

LA
MJC SEDAN
CALONNE

SAISON
2019 \ 2020

CRÉONS
DU LIEN

@ #
LES
ACTIVITÉS



UNE PLACE

OFFERTE

SUR L'UN DES SPECTACLES
DE LA SAISON

PAR ADHÉRENT D'ACTIVITÉS

(dans la limite des places disponibles
et sur présentation de votre carte d'adhésion)



DÉCOUVREZ LA MJC,
(son fonctionnement, son équipe...)
dans une ambiance conviviale
À L'OCCASION D'UN BRUNCH
proposé aux nouveaux adhérents !
SAMEDI 12 OCTOBRE À 11H00

SOM- MAI- RE

ART ET CRÉATION

- 5 Atelier création
- 5 Couture / Confection
Habillement
- 5 Bande Dessinée
- 6 Atelier artistique
- 6 Dessin / Peinture
- 6 Encadrement d'art /
Cartonnage
- 7 Mosaïque
- 7 Poterie / Céramique
- 8 Vitrail
- 8 Sculpture sur pierre **NOUVEAU!**

THÉÂTRE

- 10 Raconter !
- 10 Théâtre Enfants
- 10 Théâtre Enfants / Ados
- 11 Théâtre Adultes

MUSIQUE

- 13 Chant
- 14 Guitare classique
- 14 Guitare class. / Elec. / Folk
- 14 Guitare jazz manouche
- 15 Piano
- 16 Eveil musical

DANSE

- 18 Break / Hip-Hop
- 18 Piloxing SSP
- 18 Zumba

LANGUES

- 20 Anglais
- 21 Espagnol
- 21 Italien

MULTIMEDIA

- 23 Informatique
- 23 Tablette
- 24 Photographie Enfants **NOUVEAU!**

ECO / NATURE

- 26 Aromathérapie **NOUVEAU!**
- 27 Mes produits 100% naturel
- 27 Mes petits accessoires **NOUVEAU!**

DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

- 29 Qi Gong traditionnel
- 29 Qi Gong enfants
- 30 Qi Gong séniors **NOUVEAU!**
- 30 Sophrologie
- 31 Taï Chi
- 31 Yoga Hatha
- 32 Yoga du rire **NOUVEAU!**
- 32 Viniyasa Yoga **NOUVEAU!**
- 33 Yin Yoga **NOUVEAU!** **NOUVEAU!**
- 33 Méth. Périnée & Mouvement
- 34 Pilates
- 34 Speed-Relax
- 35 Vers le Lâcher Prise

POUR VOS PAPILLES

- 37 Œnologie
- 37 Cuisine anti-gaspi enfants

JEUX

- 39 Des chiffres et des lettres
- 39 Scrabble

40 INFOS PRATIQUES



ART

*

CRÉ
A



TION

ATELIER CRÉATION

ADOS / ADULTES // Chantal Lorandean

Cet atelier permet aux participants d'apporter et d'échanger leurs connaissances en loisirs créatifs : broderie, couture, incrustation sur papier plume...

Le VENDREDI de 14h à 17h30 // Reprise le 13 sept. à 14h // Carte MJC + 5,20€ // Maxi : 12 pers.

COUTURE / CONFECTION HABILLEMENT

ADULTES // Patricia Janat

A travers cet atelier, vous apprendrez à connaître la qualité du tissu et les différentes techniques de base de la couture. Vous apprendrez également les retouches et pourrez vous lancer dans la création de vêtements ou rénover votre garde-robe.

CONFIRMÉS : le 1^{er} JEUDI DE CHAQUE MOIS de 14h à 18h // Reprise le 12 sept. à 14h

DÉBUTANTS : le 4^{ème} JEUDI DE CHAQUE MOIS de 14h à 18h // Reprise le 26 sept. à 14h

19,20€ la séance // Inscription pour 10 séances // Mini/Maxi : 4/7 pers.

BANDE DESSINÉE

ENFANTS / ADOS // Hervé Gourdet

Apprendre à dessiner et créer une bande dessinée de A à Z. Du scénario à la réalisation. Travail des croquis, encrage et mise en couleur. Exposition en fin d'année des travaux réalisés et une publication par participant créée pour l'occasion.

Le MERCREDI de 14h à 15h30 // Reprise le 11 sept. à 14h // 7,00€ la séance (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/10 pers.

ATELIER ARTISTIQUE 8+

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Sylvie Le Treut

Diplômée de l'École des Beaux Arts, artiste peintre dessinatrice et sculptrice, Sylvie Le Treut vous propose d'acquérir les bases essentielles à la création graphique en abordant différentes techniques du dessin.

Le pastel, l'aquarelle et la peinture font également partie de l'enseignement proposé.

Le MERCREDI de 18h15 à 20h15 // Reprise le 11 sept. à 18h15 // 9,00€ la séance (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 18 pers.

DESSIN PEINTURE 5+

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Muriel Massalon

Vous êtes intéressés par la peinture à l'huile, l'aquarelle, le pastel, la gouache ou le dessin. Venez exercer votre sens de l'observation, votre maîtrise de soi en vous exprimant par les formes et les couleurs.

