

CRÉ ONS DU BIEN



**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'adhérent }**

som maire



art et création

- 5 Atelier artistique
- 5 Peinture artistique
- 6 Encadrement | Cartonnage
- 6 Atelier création
- 7 Couture | Confection
- 7 Vitrail
- 8 Poterie | Céramique
- 8 BD "Cartoon humoristique"
- 9 Calligraphie | Peinture chinoise

théâtre

- 11 Raconter !
- 11 Théâtre enfants
- 12 Théâtre ados

danse et activités physique

- 14 Break | Hip-Hop
- 14 Zumba

musique

- 16 Chant
- 17 Eveil musical
- 17 Piano
- 18 Percussion
- 18 Guitare class. | Elec. | Folk
- 19 Guitare jazz manouche

langues

- 21 Espagnol
- 21 Italien
- 22 Anglais
- 23 Chinois **nouveau**
- 23 Coréen **nouveau**

Détente et bien-être

- 25 Qi Gong traditionnel
- 26 Pilates **nouveau**
- 26 Yoga & Ayurveda
- 27 Taï chi yang **nouveau**
- 27 Tambour chamanique
- 28 Exercices énergétiques
& automassages
- 28 Taiji zhang
- 29 Méditation | Être en
mouvements
- 30 Sophrologie Caycedo
- 30 Vini yoga

pour vos papilles

- 33 Œnologie
- 33 Atelier culinaire
- 34 Cuisine enfants
- 34 Vacances culinaires

jeux

- 35 Scrabble

36 infos pratiques

ART



CRÉATION

Atelier artistique



Sylvie Le Treut

ENFANTS_ADOS_ADULTES

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 LUNDI de 16h30 à 18h30 → Reprise le 16 sept.
Le MERCREDI de 18h15 à 20h15 → Reprise le 11 sept.
Le JEUDI de 17h00 à 19h00 → Reprise le 12 sept.

Séance
spéciale
peinture
à l'huile

9,00€ la séance (- de 18 ans) // 10,00€ la séance
(adultes) // Achat de matériel en sus // Inscription
pour env. 30 séances.

Peinture artistique



Muriel Massalon

ENFANTS_ADOS_ADULTES

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 13h45 à 15h45

ENFANTS ADOS : le MERCREDI de 16h00 à 18h00

ADULTES : le MERCREDI de 9h00 à 11h00

→ Reprise le 18 sept.

8,00€ la séance (- de 18 ans) // 9,00€ la séance
(adultes) // Achat de matériel en sus // Inscription
pour env. 30 séances // Mini : 8 pers.

Encadrement d'art

Cartonnage

Mireille Turk
ADULTES

ENCADREMENT : Initiation aux diverses techniques d'encadrement d'art : découpe de passe-partout, 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, boîte, classeur, album photo, support de tablette, porte-chéquier... à partir de feuilles carton, de colle, de tissus ou papiers. Chaque pièce est unique.

le 1^{er} VENDREDI DE CHAQUE MOIS de 14h00 à 17h00

→ Reprise le 4 oct.

16,00€ la séance (achat de matériel en sus) //
Inscription pour 8 séances // Maxi : 6 pers.

Atelier création

Chantal Lorandean
ADULTES

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

le VENDREDI de 14h00 à 17h00 → Reprise le 13 sept.

Carte MJC + 6,20€ // Maxi : 12 pers.

Couture

Confection habillement

Patricia Janat
ADULTES

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 vous pourrez vous lancer dans la création de vêtements ou rénover votre garde-robe.

le JEUDI de 14h00 à 18h00 (1 fois/mois)

→ Reprise le 12 sept.

20,20€ la séance (achat de matériel en sus) //

Inscription pour 9 séances // Maxi : 12 pers.

Vitrail

Virginie Pascaud | Emeline Gentil
ADULTES

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 Thiffany) ; initiation à la peinture sur verre (grisaille) ; le tout en réalisant vos propres projets.

le MARDI de 18h30 à 20h30 → Reprise le 17 sept.

le JEUDI de 18h30 à 20h30 → Reprise 12 sept.

11,00€ la séance (achat de matériel en sus, liste fournie lors de la première séance) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/8 pers.

