

la mjc calonne

25 | 26



CRÉ

les activités!



ONS

DU

LIEN



**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 Calligraphie | Peinture chinoise

## musique

- 10 Chant
- 11 Eveil musical
- 11 Piano
- 12 Percussion
- 12 Guitare class. | Elec. | Folk
- 13 Guitare jazz manouche

## théâtre

- 15 Raconter !
- 15 Théâtre enfants
- 16 Théâtre ados

## danse et

## activités physique

- 18 Break | Hip-Hop
- 19 Self défense | Krav-maga **nouveau**
- 19 Danse Portage Maman Bébé **nouveau**

## langues

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

## Détente et bien-être

- 25 Qi Gong traditionnel
- 26 Taï chi yang
- 26 Pilates du matin
- 27 Pilates
- 27 Méditation
- 28 Yoga du rire **nouveau**
- 28 Vini yoga
- 30 Exercices énergétiques & automassages
- 30 Sophrologie Caycedo

## jeux

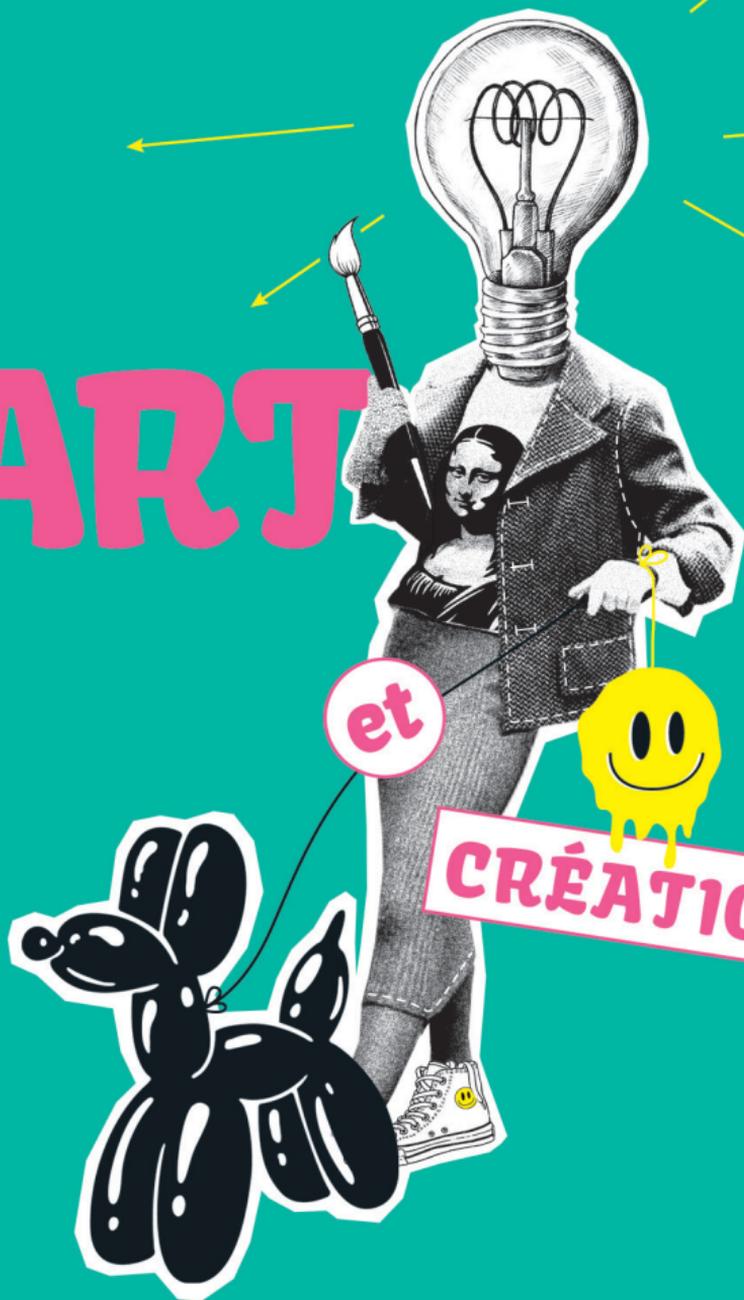
- 32 Scrabble
- 32 Echecs enfants **nouveau**
- 32 Echecs adultes **nouveau**

## pour vos papilles

- 34 Œnologie **nouveau**
- 34 Atelier des sens **nouveau**
- 35 Atelier des petits chefs **nouveau**
- 35 Vacances culinaires

## 36 infos pratiques

**ART**



**et**

**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 22 sept.  
Le **MERCREDI** de 18h15 à 20h15 → Reprise le 24 sept.  
Le **JEUDI** de 17h00 à 19h00 → Reprise le 18 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 24 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.

le 1<sup>er</sup> **VENDREDI DE CHAQUE MOIS** de 14h00 à 17h00  
→ Reprise le 3 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 19 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 18 sept.

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

Inscription pour 9 séances // Maxi : 12 pers.

