu plus doux.

Au cours des différentes séances, vous pratiquerez des **exercices d'étirement, d'entretien, de la souplesse articulaire et du tonus musculaire, ainsi que des exercices d'équilibre et de coordination.**

Convivialité et bonne humeur souhaitées.

Horaires

Les lundis (Agnès)

11h15 - 12h15

Les mardis (Sandie)

10h - 11h

11h - 12h

Les jeudis (Agnès)

10h30 - 11h30

Animatrice

Sandie CHAUCHOY

Agnès KLING

Tarif

-25 ans :138€

+25 ans : 158€

+25 ans (QF<810€) : 142€

INSCRIVEZ-VOUS

APOR de Gasquet

L'APOR de Gasquet est une méthode qui vise à renforcer les muscles abdominaux, mais en allongeant les muscles au lieu de les comprimer. Cette méthode se pratique à travers des exercices de respiration et de renforcement musculaire, en travaillant la mobilité du bassin et de la colonne ainsi que l'ouverture des côtes.

Elle est particulièrement conseillée aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de problèmes de dos.

Cette approche permet de lutter contre la fatigue, soulager et éviter les douleurs lombaires, favoriser la digestion, rester tonique, améliorer la respiration et apprendre à mieux respirer, se détendre, travailler les abdominaux profond.

Horaires

Les mardis

10h à 11h (sport santé,
quelques places réservées sur
ordonnance)

Animatrice

Patricia COULON

Tarif

-25 ans : 160€

+25 ans : 237€

+25 ans (QF<810€) : 213€



INSCRIVEZ-VOUS

Hip-hop

Que vous soyez débutants ou non, petits ou grands, filles ou garçons, le HIP HOP est la danse qu'il vous faut !

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

Mardi **

18h00 - 19h00 :

Breakdance débutant

19h00 - 20h00 :
Breakdance avancé

Samedi *

9h - 10h : Primaire, à
partir de 7 ans

Animateurs

Camélia HANFAOUI *

Emile LOYAT **

Tarif

-25 ans : 195 €

+25 ans : 294€

(QF<810€) : 265€



INSCRIVEZ-VOUS

Kizomba

La KIZOMBA est originaire d'Angola.

Les artistes locaux s'inspirent d'un groupe de musique appelé « Kassav' » pour créer un nouveau style musical : La KIZOMBA, avec une rythmique particulière.

Cette nouvelle danse peut donc être définie comme un mélange de SEMBA,

TANGO et ZOUK, ce qui lui donne un côté sensuel.

Elle se danse sur des musiques actuelles, ce qui fait son succès auprès des jeunes et sa modernité.

Horaires

Les mardis

Débutant / 19h30 - 20h30

Intermédiaire / 20h30 - 21h30

En partenariat avec

YACADANSER

Nasser DOUAH

Tarif annuel

-25 ans : 190€

+25 ans : 190€

(QF<810€) : 171€



INSCRIVEZ-VOUS

Club art floral

Les objectifs du club :

- Mettre en valeur une fleur, une feuille, un végétal.
- Développer son goût artistique, son sens de l'observation et sa créativité.
- Transmettre le goût de la création végétale en la faisant partager.
- Les bouquets seront un reflet de votre personnalité.
- Activité s'adressant à tous publics : débutants, et personnes ayant déjà pratiqué. Chacun arrive avec une idée et repart enrichi de celles des autres.

Prévoir son matériel : sécateur, mousse synthétique, fil de fer, pinces, vase ou coupe. La liste des végétaux sera définie pour chaque séance.

Horaires

Les mardis

18h - 20h30

Planning :
14-sept-21
28-sept-21
12-oct-21
08-nov-21
16-nov-21
30-nov-21
14-déc-21
04-janv-22
18-janv-22

01-févr-22
01-mars-22
15-mars-22
29-mars-22
12-avr-22
03-mai-22
17-mai-22
31-mai-22
14-juin-22
28-juin-22

Référente

Marie-Noëlle DALSAE

Tarif

-25 ans : 45 €

+25 ans : 85 €

(QF < 810€) : 76€

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.