ENFANTS : le MERCREDI de 14h à 16h // Reprise le 11 sept. à 14h

ENFANT ADOS : le MERCREDI de 16h à 18h // Reprise le 11 sept. à 16h

ADULTES : le MERCREDI de 9h à 11h // Reprise le 11 sept. à 9h

7,00€ la séance (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 4/14 pers.

ENCADREMENT D'ART / CARTONNAGE

ADULTES // Mireille Turk

ENCADREMENT : Initiation aux diverses techniques d'encadrement d'art. Découpe de passe-partouts, biseaux, cartes, sous-cartes, pose de filets pour mettre en valeur vos

dessins, aquarelles, gravures, ...

CARTONNAGE : Le cartonnage consiste à chercher, imaginer, fabriquer des objets, boîtes, classeurs, album photo, support de tablette, porte chéquier... à partir de feuilles carton, de colle, de tissus ou papiers. Chaque pièce est unique. C'est aussi le plaisir de partager, d'oublier tous les soucis pendant quelques heures. « *Vite à vos crayons et cartonnez !* »

Le 1^{er} VENDREDI DE CHAQUE MOIS de 14h à 18h // Reprise le 4 oct. à 14h // 19,20€ la séance (achat de matériel en sus) // Inscription pour 9 séances // Maxi : 6 pers.

MOSAÏQUE

ADULTES // Emeline Gentil

La mosaïque est un art décoratif où l'on découpe diverses tesselles (émaux de briare, grès céram, pâte de verre, miroir...) que l'on assemble à l'aide de colle et joint. La technique utilisée sera celle de la pose indirecte sur filet pour vous permettre de réaliser vos propres projets.

Le LUNDI de 18h à 20h // Reprise le 9 sept. à 18h // 9,00€ la séance (achat de matériel en sus, liste fournie lors de la première séance) // Inscription pour 19 séances (env. 2 par mois) // Mini/Maxi : 5/10 pers.

POTERIE CÉRAMIQUE

ADOS / ADULTES // Elisabeth Guerard

La terre comme moyen d'expression dans une ambiance participative où technique et créativité vont de pair. Il s'agit bien dans cet atelier d'entretenir et de pratiquer sous le regard bienveillant du groupe et de son animatrice Elisabeth. Ce rendez-vous hebdomadaire est ouvert à des amateurs ayant une certaine maîtrise de la matière. Vous pourrez tout

au long de l'année réaliser des pièces personnelles sur la base des matières mises à votre disposition.

Le LUNDI de 14h15 à 16h15 // Reprise le 9 sept. à 14h15 // 5,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 10 pers.

VITRAIL

ADULTES // Emeline Gentil

Le vitrail est une composition de fragments de verre coloré dont la juxtaposition à l'aide d'un réseau de plomb forme un motif décoratif. Initiation à la technique du vitrail : coupe de gabarits ; coupe du verre. Montage en plomb ou Tiffany. Initiation à la peinture sur verre (grisaille). Le tout en réalisant vos propres projets.

Le MARDI de 18h30 à 20h30 // Reprise le 10 sept. à 18h30

Le JEUDI de 18h30 à 20h30 // Reprise le 12 sept. à 18h30

9,00€ la séance (achat de matériel en sus, liste fournie lors de la première séance) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/8 pers.

SCULPTURE SUR PIERRE



ADULTES // Marius Caillasse

Travail de la pierre, approche du bas-relief.

Le SAMEDI de 9h00 à 12h00 (2 fois par mois) // Réunion d'information le 14 sept. à 10h00 // 9,00€ la séance (achat de matériel en sus, liste fournie lors de la première séance) // Maxi : 6 pers.



THÉÂTRE

RACONTER !

16+

ADOS / ADULTES // Fred Pougeard

Raconter, dire un conte, une nouvelle, une histoire que l'on a connue par le bouche à oreille, et qui nous est devenue importante est un acte différent de l'acte théâtral. Différent mais complémentaire. Dans la joie et la bonne humeur, nous nous amuserons à expérimenter, à chercher chez chacun, la conteuse ou le conteur singulier, unique, qui sommeille ou qui déjà se révèle.

UN ATELIER MENSUEL LE SAMEDI de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h // Reprise le 14 sept. à 10h30 (calendrier défini lors de cette séance) // 5,00€ la journée + repas tiré du sac // Mini/Maxi : 5/15 pers.

THÉÂTRE

7+

ENFANTS // Franck Delatour

(partenariat avec le Théâtre de la Grande Oreille)

Le travail vise avant tout à libérer le corps et l'imaginaire des enfants en mettant l'accent sur le jeu : les séances restent ludiques autant que possible. Un « spectacle » sera créé sur l'année pour donner lieu en fin d'année à une représentation. Ce « spectacle » peut ne pas être fini à l'issue de la saison ; tout ce qui est présentable sera présenté, ce qui ne l'est pas, reste dans le secret de l'atelier.

Le MARDI de 18h à 19h15 // Reprise le 10 sept. à 18h // 6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 12/15 pers.