# Vitrail

Virginie Pascaud  
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 23 sept.

le **JEUDI de 18h30 à 20h30** → Reprise 18 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 22 sept.

**7,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 12 pers.

# Calligraphie

## **et** 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 14h00 à 15h00** → Reprise le 19 sept.

**8,50€ la séance** (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/10 pers.

croâ-croâ

cui-cui

coin-coin!



# MUSIC S1 QUE



**Pour les cours individuels,  
toute absence non justifiée 24 heures  
à l'avance entraînera le règlement  
de la séance, sauf cas exceptionnel.**

## Chant

Isabel Cadalso  
ENFANTS\_ ADOS\_ ADULTES



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

du **LUNDI** au **VENDREDI** jusqu'à 21h00

→ Réunion d'information le 18 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.

# Eveil 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.

NOUVEAUX INSCRITS (de 3 à 5 ans)

le **MERCREDI** de **15h30 à 16h15**

ANCIEN GROUPE (4 ans et plus)

le **MERCREDI** de **16h15 à 17h00**

→ Reprise le 24 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.

**15,00€ la 1/2 heure** // **30,00€ l'heure** // Cours individuel // Horaires à la carte // Inscription préalable à l'accueil de la MJC.

# Percussions



**Jonathan Renouit**  
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 22 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 23 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 Lambinet**  
ENFANTS \_ ADOS \_ ADULTES

Un atelier centré sur la guitare classique tout en proposant des créneaux pour la guitare folk et électrique. Possibilité de cours collectif avec un minimum de 4 élèves et un maximum de 8. Il est préférable de venir avec sa guitare.

→ Reprise le 19 sept.

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)**

# Guitare Jazz Manouche

## 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 tsiganes (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.

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



être ou ne  
pas être...

# Raconter !



**Julien Tauber | Pascal Thétard**  
+ 3 invités  
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 4 oct.

**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 Jobie**  
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 24 sept.  
**6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances.



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 22 sept.

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

**DANSE**



**et**

**ACTIVITÉS**

**PHYSIQUES**

# certificat médical obligatoire pour toutes les activités danse

## Break Hip-Hop 😊 6+

**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 23 sept.

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

nouveau  
cette année

Des séances  
supplémentaires sont  
proposées le jeudi pour  
celles et ceux qui  
souhaitent approfondir  
le cours déjà suivi  
le mardi.

SÉANCE+ : le **JEUDI** de 18h00 à 19h00

**4,00€ la séance supplémentaire** //  
Inscription pour env. 30 séances

Pour le portage :  
possibilité de prêter  
des écharpes /  
porte-bébé  
+ conseils en portage  
physiologique

# Self défense Krav-maga



**Philippe Caillard**  
Union Karaté de Sedan  
ADOS ADULTES

Venez-vous initier au Krav-maga, une discipline de combat aux techniques directes et efficaces. Sa particularité réside dans sa simplicité car les mouvements reposent sur des réflexes naturels en situation de danger. Ne demandant pas de qualités physiques particulières, elle est accessible à tous.

le **LUNDI de 19h00 à 20h00** → Reprise le 22 sept.  
**5,00€ la séance (- de 18 ans) // 6,00€ la séance (adultes)** // Inscription pour env. 30 séances



**Pour des raisons logistiques,**  
**merci d'arriver au plus tard à 18h50**

**nouveau**

# Danse Portage Maman Bébé

**Lison Beddiaf**  
ADULTE + BÉBÉ dès 6 mois

Venez partager un instant privilégié avec votre tout-petit au rythme de mouvements doux et enveloppants. L'opportunité de danser en toute sécurité avec votre bébé porté, de renforcer votre lien, de vous reconnecter à votre corps en douceur après la grossesse, et de rencontrer d'autres mamans. Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, laissez-vous porter par la musique. Aucun niveau de danse requis, juste l'envie de partager un moment magique avec votre bébé !

le **MERCREDI de 10h30 à 11h30** → Reprise le 24 sept.  
**7,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances

an-nyeong!

nǐ hǎo!

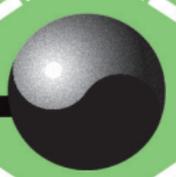
hi!

i hola!

ciao!



# LANGUAGES



# Italien

Yonnel Frezzato  
ADULTES

Cours d'italien du niveau débutants à avancés pour apprendre, développer et améliorer la pratique de la langue italienne (compréhension et expression écrites et orales) et découvrir la culture, l'histoire et la vie quotidienne des italiens.

Supports utilisés : documents audios, vidéos et manuels (à déterminer lors de la réunion d'information). Deux ou trois groupes seront constitués en fonction du niveau des participants.

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

→ Réunion d'information le 23 sept. à 18h00

**7,00€ la séance** // Horaire et niveau à définir lors de la réunion // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 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 24 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 24 sept. à 17h00

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

# Anglais en visio

**nouveau**

William Vilpoix-Phillips  
ADOS ADULTES

Hello ! Tu veux perfectionner ton anglais ? Améliorer ta compréhension ? Faire des présentations en anglais devant ta classe, avoir plus de confiance en soi ? C'est possible.