Poterie Céramique

Elisabeth Guérard
ADULTES

La terre comme moyen d'expression dans une ambiance participative où technique et créativité vont de pair. Ce rendez-vous est ouvert aux amateurs ayant une certaine maîtrise de la matière. Vous réaliserez des pièces personnelles sur la base des matières mises à votre disposition, sous le regard bienveillant du groupe et de son animatrice.

le LUNDI de 14h15 à 16h15 → Reprise le 16 sept.

7,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 9 pers.

Bande dessinée

Cartoon humoristique



Marcel Ebbers
ENFANTS_ADOS

Cours de dessin de BD de type "Cartoon" humoristique. Comment raconter une petite histoire drôle en quelques cases avec des moyens très simples et basiques.

le MERCREDI de 15h00 à 17h00 → Reprise le 11 sept.

9,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 15 pers.

Calligraphie

Peinture chinoise

Bin Lin
ADULTES

La calligraphie, art fondamental de la culture traditionnelle chinoise, est étroitement liée à la peinture chinoise dans son développement. Peinture et calligraphie partagent bon nombre de techniques, y compris l'utilisation d'un pinceau trempé dans de l'encre noire ou colorée.

le VENDREDI de 14h15 à 15h15 → Reprise le 13 sept.

8,50€ la séance // Inscription pour env. 30 séances. // Mini/Maxi : 5/10 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 !



être ou ne

pas être...

Raconter !



Julien Tauber | Pascal Thétard
ADOS_ADULTES

Une année d'atelier comme un voyage dans les dimensions les plus variées de l'art du conteur. Nous explorerons, nous chercherons notre chemin, nous nous perdrons et surtout, nous raconterons, le tout de manière pratique, ludique et joyeuse. Un atelier ouvert à tous, grands débutants comme conteurs aguerris.

UN SAMEDI PAR MOIS (hors vacances scolaires) de
10h30 à 17h00 → Reprise le 28 sept.

30€ la séance // Inscription pour 9 séances //
Mini/Maxi : 10/15 pers.

Théâtre



{ **En partenariat avec le
Théâtre de la Grande Oreille** }

Aude Picart | Dominique Tobie
ENFANTS

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. Les enfants créeront leur propre texte, par l'improvisation. Un spectacle sera créé pour donner lieu en fin d'année à une représentation. Chaque séance s'organise de la manière suivante : jeux d'échauffement, exercices d'apprentissage des règles fondamentales du théâtre et travail sur la représentation de fin d'année.

le MERCREDI de 14h00 à 15h15 → Reprise le 11 sept.
6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances.



Christine Chevalier
ADOS

Un atelier théâtre... pour le plaisir du jeu, de la rencontre et du partage avec autrui... A 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.

le LUNDI de 18H15 à 19H45 → Reprise le 16 sept.

7,50€ la séance // Inscription pour env. 30 séances //
Maxi : 15 pers.

DANSE

A person with a disco ball head is jumping rope. The person is wearing a black and white striped long-sleeved shirt, black pants, and black Mary Jane shoes. They are holding a black jump rope with both hands, and the rope is in a loop around their head. The background is a solid pink color.

et

ACTIVITÉS

PHYSIQUES

**certificat médical
obligatoire pour toutes les
activités de cette rubrique**

Break Hip-Hop



Alexandre Da Costa
ENFANTS _ ADOS

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

6-10 ANS : le MARDI de 17h30 à 18h30

10 ANS ET+ : le MARDI de 18h30 à 19h30

→ Reprise le 17 sept.

6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 8/15 pers.

Zumba



Anabelle Silvente
[association An' Alegria]
ADOS _ ADULTES

La zumba est un programme d'entraînement physique complet alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio, préparation musculaire, équilibre, flexibilité. Laissez-vous entraîner par la musique pour garder le tonus. Les chorégraphies s'inspirent principalement de danses latines. Ambiance conviviale assurée !

le SAMEDI de 9h30 à 10h30 → Reprise le 14 sept.

7,00€ la séance (- de 18 ans) // 8,00€ la séance (adultes) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 4 pers.

croâ-croâ

cui-cui

coin-coin !

MU
SI
QUE



Pour les cours individuels,
engagement annuel, paiement
trimestriel

nouveau
cette année

Chant

Isabel Cadalso
ENFANTS_ADOS_ADULTES



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. Un atelier 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.