THÉÂTRE

11+

ENFANTS / ADOS // Sandra Palandri

Un atelier théâtre... pour le plaisir du jeu, de la rencontre et

du partage avec autrui...

À l'aide d'exercices ludiques, l'apprenti comédien explorera : sa voix, son corps, sa créativité, son expressivité, ses émotions, son imagination, sa fantaisie mais aussi sa relation à l'autre et au groupe... Des jeux, des mimes, des improvisations pour découvrir les joies du théâtre... mais aussi ses exigences : écoute, attention, répétition... Une fois initié, il se plongera dans un texte, un rôle, une histoire pour la préparation d'un spectacle...

Il est demandé aux jeunes de s'engager à assister à un ou plusieurs spectacles de la saison.

11-13 ANS : le JEUDI de 17h15 à 18h30

14-17 ANS : le JEUDI de 18h45 à 20h

Reprise le 12 sept. // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 12/15 pers.

THÉÂTRE

ADULTES // Franck Delatour

Développer les capacités de jeux et d'imagination, comprendre les mécanismes de la comédie ; l'accent sera mis sur les interactions entre comédiens. Accessible aux débutants.

Chaque séance s'organise de la manière suivante :

- travail corporel, jeux et exercices, improvisation.
- travail sur les scènes : le théâtre est un jeu, plus on y joue sérieusement plus le plaisir est grand.

L'inscription à l'atelier représente un engagement en temps et en travail, l'assiduité et l'apprentissage des textes sont le minimum indispensable.

Le MARDI de 19h30 à 21h // Reprise le 10 sept. à 19h30 // 8,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 8/15 pers.

MUSIQUE



POUR LES COURS INDIVIDUELS, TOUTE
ABSENCE NON JUSTIFIÉE 24 HEURES À
L'AVANCE ENTRAÎNERA LE RÈGLEMENT DE
LA SÉANCE, SAUF CAS EXCEPTIONNEL.

CHANT

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Isabel Cadalso

Le chant est accessible à tous. Tout le monde peut apprendre à chanter même si vous pensez que votre voix n'est pas assez belle. Il suffit juste d'aimer la musique et d'avoir envie de chanter. Jadis, le chant faisait partie de la vie quotidienne et dans les familles et les soirées amicales, toutes les personnes chantaient indépendamment de leur âge et de leurs connaissances musicales. Pour ceux qui adorent la musique et qui voudraient oser chanter, pour ceux qui chantent déjà et veulent s'améliorer, pour les professionnels qui utilisent leur voix et pour les musiciens(nes) qui considèrent que le chant peut les aider à mieux jouer de leurs instruments. Points à travailler : posture, respiration, placement de la voix, enrichissement du timbre, élargissement de la tessiture, développement de la puissance vocale, santé de la voix et interprétation de chansons. Jazz, pop, chanson française, gospel, rock... Développement de la technique vocale et de la justesse de la voix à partir des chansons choisies par les élèves.

Du LUNDI au VENDREDI après 17h et le MERCREDI toute la journée // Réunion d'information le lundi 9 sept. à 18h // 11,20€ la ½ heure // 22,40€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte

GUITARE CLASSIQUE ET/OU ÉLECTRIQUE ET/OU FOLK

7+

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Arnaud Lambinet

L'atelier va continuer tout en proposant des créneaux pour la guitare folk et électrique, une possibilité de cours collectif est aussi prévue avec un minimum de 4 élèves et un maximum de 8.

Le **VENDREDI APRÈS-MIDI** et le **SAMEDI MATIN** // Réunion d'information le 13 sept. à 18h // 11,20€ la ½ heure // 22,40€ l'heure // 8,00 € le cours collectif d'1 heure // Horaires à la carte

GUITARE JAZZ MANOUCHE ET APPRENTISSAGE GUITARE

8+

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Diego Simon

L'apprentissage de la musique manouche et tzigane se fait par transmission orale et mimétisme. Il n'est donc pas nécessaire de connaître et maîtriser la musique. Les cours consisteront à aborder les fondamentaux de cette musique, l'idéal en type d'instrument reste la guitare à pan coupé type «Selmer» mais pour une première approche une guitare 6 cordes acier ou nylon est acceptable.

Le contenu des cours repose sur la mise en place de standards « jazz manouche » (répertoire Django Reinhard en outre, Sanseverino...) et tziganes (Czardas, chansons populaires..), l'apprentissage se concentrera sur le travail harmonique, la spécificité des accords, l'aspect rythmique et l'application des morceaux. On essaiera aussi de notifier la bonne connaissance des « postures » à acquérir ainsi dans

le placement des accompagnateurs au sein d'un groupe musical ou d'un orchestre Jazz, d'un accompagnement chanteur.

Le MERCREDI // Reprise le 11 sept. // 11,20€ la ½ heure // 22,40€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte

PIANO

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Sinisa Smajlovic et Camille Roynette

Ces cours individuels de claviers sont personnalisés suivant l'âge, le niveau et la motivation, de façon à ce que chacun y trouve son plaisir. Une étude simplifiée du solfège s'effectuera en début d'année afin de permettre aux intéressés de progresser plus rapidement dans l'étude de l'instrument.