Horaires

Lundi

17h15 - 18h15 : 7 / 12 ans

Jeudi

17h - 18h : 7 / 12 ans

18h - 19h30 : 12 / 15 ans

Animateur

Jacques-Olivier

ENSFELDER

Tarif

1h : 179 €

1h30 : 264 €



INSCRIVEZ-VOUS

Théâtre « La Scène déménage »

LUDIQUE : Les jeux d'expression dramatique, l'expression corporelle, des exercices de développement de sens, des jeux mêlant le réel et l'imaginaire...

MAÎTRISE DE SOI : Exercices de concentration, d'observation, de mémoire, de réflexes, de langage.

L'ÉCOUTE DE L'AUTRE : Apprendre à découvrir l'autre, le regarder, enregistrer ce qu'il fait, le reproduire, l'interpréter, le transmettre.

SENTIR-EXPRIMER : Travail sur les sentiments, les faire sortir, les jouer en faisant de la distanciation.

L'ÉPANOUISSEMENT : Se dérider, se réjouir, s'amuser à travers le rythme, les jeux clownesques, les improvisations, la mise en jeu de situations dérisoires ou qui méritent d'être tournées en ridicule.

FAIRE ÉCLORE : Leurs désirs, leurs envies, leurs souhaits à travers le jeu de personnages.

RÉALISER : Un spectacle qui leur appartienne, qui les représente, qui les met en valeur vis à vis d'eux et d'un public.

Reprise le 5 octobre.

Horaires

Mardi

MJC Flacé

20h30 à 23h

Animatrice

Hébé LORENZO

Tarif

-25 ans : 345 €

+25 ans : 474€

(QF<810€) : 427 €

INSCRIVEZ-VOUS

Théâtre adulte - « Les ateliers TPBS »

L'atelier est ouvert à tous ceux qui souhaitent participer à un spectacle, s'amuser à explorer leur personnalité, à cerner et développer leurs compétences, à s'exprimer à l'oral, devant un groupe, en public, à découvrir des textes et à les interpréter, enfin à vivre ensemble une expérience unique.

Le théâtre, c'est apprendre à faire rêver, à émouvoir, à faire pleurer ou rire ceux qui sont en face de nous. c'est donc aussi apprendre à accepter ses propres émotions et à les maîtriser.

Venez confronter vos expériences et nourrir vos possibilités à travers l'exploration du corps et de la voix, à travers des improvisations sur les sensations, les sentiments, l'espace... Venez construire et partager un projet dans lequel **convivialité, détente et humour sont à la clé.**

Il vous sera proposé un travail en trois temps.

1^{er} temps : Mise en place d'une dynamique de groupe, rencontre, échange, improvisations sur les sensations, les sentiments, l'espace, exercices techniques (corps et voix).

2^{ème} temps : Recherche d'un thème, esquisse d'un spectacle. Travail de scènes à deux, à trois, à quatre,

3^{ème} temps : Mise en œuvre d'une forme destinée à la représentation publique.

Horaires

Mardi

Prissé (salle polyvalente)

20h à 22h

Animateur

Jean-Jacques NONOT - "Les ateliers TPBS"

Tarif

-25 ans : 319 €

+25 ans : 445 €

(QF<810€) : 400 €

INSCRIVEZ-VOUS

Yoga

Le Yoga, discipline millénaire, propose trois directions principales : détente, ressourcement, recentrage.

Différentes postures à la portée de tous pratiquées en association avec la respiration et l'attention permettent ce lâcher-prise.

Prévention santé : Chaque exercice ou posture tend à soutenir la vitalité.

Meilleure connaissance de soi : Les exercices pratiqués au rythme de chacun, plus ou moins lentement, consciemment, permettent d'être proche des sensations et de mieux se connaître.

« Au-delà d'une apparente diversité, l'essence du Yoga est l'Unité. La vie est une grande chance dont l'homme seul peut faire jaillir les bienfaits ».

Allama PRABHU poète indien du XIIème siècle.

Horaires

Lundis

19h15 - 20h45 suspendu jusqu'au

15/11 minimum

Mardis

9h - 10h Kerry

10h - 11h Kerry

18h - 19h Nathalie

19h - 20h Nathalie

Mercredis

19h - 20h30 Jean-Pierre (MJC de Flacé) - remplacé par Nathalie jusqu'au 15/11

Jeudi

9h - 10h Kerry

10h - 11h Kerry

12h15 - 13h15 Kerry

Vendredi

17h15 - 18h15 (Yoga ludique)

18h15 - 19h15 Catherine (Yoga Kundalini)

Animateurs

Jean-Pierre GRANGEON

Kerry JEWELL

Catherine NAVILLE

Nathalie PORNON

Tarif

-25 ans : 166€

+25 ans : 243€

+25 ans (QF<810€) : 219€



INSCRIVEZ-VOUS

Atelier d'écriture

ÉCRIRE POUR QUOI FAIRE ?