**les LUNDI et VENDREDI de 14h00 à 19h00 / les
MARDI et JEUDI de 14h00 à 20h00 / le MERCREDI
toute la journée**

→ Réunion d'information le 16 sept. à 18h00

12,20€ la 1/2 heure // 24,40€ l'heure // Cours
individuel en présentiel ou en visio si besoin // Horaires à
la carte.

Éveil musical



Karine Stévenot
ENFANTS

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 9h30 à 10h15**

5-6 ans : le **SAMEDI de 10h15 à 11h00**

7-9 ans : le **SAMEDI de 11h00 à 11h45**

→ Reprise le 28 sept.

6,00€ la séance // Inscription pour env. 25 séances.

Piano



Sinisa Smajlovic
ENFANTS_ADOS_ADULTES

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.

14,00€ la 1/2 heure // 28,00€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte // Inscription préalable à l'accueil de la MJC.

Percussions



Jonathan Renault
ENFANTS ADOS ADULTES

Un atelier individuel ou collectif incluant du solfège rythmique, de la vocalisation du rythme, l'étude de styles, l'improvisation.

Cours individuel dès 7 ans : le LUNDI de 16h00 à 18h00

→ Réunion d'information le 16 sept. à 18h00

12,20€ la 1/2 heure // 24,40€ l'heure

Cours collectif dès 10 ans : Le MARDI de 16h00 à 18h00

→ Réunion d'information le 17 sept. à 18h00

6,00€ la séance (- de 18 ans) // 7,00€ la séance

(adultes) // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 10 pers.

Guitare classique



et ou électrique et ou folk

Arnaud Labinet
ENFANTS ADOS ADULTES

Un atelier centré sur la guitare classique tout en proposant des créneaux pour la guitare folk et électrique. Une possibilité de cours collectif est aussi prévue. Il est préférable de venir avec sa guitare.

→ Réunion d'information le 13 sept. à 18h00

Cours individuel : **12,20€ la 1/2 heure / 24,40€ l'heure**

Cours collectif d'1 heure : **8,00€ la séance (- de 18 ans) / 9,00€ la séance (adultes) // Mini/Maxi : 4/8 pers.**

Guitare Jazz Manouche

et Apprentissage guitare

Diego Simon
ENFANTS_ADOS_ADULTES



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 terme 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 entre autre, 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.

Cet atelier abordera aussi la bonne connaissance des postures à acquérir ainsi que le placement des accompagnateurs au sein d'un groupe musical, d'un orchestre Jazz ou d'un accompagnement de chanteur(se). Il est préférable de venir avec sa guitare.

12,20€ la 1/2 heure // 24,40€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte // Inscription préalable à l'accueil de la MJC.

an-nyeong !

nǐ hǎo !

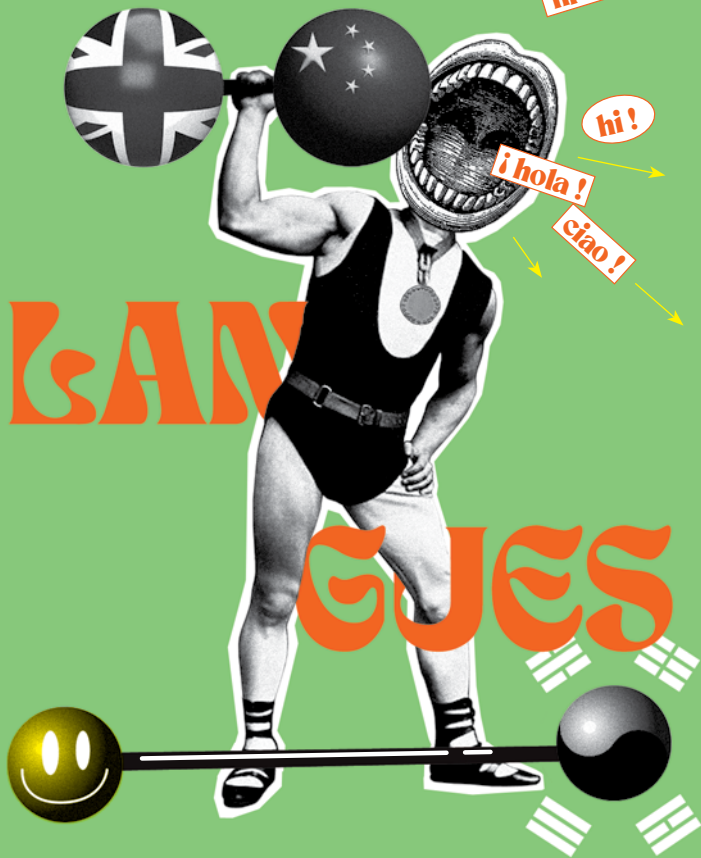
hi !