Réunion d'information le 9 sept. à 18h // 11,20€ la ½ heure // 22,40€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte // Pré-inscription à l'accueil de la MJC

ÉVEIL MUSICAL

ENFANTS // Karine Stévenot

Initiation au langage musical de façon ludique à l'aide d'instruments à percussion. Votre enfant pourra développer l'écoute, la concentration...

Percussions corporelles et instrumentales, fabrication d'instruments, découverte du solfège sous forme de jeux.

3-4 ANS : le SAMEDI de 9h00 à 10h00

5-6 ANS : le SAMEDI de 10h00 à 11h00

7-9 ANS : le SAMEDI de 11h00 à 12h00

Reprise le 5 oct. // 5,70€ la séance // Inscription pour env. 25 séances // Mini/Maxi : 5/10 pers. par groupe



DANSE

BREAK HIP-HOP 6+

ENFANTS / ADOS // Maxime Poplineau

Apprentissage des bases, perfectionnement des acquis, mise en application dans une chorégraphie en fin de saison.

Le MARDI de 18h à 19h // Reprise le 10 sept. à 18h // 6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 8/12 pers.

PILOXING SSP 16+

ADOS / ADULTES // Anabelle Silvente (Ass. An' Alegria)

Le piloxing est un nouveau programme d'entraînement fitness interdisciplinaire qui combine le meilleur de la boxe, du pilates et de la danse. L'activité est accessible à tous quel que soit son âge et sa condition physique. Chacun va à son rythme, selon son niveau, sa souplesse ou l'objectif qu'il s'est fixé. C'est une discipline de haute intensité qui préserve des blessures et qui peut être pratiqué par les femmes enceintes après avis médical.

Le LUNDI de 18h à 19h // Reprise le 9 sept. à 18h // 7,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

ZUMBA 16+

ADOS / ADULTES // Anabelle Silvente (Ass. An' Alegria)

La zumba est un programme d'entraînement physique complet. Laissez-vous entraîner par la musique pour garder le tonus. Pratiquez cette danse fitness aux rythmes exotiques sur fond de musiques latines et internationales. Facile, efficace, exaltant...

Le SAMEDI de 10h à 11h // Reprise le 14 sept. à 10h // 5,80€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

VOUS AVEZ
ENVIE DE PROPOSER
UNE ACTIVITÉ
AU SEIN DE LA MJC ?

IL EST TOUJOURS TEMPS.
IL VOUS SUFFIT SIMPLEMENT
D'ÊTRE ADHÉRENT(E) !

CONTACTEZ - NOUS !



ANGLAIS

ADOS / ADULTES // Janette Phillips Vilpoix

GROUPE 1 : DÉBUTANT - FAUX DÉBUTANT

Hello, do you speak English ?

Pour vos vacances à l'étranger, la vie quotidienne ou pour votre plaisir... cette année dites «yes» et venez nous rejoindre. Cours avec l'aide d'un livre spécialisé et focus sur la communication orale.

GROUPE 2 : PRÉ-INTERMÉDIAIRE

Hello, come and speak English with us.

Vous voulez réviser la grammaire, apprendre le vocabulaire de la vie quotidienne, pour partir en vacances ou juste pour le plaisir ? Venez nous rejoindre. Cours avec un livre spécialisé et focus sur la communication orale.

GROUPE 3 : INTERMÉDIAIRE

Vous voulez faire des activités et discuter en anglais. Vous avez besoin de réviser, de vous perfectionner en grammaire et d'améliorer votre vocabulaire, de comprendre les conversations avec des accents différents et surtout parler, come and speak English with us !

GROUPE 4 : INTERMÉDIAIRE+

If you want to travel, use English in your job or just for pleasure come and join us for an hour of discussion, activities in English and of course, vocabulary and grammar revision.

GROUPE 1 : le MARDI de 18h à 19h // Mini/Maxi : 10/18 pers.

GROUPE 2 : le MARDI de 19h à 20h // Mini/Maxi : 10/16 pers.

GROUPE 3 : le MARDI de 20h à 21h // Mini/Maxi : 10/12 pers.

GROUPE 4 : le MARDI de 17h à 18h // Mini/Maxi : 10/10 pers.

Reprise le 10 sept. à 17h // **5,60€ la séance** (achat de livre / CD en sus) // Inscription pour env. 30 séances

ESPAGNOL

ADOS / ADULTES // Maria Mollet Gonzales

L'espagnol, parlé dans 25 pays, soit comme langue officielle ou comme langue principale, vous ouvre les portes d'un univers chaleureux quelques soient vos motivations (travail, tourisme, famille, plaisir...).

Venez le découvrir ou le perfectionner chaque lundi soir.

