

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

Vendredi : 18 h 15 - 19 h
15

7 / 12 ans

Vendredi : 19 h 15 - 20 h
15

+ 13

Animatrice

Christine RINGUIN

Tarif

-25 ans : 195 €

+25 ans : 294 €

(QF<810€) : 265 €



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

17 h 15 à 18 h 15

Les vendredis

17 h 30 à 18 h 30

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.



Ateliers artistiques autour du livre

Théâtre d'ombre Kamishibai, livre animé, monstres émotifs, mise en mouvement de l'histoire,...

Horaires

Mercredi

14 h - 15 h 30

6 / 11 ans

Animatrice

Barbara ARNOULT

Tarif

-25 ans : 195 €

+25 ans : 195 €

QF<810€ : 175 €



Cuir - Reliure - Vitrail

Le club réunit des passionnés de Cuir, de Reliure, et de Vitrail !

Le **Vitrail Tiffany** a été inventé au début du xxe siècle par **Louis COMFORT Tiffany**. Cette technique permet l'élaboration de **travaux complexes et raffinés et offre** de nombreuses possibilités pour la **création d'objets en verre (lampes, miroirs, abat-jour, vitraux...)**

Difficultés Techniques : cette activité demande une parfaite précision à la découpe des pièces, à la meuleuse, au sertissage, à la soudure.

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. On retrouve ce **matériau vivant, souple et qui respire, tout au long de l'histoire de l'homme.**

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.**

La reliure présente, conserve, orne le livre.

Le relieur est aux prises avec le corps d'ouvrage.

Il exerce une **maîtrise fondée sur la rigueur**, la discipline, la finesse, la patience, l'attention, l'imagination, l'esprit de mesure et de créativité.

Horaires

Deux vendredis sur trois

9 h - 12 h

Reprise le 9 septembre

Animatrice

Yvonne ROPERO

Tarif

-25 ans : 45 €

+25 ans : 85 €

(QF < 810€) : 76€



Fitness - 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.

Horaires

Vendredi

17 h 30 - 18 h 30

Animateurs

Julien GEOURJON

Tarif

-25 ans : 138 €

+25 ans (QF > 810) : 158 €

+25 ans (QF < 810) : 142 €

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

Lundi

12 h 15 - 13 h 15 (Gaëlle)

17 h 15 - 18 h 15 - (sport
santé avec Patricia COULON)

Mardi

9 h - 10 h (Patricia)

Mercredi

17 h 40 - 18 h 40 (Gaëlle)

18 h 40 - 19 h 40 (Gaëlle)

Jeudi

9 h - 10 h - (sport santé avec

Patricia COULON)

12 h 15 - 13 h 15 (Gaëlle)

18 h - 19 h (Gaëlle)

19 h à 20 h (Gaëlle)

Vendredi

9 h - 10 h (Patricia)

10 h - 11 h (Patricia)

Animateurs

Patricia COULON

Gaëlle PASQUALIN

Tarif

-25 ans : 160€

+25 ans : 237€

+25 ans (QF<810) : 213€



Postural ball

Le Postural Ball® se pratique en chorégraphie, avec fluidité, sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon. Il est fondé sur l'alternance de postures statiques, d'étirements passifs et de relaxation sans contraction musculaire volontaire, avec des transitions précises et 3 principes d'actions spécifiques à la méthode.

Il permet à la fois de renforcer tous les muscles profonds et de relaxer le corps et le mental. Il est préventif. Son objectif est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité, limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

Toute la journée, notre corps est mis à rude épreuve. Des postures et/ou des mouvements inadaptés peuvent entraîner des maux chroniques.