¡ hola !

ciao !

LAN

GUES



Maria Mollet Gonzales
ADOS_ADULTES

L'espagnol, parlé dans 25 pays, soit comme langue officielle ou comme langue principale, vous ouvre les portes d'un univers chaleureux quelles que soient vos motivations (travail, tourisme, famille, plaisir...). Venez le découvrir ou le perfectionner chaque lundi soir !

le **LUNDI**

NIVEAU 1 : de 18h00 à 19h00

NIVEAU 2 : de 19h00 à 20h00

→ Reprise le 16 sept. à 18h00 pour tous les niveaux

6,00€ la séance (- de 18 ans) // 7,00€ la séance (adultes) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 6 pers.

Italien

Donnel Frezzato
ADULTES

Cours de langue et civilisation italiennes du niveau A1 au B2/C1 (débutants, intermédiaires et avancés) conformes au cadre européen de référence. Nombre de groupes à confirmer selon le niveau des participants. Supports : livres, documents audios et vidéos.

le **MARDI de 17h00 à 18h00 / de 18h00 à 19h00 / de 19h00 à 20h00**

→ Réunion d'information le 17 sept. à 18h00

7,00€ la séance // Horaire et niveau à définir lors de la réunion // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 10 pers.

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.

Groupe 2 : 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.

Groupe 3 : discussion

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 LUNDI de 19h00 à 20h00

→ Reprise le 16 sept.

GROUPE 2 : le MARDI de 19h15 à 20h15

→ Reprise le 17 sept.

GROUPE 3 : le JEUDI de 18h15 à 19h15

→ Reprise le 19 sept.

6,00€ la séance (~ de 18 ans) // 7,00€ la séance (adultes) // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 10 pers.

Chinois



Meiling Song
ADOS ADULTES

Le chinois est une des langues les plus parlées dans le monde. Vous allez aborder la langue chinoise par la culture, l'histoire, la civilisation grâce à une méthode d'apprentissage ludique.

le MERCREDI de 17h00 à 18h00

→ Réunion d'information le 11 sept. à 17h00

6,00€ la séance (- de 18 ans) // 7,00€ la séance (adultes) // Mini/Maxi : 5/10 pers.