NIVEAU 2 : le LUNDI de 18h à 19h // Reprise le 9 sept. à 18h

NIVEAU 1 (Débutants) : le LUNDI de 19h à 20h // Reprise le 9 sept. à 19h

5,60€ la séance (achat de livre / CD en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

ITALIEN

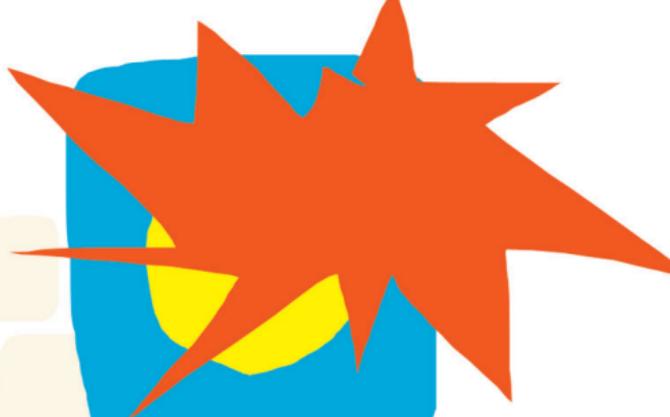
ADULTES // Romain Donato

Les objectifs de cet atelier sont simples : enrichir votre vocabulaire, améliorer votre fluidité et aisance dans l'expression orale et permettre la découverte culturelle.

Réunion d'information le 10 sept. à 18h30 // Jour, horaire et niveau à définir lors de la réunion // 5,60€ la séance (achat de livre / CD en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 6/15 pers.

NOTES

M
U
L
T
I
x
i



M
É
D
I
A



#

INFORMATIQUE

ADULTES // Kévin Longny

Comprendre les bases d'un ordinateur pour mieux comprendre son fonctionnement :

Présentation de Windows 10 et utilisation de son bureau. Comment changer un fond d'écran, connaître les différents icônes, gérer une fenêtre... Utiliser au mieux une souris et un clavier (utilisation de Word : traitement de texte)

Internet : Comment fonctionne une connexion Internet ?

Utiliser un navigateur Internet pour rechercher tous types d'informations et connaître les sites importants. Utilisation et création d'une boîte mail. Télécharger du contenu sur Internet. Présentation des réseaux sociaux et des différents moyens de communiquer à distance.

Se munir d'une clé USB ou d'un disque dur externe.

L'adhérent pourra venir, s'il le souhaite, avec son propre ordinateur portable sous Windows 10.

Le SAMEDI de 10h à 11h // Réunion d'information le 14 sept. à 10h // Reprise le 21 sept. à 10h // 6,50€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 4/10 pers.

TABLETTE

ADULTES // Kévin Longny

Présentation de la tablette et de ses touches physiques. Navigation dans l'écran d'accueil et apprentissage des différents icônes. Utilisation de la fonction tactile. Apprendre à utiliser toutes les fonctions importantes d'une tablette Androïd. Prendre une photo, filmer, regarder une vidéo, accéder à ses fichiers. Connexion à Internet en WI-FI, navigation sur Internet. Accéder à sa messagerie. Télécharger/installer une application gratuite sur Google

Play. Présentation des applications les plus utiles pour une tablette. Désinstaller une application.

Cet atelier nécessite une tablette Android.

Le SAMEDI de 11h à 12h // Réunion d'information le 14 sept. à 11h
// Reprise le 21 sept. à 11h // **6,50€ la séance** // Inscription pour env.
30 séances // Mini/Maxi : 4/10 pers.

PHOTOGRAPHIE

NOUVEAU!

8-12

ENFANTS 8-12 ANS // Tariq Elbaze

Partant d'une présentation de l'appareil photographique, les enfants manipuleront leur appareil de façon ludique. Ensemble, nous aborderons toutes les questions liées à la lumière, au cadrage, à la mise au point, la profondeur de champs, le choix de la focale, les types de la photographie : portrait, photo de rue, de sport, animalier... Des sorties prises de vues seront prévues. Un reportage et une exposition photo seront réalisés en fin d'année. **Cet atelier nécessite un appareil photo ou un smartphone.**

Le SAMEDI de 9h à 12h (1 fois/mois) // Réunion d'information le 14 sept. à 9h // **144,00€ les 9 séances** (les dates seront annoncées lors de la réunion) // Mini/Maxi : 6/12 pers.

NOTES



ÉCOLOGIE
NATURE

NOUVEAU!

6+

16+

MES PRODUITS 100% NATUREL

ENFANTS / ADULTES // Caroline Moreau

Vous connaissez le « Do It Yourself », le « Made in Home » ou encore le « Slow Cosmétique »... mais vous n'avez pas osé franchir le cap ? C'est pourtant à la portée de tous. Venez apprendre à fabriquer vos cosmétiques, produits ménagers avec des recettes 100% naturelles dans une ambiance conviviale. Vous confectionnez votre produit et vous repartez avec ainsi qu'avec la fiche recette.

ENFANTS : le **MERCREDI de 16h30 à 18h00** // Savon, gel douche gourmand, dentifrice, bombes de bain, baume à lèvres // Reprise le 11 sept.

ADULTES : le **JEUDI de 17h30 à 19h00** // gel antibactérien, eau micellaire, dentifrice, déodorant et savon // Reprise le 12 sept.

70,00€ le module de 5 séances // Maxi : 6 pers.