En effet, notre mode de vie actuel favorise aussi le stress, l'hyperactivité et la sédentarité. Nos postures corporelles sont souvent mauvaises au quotidien créant ainsi de nombreuses tensions physiques. Le postural ball® a pour objectif de remédier à ces désagréments. Le Postural Ball® permet d'améliorer la posture et l'équilibre corporel, de renforcer le dos, d'avoir un ventre plat, de détendre les groupes musculaires, d'améliorer la respiration, la circulation sanguine et de favoriser un état de bien-être physique et psychique... Il est idéal pour renforcer les muscles profonds de tout le corps. En d'autres termes une manière de se faire du bien.

Au niveau physique :

- Corrige et améliore la posture
- Travaille tous les muscles profonds du corps
- Favorise des muscles fins
- Permet d'avoir un ventre plat (tablier abdominal)
- Renforce la colonne vertébrale et les articulations
- Assouplit les muscles et les ligaments
- Améliore la force et l'explosivité pour une meilleure performance athlétique
- Relâche et dénoue les tensions musculaires
- Fortifie les muscles stabilisateurs
- Améliore l'équilibre et la coordination.
- Aide à conscientiser chaque partie du corps
- Relaxe le corps
- Conseillé aux femmes enceintes, il est hypopressif (sans pression sur le périnée).

La méthode convient en pré et postnatal grâce à une adaptation des postures.

Au niveau psychique :

- Développe la persévérance, l'endurance et la concentration
- Aide à éliminer les émotions négatives
- Favorise un bien-être mental
- Améliore la qualité du sommeil

Au niveau physiologique :

- Accroît l'oxygénation
- Améliore le flux de la circulation sanguine et lymphatique
- Développe la capacité respiratoire et régule le rythme cardiaque
- élimine les toxines et bactéries de l'organisme
- Renforce la vitalité en faisant circuler l'énergie dans tout le corps
- Régule le système nerveux
- Améliore la qualité de sommeil
- Favorise la récupération et le drainage

Horaires

Lundi

11 h - 12 h

Mercredi

17 h 30 - 18 h 30

Vendredi

19 h - 20 h

(sport santé, quelques places
réservées sur ordonnance)

Animatrice

Patricia COULON

Tarif

-25 ans : 160€

+25 ans (QF>810€) : 237€

+25 ans (QF<810€) : 213€



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

Lundi

9 h - 10 (Patricia)

10 h - 11 h (Patricia)

18 h 15 - 19 h 15 (Patricia)

Mardi

11 h - 12 h (Patricia)

12 h 15 - 13 h 15 (Sandie)

Mercredi

18 h 30 - 19 h 30 (Patricia)

Jeudi

11 h - 12 h (Julien)

12 h 15 - 13 h 15 (Sandie)

19 h 30 - 20 h 30 (Julien à Flacé)

Vendredi

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

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

Animateurs

Patricia COULON

Tarif

-25 ans : 160€

+25 ans (QF>810€) : 237€

+25 ans (QF<810€) : 213€



West Coast Swing

Le West Coast Swing est une danse à deux, qui suit une ligne de danse.

On y retrouve des mouvements très fluides et élastiques entre les deux partenaires.

C'est un mix entre les danses de salon et les danses swing, c'est pour cela d'ailleurs qu'on l'appelle la « rumba du rock ». Elle laisse s'exprimer une sensualité et une complicité sans égal.

Longtemps ignoré à cause de la forte présence du Rock'n'Roll , ce style de danse intéresse toutes les générations car il peut se danser sur de nombreux styles musicaux allant du Blues originel à la variété, en passant par la Pop, le R'N'B, le tout sur un tempo assez lent (27-36).

En France, le WCS commence à se faire connaître en 2003, notamment dans des villes comme Paris, Lyon, Toulouse ou Montpellier où il connaît une vive effervescence.