Coréen



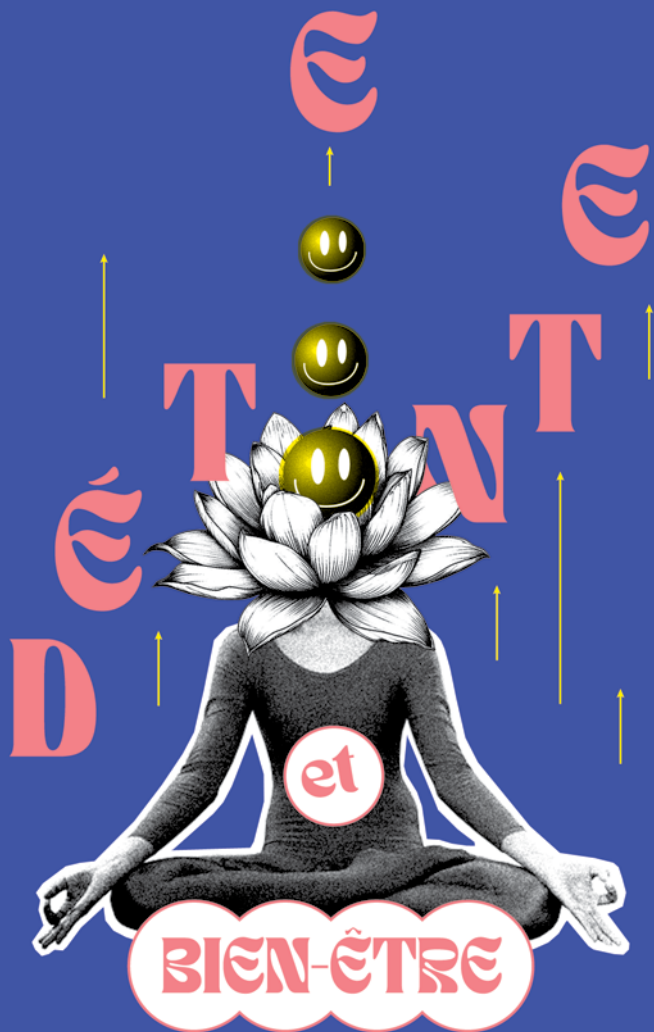
Meiling Song
ADOS ADULTES

La vague de la culture pop coréenne a conquis le monde entier. Nous explorerons la langue en apprenant la musique, les séries, la culture, la cuisine et l'histoire avec une méthode ludique.

le MERCREDI de 18h00 à 19h00

→ Réunion d'information le 11 sept. à 18h00

6,00€ la séance (- de 18 ans) // 7,00€ la séance (adultes) // Mini/Maxi : 5/10 pers.



Pour tous les ateliers de
cette rubrique, il est nécessaire
d'apporter son propre matériel
{ tapis et serviette }

Qi Gong traditionnel

Benoît Kusberg
ADULTES

Le Qi Gong (chi kong) Traditionnel est une pratique chinoise fondée sur la connaissance profonde de la vitalité. Elle associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement “exercice de la vitalité” ou encore “pratique de l’énergie”. Cette pratique est accessible à tous et à tout âge, étant adaptée aux capacités de chacun. Issue de la médecine traditionnelle chinoise, elle nettoie et renforce sa propre énergie vitale. Les gestes lents et fluides et les exercices de respiration font circuler cette vitalité. Dans notre société occidentale turbulente, le Qi Gong permet de trouver un peu de sérénité face au stress et au déséquilibre émotionnel.

le LUNDI de 18h00 à 19h00 → Reprise le 16 sept.

le MARDI de 12h15 à 13h15 → Reprise le 17 sept.

le MARDI de 14h00 à 15h00 → Reprise le 17 sept.

le MERCREDI de 17h30 à 18h30 → Reprise le 18 sept.

7,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances //

Mini/Maxi : 5/15 pers.

Pilates

Christine Petrucci
ADULTES

Le Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques fluides. Il atténue les douleurs en remplaçant le bassin et le dos, améliore la posture et l'équilibre. Il sculpte la silhouette en douceur, allonge les muscles et surtout libère les tensions.

le MARDI de 18h15 à 19h15 → Reprise le 17 sept.

le MERCREDI de 18h15 à 19h15 → Reprise le 11 sept.

le JEUDI de 17h30 à 18h30 → Reprise le 12 sept.

7,50€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 10/15 pers.

Yoga et Ayurveda Accompagnement



Catherine Kody
ADULTES

Un atelier individuel et un accompagnement dans une démarche holistique afin de réduire des déséquilibres qui se manifestent parfois par des maux en apparence bénins et qui vous perturbent au quotidien : insomnies, maux de tête, fatigue, rhumes à répétition ou autres. Un questionnaire vous sera envoyé en amont. Des exercices de yoga seront adaptés, son alimentation pensée pour sa constitution, des routines simples pour avancer avec sérénité sur son propre chemin.

le MERCREDI de 17h30 à 18h15 → Reprise le 11 sept.

25,00€ la séance

Tai Chi Yang

Bin Iain
ADULTES

Le Tai Chi style Yang, né en Chine il y a plusieurs siècles, est le style le plus pratiqué en occident. Cet art martial interne se caractérise par diverses techniques gestuelles et énergétiques qui reposent sur les deux principes de base de l'univers selon la pensée chinoise : le Yin et le Yang. Il se pratique avec des gestes souples et lents, alliés à la respiration et à la concentration. Cette harmonie favorise la bonne circulation de votre énergie interne, renforçant les muscles et les tendons, apaisant votre esprit. Il calme le stress, fortifie les organes internes, il est accessible à tous.