MES PETITS ACCESSOIRES

NOUVEAU!**ADULTES // Aurore Devaux**

Atelier de création d'accessoires en coton, réutilisables par définition, réalisés à la machine à coudre : lingettes démaquillantes, sac... Un accessoire sera créé par séance et la participante pourra repartir avec ainsi qu'avec un feuillet explicatif afin d'en créer de nouveau. Il n'est pas nécessaire d'avoir de grandes connaissances en couture. Les accessoires seront programmés en fonction de la période de l'année.

Les adhérents devront apporter leur machine à coudre.

Le MARDI de 16h à 18h (1 fois / mois) // Réunion d'information le 10 sept. à 16h // **110,00€ les 10 séances (matériel inclus)** // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 4/8 pers.



DÉ

TÉ

TEN

BIEN

ÊTRE

~

QI GONG TRADITIONNEL

DÉTENTE PENDANT MIDI

ADOS / ADULTES // Benoît Kusberg (Ass. Tao Qi Gong)

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration. Cette gymnastique est fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme Qi Gong signifie littéralement : travail du souffle, maîtrise de l'énergie.

Le **LUNDI** de 18h à 19h // Reprise le 9 sept.

Le **MARDI** de 12h15 à 13h15 // Reprise le 10 sept.

Le **MERCREDI** de 17h30 à 18h30 // Reprise le 11 sept.

6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 10/20 pers.

QI GONG ENFANTS

ENFANTS 9-13 ANS // Benoît Kusberg

(Ass. Tao Qi Gong)

Gymnastique traditionnelle chinoise, le Qi Gong adapté pour les enfants offrira des exercices, des jeux éducatifs...

Par son approche globale et complète, le Qi Gong aidera les enfants à vivre pleinement leur corps (la souplesse, la force, le mimétisme, la spontanéité...), leur apprendra à gérer leurs états émotionnels par des exercices de respiration, du souffle, des sons et leur permettra d'aborder la relaxation, la concentration, la visualisation...

L'approche ludique et pratique du Qi Gong pour enfant le rend accessible et attrayant au plus grand nombre.

Le **MERCREDI** de 16h à 17h // Reprise le 11 sept. à 16h // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 8/10 pers.



QI GONG SENIORS

NOUVEAU!

SÉNIORS 70 ANS ET + // Benoît Kusberg

(Ass. Tao Qi Gong)

Qi gong adapté pour personnes âgées. Travail sur l'équilibre, les marches, la respiration, les gestes simples pour préserver et entretenir les articulations.

Le **MARDI** de 14h à 15h // Reprise le 10 sept. à 14h // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 12 pers.

SOPHROLOGIE

ADULTES // Myriam Ellouze

La sophrologie caycédienne pour une meilleure gestion des stress physique et émotionnel, de la fatigue et de l'anxiété au quotidien. La sophrologie caycédienne est la sophrologie dans sa forme authentique. Une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être.

Son objectif est d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel ainsi que de développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives.

La pratique régulière de la sophrologie permet ainsi d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

CYCLE 1 : le JEUDI de 16h45 à 18h00

CYCLE 3 : le JEUDI de 18h00 à 19h15

Reprise le 12 sept. // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 10/15 pers.

TAÏ CHI

ADULTES // Bin Lin (Ass. Yang Sheng Dao)

Le Taï Chi Chuan style Yang (yàangshí tàijǐ quàn) est né en Chine il y a plusieurs siècles et est le style le plus pratiqué en Occident. Aujourd'hui, il est principalement devenu une gymnastique douce au service du bien-être. Sa forme la plus connue est celle à 24 mouvements qui se pratique de manière détendue avec des gestes souples et lents, alliés à la respiration et à la concentration. Cette harmonie favorise alors la bonne circulation de votre énergie interne, renforçant votre condition physique et apaisant votre esprit.

NIVEAU 1 : le **VENDREDI** de 17h à 18h

NIVEAU 2 : le **VENDREDI** de 18h à 19h

Reprise le 13 sept. // 6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/12 pers.

YOGA HATHA

ADULTES // Véronique Demay

Le yoga par le moyen de postures et de respirations, pratiqués dans un état de détente et de concentration, harmonise le corps et l'esprit. Il est une réponse au stress et une quête de l'équilibre physique-psychique que l'on mène à tout âge. Le yoga est une discipline qui sans esprit de compétition, pas même avec soi même, apporte à l'individu une autonomie plus grande. C'est plus qu'une technique, c'est un mode de vie qui amène l'homme à plus de paix et de sérénité. Il convient à tous puisque chacun progresse à son rythme.

Le **MERCREDI** de 18h30 à 20h // Reprise le 11 sept. à 18h30 // 6,00€ la séance // Inscription pour 30 séances // Maxi : 21 pers.

YOGA DU RIRE

NOUVEAU!

DÉTENTE PENDANT MIDI

ADULTES / SENIORS // Elodie Vallée

Le yoga du rire favorise la santé, améliore les pensées positives, rend heureux et favorise les valeurs humaines : pratiquer le yoga du rire participe à la recherche de l'équilibre et de l'épanouissement personnel. « Le rire est un tranquillisant sans effet secondaire. »

SENIORS : le **MERCREDI** de 10h45 à 11h45

ADULTES : le **MERCREDI** de 12h15 à 13h15

Reprise le 11 sept. à 10h45 // 6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 6/20 pers.