Horaires

Mardi

Débutant / 19 h 30 - 20 h 30

Mardi

Intermédiaire / 20 h 30 -

21 h 30

En partenariat avec

YACADANSER

Amandine AFONSO

Tarif annuel

-25 ans : 190€

+25 ans : 190€

(QF<810€) : 171€



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

10 h 45 - 12 h 15 (Sandie)

17h - 18h30

MARDI

9 h - 20 h 30 [accès libre](#)

MERCREDI (Nicolas)

18 h 15 à 19 h 45

19 h 45 à 21 h 15

VENDREDI

9 h à 20 h 30 en [accès libre](#)

SAMEDI

9 h à 12 h en [accès libre](#)

Animateurs

Sandie CHAUCHOY

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 - Body Barre

MJC Flacé

Horaires

Vendredi

18 h 30 - 19 h 30

Animatrice

Julien GEOURJON

Tarif

-25 ans : 138 €

+25 ans (QF>810) : 158 €

+25 ans (QF<810) : 142 €

Atelier illustration - une histoire en une image

Horaires

Vendredis

18 h 30 à 20 h

A partir de 12 ans / adultes

Animateur

Robin LAMBRÉ

Tarif

-25 ans : 195 €

+25 ans : 195 €

QF<810€ : 175 €



Atelier comics / manga / BD

C'est ensemble et par la pratique que nous comprendrons les différentes mécaniques que les comics, manga et BD, comportent.

Ainsi, vous aurez les outils pour vous exprimer dans ces domaines.

Horaires

Vendredis

18 h 30 à 20 h

A partir de 12 ans / adultes

Animateur

Robin LAMBRÉ

Tarif

-25 ans : 195 €

+25 ans : 195 €

QF<810€ : 175 €



Atelier discussion anglaise

Reservé aux niveaux 2 et 3 de cours d'Anglais.

Vous discuterez d'un sujet que vous aurez préparé, 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.

Planning

12 novembre, 10 décembre, 21 janvier, 4 mars, 8 avril

Horaires

Vendredis (selon planning)

17h45 - 18h45

Animatrice

Marie-Yolaine Voirin

Tarif

Cycle : 25€

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

Club peinture

Que vous maîtrisiez déjà une technique posturale quelle qu'elle soit ou que vous souhaitiez vous initier à l'aquarelle (technique de votre animatrice), vous trouverez dans ce club l'occasion de peindre dans la bonne humeur et la convivialité tout en échangeant sur l'Art, la peinture, voire la littérature, le cinéma, l'actualité... La liste n'est pas exhaustive !

Horaires

Les vendredis

14h30 - 17h

Planning :
17-sept-21
01-oct-21
15-oct-21
12-nov-21
19-nov-21
03-déc-21
17-déc-21
07-janv-22
21-janv-22

04-févr-22
04-mars-22
18-mars-22
01-avr-22
15-avr-22
06-mai-22
20-mai-22
03-juin-22
17-juin-22

Référente

Edith DAUTEUILLE

Tarif

-25 ans : 45 €

+25 ans : 85 €

(QF < 810€) : 76€

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

Mardis

9h - 10h Kerry

10h - 11h Kerry

18h - 19h Nathalie

19h - 20h Nathalie

Mercredis

19h - 20h30 Jean-Pierre (MJC de
Flacé)

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 Batucada

L'objectif du club est la mise en commun et la pratique des différentes **percussions d'origine brésilienne et latine**, dont la finalité est la relation conséquente avec l'expression libre du corps et la danse.

Chaque participant choisit et investit, ou fabrique, l'instrument de percussion qu'il souhaite utiliser dans la constitution du groupe polyrythmique. Chacun peut apporter ses suggestions et partitions au groupe pour décider des morceaux rythmiques à travailler et à exécuter.

Dans la mesure du possible, **des stages avec un intervenant extérieur seront organisés en cours de saison.**

Venez équipés de protections d'oreilles afin de protéger vos tympons !

Horaires

Les vendredis

18h30 à 21h

Animateur

Philippe LASSAGNE

en partenariat avec Yacadanser

Tarif

-25 ans : 54€

+25 ans : 60€

(QF<810€) : 54€



INSCRIVEZ-VOUS