NIVEAU 2 : le VENDREDI de 16h45 à 17h45

NIVEAU 1 : le VENDREDI de 18h00 à 19h00

→ Reprise le 13 sept.

7,50€ la séance // Inscription pour env. 30 séances //

Mini/Maxi : 5/10 pers.

Tambour chamanique

nouveau

Danielle Chabane
ADULTES

Les bienfaits sur la créativité, l'ancrage, le passage en état modifié de conscience et le voyage chamanique.

le LUNDI de 17h00 à 18h00 → Reprise le 16 sept.

le JEUDI de 17h00 à 18h00 → Reprise le 19 sept.

7,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances //

Mini/Maxi : 10/12 pers.

Exercices énergétiques

Automassages

Bin Lin
ADULTES

Les méridiens sont des chemins énergétiques, des canaux et des vaisseaux chargés de faire circuler le flux du Qi. Ils se connectent aux organes, tissus, cellules du corps et ils sont reliés dans un ensemble énergétique.

L'atelier consiste en des exercices spécifiques d'étirements dans le sens de la circulation de l'énergie dans le corps pour renforcer la santé. Ils ont une action préventive et favorable sur le fonctionnement de chaque organe afin de ne pas tomber malade ou d'optimiser ses capacités physiques et psychiques.

le **VENDREDI de 15h30 à 16h30** → Reprise le 13 sept.

8,50€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/10 pers.

Taiji Zhang

Benoît Kusberg
ADULTES

Littéralement traduit par “la paume du Taiji”, le Taiji Zhang est une forme de Qi Gong dynamique dont la finalité repose sur un enchaînement de 84 mouvements, exécutés dans la détente, le placement corporel juste et le rythme naturel de la respiration. Sa pratique vise en premier lieu à harmoniser et régénérer l'énergie interne (NEI QI),

ainsi qu'à maintenir notre bon équilibre avec toutes les forces environnantes (WAI QI). Ses fondements techniques illustrent d'une manière très vivante et originale, les grands principes de la philosophie traditionnelle chinoise. Une fois maîtrisée, le yang Taiji Zhang constitue une véritable méditation en mouvements, basée sur la fluidité du corps et la détente de l'esprit.

le LUNDI de 19h00 à 20h00 → Reprise le 16 sept.

8,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances //

Mini/Maxi : 5/15 pers.

Méditation Être en mouvement

Benoît Kusberg
ADULTES

Le terme méditation se réfère souvent à une pratique mentale qui met l'accent sur les pensées, émotions, sensations. Par exemple, méditer sur un principe philosophique pour approfondir sa signification. Dans une approche plus spirituelle, il peut s'agir d'un exercice, voire d'une manière de s'éveiller.

le MARDI de 10h00 à 11h00 (2fois/mois)

→ Reprise le 17 sept.

9,00€ la séance // Achat de matériel en sus //

Mini/Maxi : 5/12 pers.

Sophrologie Caycedo

Maryse Molinari
ADULTES

nouveau
créneau

La méthode Caycedo est la forme authentique de la sophrologie telle qu'elle a été créée en 1960 et développée par le médecin psychiatre Alfonso Caycedo. Elle propose un entraînement basé sur des techniques de relaxation, d'activation du corps et de l'esprit ce qui permet à chacun d'optimiser ses capacités, son efficacité, de renforcer ses attitudes et valeurs positives, de développer sérénité et mieux Être au quotidien.

le LUNDI de 18h00 à 19h15 → Reprise le 16 sept.

le JEUDI de 18h00 à 19h15 → Reprise le 12 sept.

le SAMEDI de 9h30 à 10h45 → Reprise le 14 sept.

7,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 4/8 pers.

Vini Yoga

Catherine Kody
ADULTES

Le viniyoga est un yoga où l'on est attentif à chaque personne en fonction de son âge et de sa personnalité par une pratique douce. Il propose des exercices où le corps et le souffle sont concernés afin de concentrer et apaiser l'esprit. Il permet d'avancer vers une meilleure connaissance de soi par le biais d'un plus grand discernement, d'un profond bien-être et d'une vraie paix intérieure. Cette pratique s'adresse à tous, elle est graduelle.