VINYASA YOGA

NOUVEAU!

DÉTENTE PENDANT MIDI

ADULTES // Camille Vion

Cette pratique propose un enchaînement de mouvements dynamiques, harmonisés par la respiration faisant en sorte que l'un entraîne l'autre. Les enchaînements de postures sont complets, dynamiques, fluides, créatifs, rythmés et synchronisés avec le souffle. Le Vinyasa Yoga apporte équilibre, souplesse, tonification du corps et apaisement du mental. Les postures sont adaptables aux besoins de chacun.

le **MERCREDI** de 12h15 à 13h15 // Reprise le 11 sept. à 12h15 // 6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/20 pers.

YIN YOGA

NOUVEAU!

ADULTES // Camille Vion

Cette pratique mise sur les étirements pour relaxer le corps en profondeur et y faire circuler l'énergie. Les postures sont tenues assez longuement et sont accompagnées d'une respiration lente et profonde afin d'accéder au calme et à la concentration. Le Yin Yoga favorise la respiration des tissus conjonctifs et le relâchement complet des tensions accumulées. Sa pratique est bénéfique tant pour les articulations que pour le lâcher-prise en faisant le vide autour et à l'intérieur de soi.

le JEUDI de 11h00 à 12h00 // Reprise le 12 sept. à 11h00 // 6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/20 pers.

MÉTHODE PÉRINÉE ET MOUVEMENT

DÉTENTE PENDANT MIDI

NOUVEAU!

ADULTES // Camille Vion

Les exercices mettent en jeu le périnée dans le corps entier en mouvement. Cette gymnastique collective propose les mouvements sélectionnés dans diverses postures et sont agencés ensemble afin d'amener des formes variées de sollicitation du périnée, en situation constante de sécurité.

Le MERCREDI et le VENDREDI de 12h15 à 13h15 // Reprise le 18 sept. à 12h15 // 80,00€ la session de 10 séances (module de 2h par semaine) // Mini/Maxi : 5/12 pers.

PILATES

ADULTES // Christine Petruccelli

Le Pilates est efficace et fonctionnel pour chaque mouvement et permet de dégager la force qui est en nous pour accomplir un exercice. Ces principes : la respiration, qui est le lien entre le corps et l'esprit, la concentration, le contrôle, la précision et la fluidité pour l'exécution des mouvements. La forme physique est la première condition nécessaire au bonheur.

Matériel nécessaire : tapis, serviette.

Le **MARDI** de 19h00 à 20h00 et le **MERCREDI** de 18h15 à 19h15
// Reprise le 10 sept. à 19h // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 10/20 pers.

SPEED-RELAX

13+

DÉTENTE PENDANT MIDI

ADOS / ADULTES // Marc Potier

Lâcher prise rapidement sans avoir la sensation de fatigue. Pouvoir se détoxifier en 30 minutes et reprendre le travail en pleine forme. C'est possible ! C'est ce que nous vous proposons durant cet atelier.

Le **MARDI** de 12h30 à 13h // Reprise le 10 sept. à 12h30 // **3,50€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 6/20 pers.

NOTES

VERS LE LÂCHER PRISE

13+

ADOS / ADULTES // Marc Potier

Apprendre à se relaxer profondément et durablement. Savoir évacuer le négatif de la journée. Se recentrer, s'ancrer. Préparer les lendemains sereinement. Cela semble difficile à atteindre... il n'en est rien ! Nous allons apprendre à nous écouter, à nous déchiffrer.

Grâce à divers outils (yoga nidra, "l'autre moi"), des exercices individuels et des exercices collectifs, le Lâcher Prise deviendra un outil qui sera votre partenaire au quotidien.

Petit à petit, vous saurez non seulement identifier le besoin mais surtout vous parviendrez très rapidement à y répondre pour un mieux-être salvateur.

Le **JEUDI** de **18h15 à 19h15** // Reprise le **12 sept. à 18h15** // **6,00€** la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 6/20 pers.

JOURNÉE MIEUX-ÊTRE !

Chaque fin de saison, nous organisons une journée GRATUITE et CONVIVIALE de découverte de toute une palette d'activités BIEN-ÊTRE.

PRENEZ DATE : EN 2020 ÇA SERA LE 27 JUIN !



POUR

VOS

PAPILLLES

PAPILLLES

OENOLOGIE 2ÈME ANNÉE

ADULTES à partir de 20 ans // Xavier Drumel et Jean-Marc Guillaume

Initiation à la dégustation. Connaissances sur la fabrication du vin, les cépages, les régions, les terroirs. Découverte des différentes régions viticoles françaises.

Formation sur 2 ans (Initiation et Renforcement) + une 3^{ème} année en option (Perfectionnement).

Le VENDREDI de 18h45 à 23h // Reprise le 20 sept. à 18h45 // 176,00€ les 8 séances // Maxi : 16 pers.