Surtout pour **se faire plaisir** ! Pour apprivoiser les mots et se laisser apprivoiser par eux car les mots ont une vie propre et ne se laissent pas toujours faire. Ils m'ont précédé et me survivront. Découvrir « **le pouvoir des mots** » pour pouvoir, parfois, jouer et en user à ma guise. **Dans « écrire », il y a « rire », il y a « cri »**. Dans l'écrit, il y a effectivement tout cela. Il y a « moi » et « les autres ». **Il y a « je », « tu », « ils et elles »**.

Ecrire n'est jamais anodin, même à mon insu, cela vient du plus profond de moi, toujours en lien avec mon **vécu**, passé ou présent.

C'est pour cela qu'**un atelier d'écriture est toujours singulier** et qu'il crée de vrais liens entre ses participants.

Vous avez plein de choses à dire,

Mais vous ne savez pas comment ?

Osez vous surprendre !

Venez au club « atelier d'écriture » !

Il est fait pour vous... et par vous.

Autour d'une boisson chaude et de gourmandises vous rencontrerez des personnes agréables qui seront ravies de vous entendre lire ce que vous avez écrit. Aucun jugement, ni sur votre style, ni sur vos propos. Vous pourrez selon votre humeur ou votre inspiration, évoquer un moment de votre vie, ou inventer une histoire émouvante, délirante ou humoristique, ébaucher un poème avec rimes ou sans rimes, ...ou ne rien écrire du tout et simplement écouter les textes des autres.

Si vous le souhaitez, votre texte sera exposé quelques semaines sur les murs de la MJC avec ou sans votre nom selon votre désir. Un livre d'or recueillera les commentaires éventuels de vos lecteurs

Au contact des autres, peu à peu, vous améliorerez votre expression et votre compréhension de vous-même et du monde qui nous entoure.

Un moment rien qu'à vous...

Horaires

Les lundis

18h à 20h

Les mardis

9h30 à 11h30

15h à 17h

Animateur

Jean RIVON

Tarif

-25 ans : 45 €

+25 ans : 85 €

(QF < 810€) : 76€

Formation musicale et vocale

FORMATION MUSICALE

Vous apprendrez à déchiffrer une partition, modifier une partition, écrire votre partition...

FORMATION VOCALE

Vous apprendrez à : écouter les voix des autres, écouter Votre voix, maîtriser votre voix.

FORMATION À L'HISTOIRE DE LA MUSIQUE

Vous apprendrez à la chronologie des musiques du monde, l'histoire des systèmes de notation musicale..., les époques marquantes de la musique occidentale, les différents types d'instruments et leur évolution, la biographie des compositeurs qui ont marqué leur temps...

Bref, formation ludique et incontournable en séances collectives d'1h par semaine.

Horaires

Les mardis

16h45 à 17h45

Animatrice

Olivia GALLINA

Tarif

-25 ans : 153 €

+25 ans : 225 €

(QF<810€) : 202 €

Forfait de 100€ pour les adhérents des cours de chant collectif qui souhaitent participer au cours de formation musicale.

Forfait de 50€ pour les adhérents des cours de chant individuel qui souhaitent participer au cours de formation musicale.

Chant et technique vocale

Dès 12 ans.

La séance (30m ou 1h à 2 élèves et Collectif mini 4 personnes) 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 cours collectifs d'1h

Les mardis

17h45 à 18h45

Les vendredis

17h30 à 18h30

Voir avec la professeur pour les
cours individuels de 30 min

Animatrice

Olivia GALLINA

Tarif

Les cours collectif

-25 ans : 270€

+25 ans : 300€

(QF<810€) : 270€

Les cours individuel

-25 ans : 549€

+25 ans : 610€

(QF<810€) : 549€

Forfait de 100€ pour les adhérents des cours de chant collectif qui souhaitent participer au cours de formation musicale.