La personne qui pratique avec une grande régularité est, d'une façon générale, dans un très bon état de santé. Elle jouit d'un bon équilibre et possède beaucoup d'énergie jusqu'à un âge avancé.

Créneau Sport-Santé

Ce cours peut être suivi par des personnes ayant des pathologies ALD (Affection Longue Durée) et/ou Covid long. Les personnes auront un suivi personnalisé. Le cours est progressif, adapté à la particularité de chacun.

créneau sport santé

le **MERCREDI**
de 12h15 à 13h15
de 16h00 à 17h15
de 18h45 à 20h00

→ Reprise le 11 sept.

cours
labellisé
par le Réseau
Sport Santé
Bien-être

7,00€ la séance // Inscription pour 30 séances //
Mini/Maxi : 6/14 pers.

Chaque fin de saison,
nous organisons une
rencontre conviviale de
découverte d'une palette
d'activités bien-être.

Prenez date ! En 2025, ce sera
le MARDI 9 AVRIL



miam!

gloups!

hmmm!

POUR VOS PAPIERS LES



Xavier Drumel
Jean-Marc Guillaume
ADULTES

Initiation à la dégustation.

Comprendre les différents styles de vins à travers la découverte et la dégustation de vins issus des différentes régions viticoles françaises. Comprendre ses goûts et s'ouvrir à de nouvelles expériences gustatives. Formation sur deux ans (Initiation et Renforcement) + une troisième année en option (Perfectionnement).

un **VENDREDI** par mois de **19h15 à 23h30**

→ Reprise le 20 sept.

189,00€ l'année (9 séances)

*préinscription
au secrétariat
conseillée pour les
années à venir*

Atelier culinaire

Karima Boutuïl
ADULTES

Venez apprendre à cuisiner des plats variés avec si possible des produits frais. A chaque séance, un plat sera proposé pour la semaine suivante avec une liste d'ingrédients. L'intervenante est ouverte à toutes les envies des participants dans la limite du raisonnable et du temps nécessaire à la réalisation. Enfin, des ateliers thématiques supplémentaires pourront être proposés pour des occasions particulières (mariage, Noël, chandeleur, nouvel an...).

un **MARDI** sur deux de **18h30 à 20h30**

→ Reprise le 17 sept.

21,00€ la séance + achat ingrédients (liste fournie à chaque séance) // Inscription pour env. 10 séances.

Karima Boutuil
ENFANTS

Il n'y a pas d'âge pour la cuisine !
L'atelier proposera des recettes simples mais savoureuses adaptées aux jeunes marmitons.

un SAMEDI sur deux de 9h30 à 12h00

→ Reprise le 14 sept.

18,00€ la séance (ingrédients fournis) // Inscription pour 6 séances // Mini : 4 pers.

Vacances culinaires



Nunzia Privitera
ENFANTS

L'atelier a pour objectif d'initier les enfants à une cuisine salée et sucrée avec des recettes gourmandes et faciles à refaire à la maison. L'atelier se déroulera sur plusieurs jours.

Renseignements et inscriptions à l'accueil de la MJC

pendant les vacances scolaires

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

renseignements et inscriptions à la mjc



Scrabble

Edith Andry Bien
ADULTES_SENIORS

En jouant au scrabble, le joueur acquiert un vocabulaire, des facultés de concentration et maîtrise de soi. Tous les joueurs disposent du même tirage, de la même grille et ne marquent que les points correspondants aux mots trouvés. Tout cela dans une ambiance amicale et communicative.

le LUNDI de 14h00 à 16h00 → Reprise le 16 sept.

le JEUDI de 14h00 à 16h00 → Reprise le 12 sept.

Carte MJC + 9,00€ pour les 2 séances par semaine



la mjc calonne et vous

accueil

Lundi	14h00 → 19h00
Mardi	10h00 → 13h00 14h00 → 19h00
Mercredi	9h00 → 13h00 13h45 → 19h00
Jeudi	10h00 → 12h00 14h00 → 19h00
Vendredi	10h00 → 12h00 14h00 → 19h00
Samedi	9h00 → 12h00 14h00 → 17h00

vacances scolaires

du mardi	10h00 → 12h00
au vendredi	14h00 → 18h00

carte d'adhésion

Les tarifs sont votés tous les ans par l'assemblée générale sur proposition du conseil d'administration.