CUISINE ANTI-GASPI ENFANTS

ENFANTS 8-13 ans // Stéphane Cuif



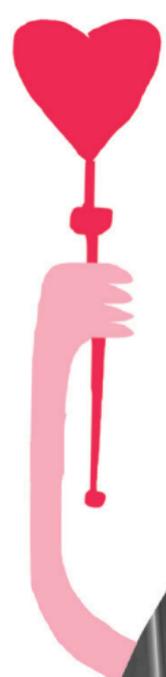
Cet atelier de cuisine a pour but de valoriser auprès des enfants les produits frais et locaux. Les enfants débiteront chaque séance en sélectionnant eux-mêmes les produits sur le marché de Sedan ; denrées qui seront ensuite cuisinées sous la direction de Stéphane Cuif. Outre le goût – primordial – l'accent sera mis sur la chasse au gaspillage en mettant en avant notamment les fruits et légumes à l'allure déclassée.

Le SAMEDI de 9h30 à 12h (2 fois/mois) // Reprise le 14 sept. à 9h30 // 24,00€ le module de 6 séances // Inscription pour un module de 6 séances // Max : 8 pers

x
r
e
u
x



x
r
e
u
x



SECRETARIAT ACCUEIL

Lundi	de 14h à 19h
Mardi / Jeudi / Vendredi	de 10h à 19h
Mercredi	de 9h à 19h
Samedi	de 9h à 12h
Vacances scolaires	de 10h à 12h - 14h à 18h
	Fermeture les lundi et samedi

CARTE D'ADHÉSION MJC

TARIFS

Moins de 16 ans et demandeurs d'emploi	8,00 €
16 ans et plus	12,00 €
Retraités	10,00 €

Elle est nominative et obligatoire pour pratiquer les activités de la MJC. Elle est valable du 1^{er} septembre 2019 au 31 août 2020.

Elle donne droit :

- à une assurance pendant les activités,
- à des réductions sur les spectacles organisés par la MJC, la ville de Vrigne aux Bois et le réseau Côté Cour,
- à participer à l'assemblée générale, d'élire les membres du Conseil d'Administration (plus de 16 ans uniquement) et éventuellement y être élu.

Les adhésions sont possibles tout au long de l'année.

MÉCÉNAT

La MJC Calonne est reconnue par les services fiscaux comme étant un organisme d'intérêt général à caractère culturel et éducatif aux conditions posées par les articles 200 et 238 bis du CGI. Vos dons sont désormais déductibles des impôts ! (À hauteur de 66 % de leur montant). Un don de 50 € ne vous coûtera que 17 €.

N'hésitez-pas ! Devenez adhérents bienfaiteurs !

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Les activités fonctionnent généralement de septembre à fin mai/début juin, hors période de vacances scolaires.

La participation financière est fonction de l'activité (durée, matériel utilisé, rémunération de l'animateur,...)

Le choix d'une activité implique la participation à la saison **COMPLÈTE**.

NOUVEAU !!! Inscriptions possibles dès le 11 juin 2019.

20 € d'arrhes vous seront demandés pour enregistrer votre inscription.

Les cotisations et les activités sont à régler **impérativement à l'accueil en une seule fois** (possibilité d'échelonner les règlements). La MJC accepte les chèques vacances et les chèques loisirs émis par la Caf et la MSA.

ENGAGEZ-VOUS !

La MJC Calonne est ouverte à toutes les personnes, quel que soit leur âge, intéressées par la pratique d'activités de loisirs ou culturelles. C'est une association loi 1901, dirigée par un Conseil d'Administration actuellement présidé par Jean-Pierre MOTCH.

L'ÉQUIPE DE LA MJC CALONNE

Amélie ROSSI-PAHON,
directrice

Julie SCOLARI,
assistante de direction

Aurélie GOFFIN,
secrétaire-accueil

Julien COLINET,
responsable des animations
et du secteur jeunes

Valérie GARANT,
coordonnatrice formation

LA
MJC
CALONNE
& VOUS...

LA MJC^x
SUR LE WEB



Retrouvez
toute l'actualité
de la
MJC Calonne
sur Internet



www.facebook.com/mjc.calonne

Page facebook dédiée à l'actualité
de la MJC Calonne

www.facebook.com/urbantracks.calonne

Page facebook dédiée aux événements
Cultures Urbaines de la MJC Calonne

WWW.MJC-CALONNE.COM

ANIMATIONS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

La MJC organise pendant les vacances scolaires
des stages à destination des enfants, des ados et
des adultes.

Renseignements et inscriptions à la MJC

CINÉMA

DES PLACES DE CINÉMA

(Turenne / Metropolis)

À PRIX RÉDUIT

VOUS SONT PROPOSÉES

sur présentation de votre carte d'adhérent
à l'accueil de la MJC Calonne.



SAISON
2019 / 2020

LA MJC CALONNE

PLACE CALONNE 08200 SEDAN

TÉL. 03 24 27 09 75



[DIRECTION@MJC-CALONNE.COM](mailto:direction@mjc-calonne.com)

RÉSERVATIONS :

[ADMIN.CALONNE@ORANGE.FR](mailto:admin.calonne@orange.fr)

[WWW.MJC-CALONNE.COM](http://www.mjc-calonne.com)

Conception graphique : Cynthia Petit - 03 24 29 17 06