Forfait de 50€ pour les adhérents des cours de chant individuel qui souhaitent participer au cours de formation musicale.



INSCRIVEZ-VOUS

Club travail du cuir

On retrouve ce **matériau vivant, souple et qui respire, tout au long de l'histoire de l'homme**. Le travail et l'art du cuir permettent des **créations** dont la finition, la **solidité, l'originalité, la personnalité** n'auront rien à envier aux objets industriels.

Il est **facile à pratiquer** partout. Les **résultats** sont **étonnants et rapides**. Ils apportent les **joies de l'effort artistique** et la **récompense d'une habileté manuelle**.

Horaires

Les mardis

14h à 16h

17h30 à 19h30

Animatrice

Yvonne ROPERO

Marie-Francoise THILLIER

Tarif

-25 ans : 45 €

+25 ans : 85 €

(QF < 810€) : 76€

Italien

Cours ludiques qui vous mettront en confiance avec **l'italien** à partir de supports variés.

Dans une **ambiance conviviale**, vous apprendrez en peu de temps à percevoir, repérer, reconnaître les éléments, à prendre la parole ou à réactualiser vos connaissances de base après une pause.

Horaires

Les lundis

10h - 11h : Niveau 3

Les mardis

17h15 - 18h18 : niveau 1

18h15 - 19h15 : Niveau 2

Les mercredis

9h30 - 11h : Niveau 4

Animatrice

Maria Luce GAVIOLI

Tarif

Langue 1h

-25 ans : 122 €

+25 ans : 188 €

+25 ans : 169 €
(QF < 810€)

Langue 1h30

-25 ans : 179 €

+25 ans : 282 €

+25 ans : 254 €
(QF < 810€)

INSCRIVEZ-VOUS

Anglais

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 ...

Pour les heures de conversation, vous discuterez d'un sujet que vous aurez choisi la semaine précédente ou en rapport avec l'actualité, **dans la bonne humeur mais en apprenant** chaque fois de nouvelles expressions de langue anglaise.

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....**

Pour les nouveaux inscrits, un test de niveau sera proposé afin de les orienter vers le groupe le mieux adapté à leurs connaissances.

Horaires

Les lundis

17h45 à 19h15 : Niveau 3

Les mardis

17h45 à 19h15 : Niveau 2

18h - 20h : Conversation

Les mercredis

18h à 19h : Niveau 1

Les jeudis

9h30 à 11h30 :
Conversation

18h à 19h30 : Niveau 4

18h à 20h : Niveau 5

Animatrices

Edith MANCIAT - Niveau 5 /
conversation

Marie-Yolaine VOIRIN - Niveau 1 /
2 / 3 / 4

Tarif

-25 ans : 122 €

+25 ans : 188 €

+25 ans : 169 €
(QF < 810€)

1h30

-25 ans : 179 €

+25 ans : 282 €

+25 ans : 254 €
(QF < 810€)

2h

-25 ans : 243 €

+25 ans : 376 €

+25 ans : 338 €
(QF < 810€)



INSCRIVEZ-VOUS

Allemand

Niveau 0/1 : cours destiné aux adhérents débutants, n'ayant aucunes ou très peu de connaissances en allemand.

Niveau 2 : cours destiné aux adhérents ayant des connaissances de base en allemand (niveau collègue 3^{ème}/4^{ème} et/ou deux ans d'initiation à la MJC).

Objectif : Entraînement à l'expression et à la compréhension (manuel, CD).

Niveau 3 : Cours destiné aux adhérents ayant déjà une expérience de l'allemand oral et écrit (niveau Lycée 2nde)

Objectifs : Perfectionnement des compétences à l'oral et à l'écrit (manuel, CD, article de presse, vidéo) ; Préparation d'un voyage en Allemagne ou Autriche.

Horaires

Les lundis

12h15 à 13h45 : Niveau 2

18h à 20h : Niveau 3

Animateur

Martine CHABOT

Tarif

1h

-25 ans : 122 €

+25 ans : 188 €

+25 ans : 169 €
(QF<810€)

1h30

-25 ans : 179 €

+25 ans : 282 €

+25 ans : 254 €
(QF<810€)

2h

-25 ans : 243 €

+25 ans : 376 €

+25 ans : 338 €
(QF<810€)

INSCRIVEZ-VOUS