Tarifs

Moins de 18 ans et demandeurs d'emploi → 8,00 €

18 ans et plus → 15,00 €

Elle est nominative et obligatoire pour pratiquer les activités de la MJC. Elle est valable du 1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025.

Elle donne droit :

→ à une assurance pendant les activités,

→ à des réductions sur les spectacles organisés par la MJC, le SIVOM Vrigne-Vivier, le TCM, les salles du réseau Côté Cour, ainsi qu'à des réductions sur l'achat de places de cinéma valables aux cinémas Turenne de Sedan et Métropolis de Charleville-Mézières,

→ à participer à l'assemblée générale, d'élire les membres du Conseil d'Administration (plus de 16 ans uniquement) et si vous êtes candidat, d'y être élu.

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

N'hésitez pas ! Devenez adhérents bienfaiteurs !

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€.

inscription aux activités

Les activités fonctionnent toute l'année, hors périodes 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**. Les cotisations et les activités sont **à régler impérativement à l'accueil en une seule fois** (possibilité

d'échelonner les règlements en cinq fois : les encaissements se feront de septembre à janvier uniquement par chèque ou par prélèvement, tous les chèques sont donnés à l'inscription).

La MJC accepte les chèques vacances, les chèques loisirs émis par la CAF et la MSA, les chèques culture du département et de la région (Jeun'Est) et le PASS Culture. Par contre, nous n'acceptons plus les chèques culture Up.

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 Alex HUART.

Vous souhaitez proposer une activité, vous engager ?

Contactez-nous

→ 03 24 27 09 75

l'actualité calonne

Suivez toute l'actualité de la MJC Calonne sur notre site Internet et les réseaux sociaux :

www.mjc-calonne.com



l'équipe calonne

Amélie Rossi-Pahon, directrice

Stéphanie Paslawsky-Dumont, assistante de direction → **03 24 29 94 71**

Auréli Goffin, secrétaire-accueil → **03 24 27 09 75**

Audrey Mahoudaux Zuccoli, accueil et médiation, animatrice Info Jeunes Sedan → **03 24 27 09 75** | **mediation.mjccalonne@gmail.com**

Julien COLINET, coordination activités / cultures urbaines / musiques actuelles → **03 24 29 94 75** | **animation.calonne@orange.fr**

info jeunes, c'est quoi ?

Depuis mars 2023, votre MJC est labellisée SIJ (Structure Info Jeunes). IJ Sedan propose une information à 360°, ouvert à tous et toutes, aux jeunes (12 - 30 ans), à leurs familles, **gratuitement et sans formalité**.

NOS MISSIONS

- Accueillir, conseiller, accompagner et orienter.
- Mettre en relation avec les ressources et opportunités de notre territoire.
- Être caisse de résonance des politiques publiques de jeunesse.

11 THÉMATIQUES

- Construire son parcours, travailler, prendre soin de soi, se distraire, partir à l'étranger, se loger, se déplacer, s'engager, entreprendre, accéder à ses droits, apprendre à s'informer.

Parce que l'information doit rester accessible à tous et afin d'assurer une présence éducative auprès des jeunes sur les réseaux sociaux, la MJC Calonne a rejoint « Promeneurs du Net », projet porté par les CAF et coordonné par le CRIJ Grand-Est. Les PdN ont une mission d'écoute, d'information, d'accompagnement, de conseil et de prévention.

Notre maison accueille également des permanences du CIO (Centre d'Information et d'Orientation) des Ardennes, de manière hebdomadaire, tous les mercredis (hors vacances scolaires).

Plus d'info : **sij.sedan@gmail.com**



Turenne et Metropolis

DES PLACES DE CINÉMA

À PRIX RÉDUITS

VOUS SONT
PROPOSÉES

{ sur présentation de votre
carte d'adhérent à l'accueil
de la mjc calonne }

SAISON $\frac{24}{25}$

la mjc calonne 

place calonne 08200 Sedan
Tél. 03 24 27 09 75

réservations

resas.calonne@gmail.com

www.mjc-calonne.com



ARDENNE
MÉTROPOLE