Je te propose des cours individuels, personnalisés, adaptés. Si tu as un but spécifique, un stage dans une entreprise anglophone, un examen à préparer, ou besoin d'une aide aux devoirs, profite des explications d'un natif bilingue. Je me focalise beaucoup sur la discussion et le « speaking English ». Je propose les cours en visio, à l'heure qui vous convient le mieux. Hope to see you soon !

**24,00€ la séance d'1 heure (- de 18 ans) // 25,00€ la séance d'1 heure (adultes) // Cours individuel // Horaires à la carte // Renseignements et inscriptions à l'accueil de la MJC.**



## Groupes 1 et 2 : 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 3 : intermédiaire

suivi des groupes  
déjà existants

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 4 : 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.

Nouveau groupe !

## Groupe 5 : débutant

G 1 : le LUNDI de 14h30 à 15h30 → Reprise le 22 sept.

G 2 : le LUNDI de 15h45 à 16h45 → Reprise le 22 sept.

G 3 : le MARDI de 19h00 à 20h00 → Reprise le 23 sept.

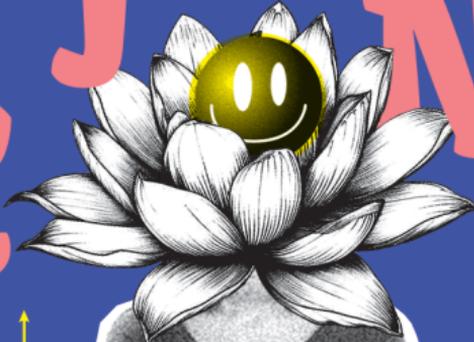
G 4 : le JEUDI de 17h00 à 18h00 → Reprise le 18 sept.

G 5 : le JEUDI de 15h45 à 16h45 → Reprise le 18 sept.

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

E

E



et

BIEN-ÊTRE

É  
D

J

N  
J

**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 22 sept.

**le MARDI de 12h15 à 13h15** → Reprise le 23 sept.

**le MARDI de 14h00 à 15h00** → Reprise le 23 sept.

**le MERCREDI de 17h30 à 18h30** → Reprise le 24 sept.

**7,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances //  
Mini/Maxi : 5/15 pers.

# Tai Chi Yang

**Bin Lin**  
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 19 sept.

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

Mini/Maxi : 5/10 pers.

# Pilates du matin

**Odile Gelu Delatour**  
ADULTES

Gym douce de renforcement des muscles profonds alliant travail de la posture, respiration profonde, exercices musculaires fluides et assouplissements.

**le JEUDI de 10h00 à 11h00** → Reprise le 18 sept.

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

Mini/Maxi : 8/15 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 23 sept.

le **MERCREDI de 18h15 à 19h15** → Reprise le 24 sept.

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

**7,50€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances //  
Mini/Maxi : 10/16 pers.

# Méditation

## Etre 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 (2 fois/mois)**

→ Reprise le 23 sept.

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

Mini/Maxi : 5/12 pers.

# Yoga du rire

nouveau

**Mathilde Dufresne**  
ADULTES

Inventé en 1995 par un médecin généraliste de Bombay, qui s'est rendu compte que ses patients joyeux guérissaient mieux que les moroses, le yoga du rire améliore notre santé et notre humeur.

Le rire permet de relâcher les tensions, stimuler les systèmes cardiaque, digestif, immunitaire et respiratoire, lutte contre le stress, l'anxiété, la colère, la constipation, les insomnies, les troubles de l'humeur, les douleurs chroniques...

Nous avons besoin de rire entre 10 et 15 minutes en continu pour en recevoir les bienfaits et la bonne nouvelle est que notre corps ne fait pas la différence entre un rire spontané et un rire simulé alors pourquoi s'en priver !

**le SAMEDI de 11h00 à 12h00** → Reprise le 20 sept.  
**7,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances //  
Mini/Maxi : 4/12 pers.

# Vini Yoga

**Catherine Hody**  
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 24 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 2026, ce sera**  
**le 14 AVRIL**

# Exercices énergétiques et Automassages

**Bin Jin**  
ADULTES

Les méridiens sont des chemins énergétiques qui se connectent aux organes, tissus, cellules du corps et sont reliés dans un ensemble énergétique. L'atelier consiste en des exercices spécifiques d'étirements dans le sens de la circulation de l'énergie, ils ont une action préventive et favorable sur le fonctionnement de chaque organe afin de rester en bonne santé et d'optimiser ses capacités physiques et psychiques.

**le VENDREDI de 15h30 à 16h30** → Reprise le 19 sept.  
**8,50€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances //  
Mini/Maxi : 5/10 pers.

# Sophrologie Caycedo

**Maryse Molinari**  
ADULTES

Forme authentique de la sophrologie créée en 1960 par le psychiatre Alfonso Caycedo, cette méthode est basée 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 22 sept.  
**le JEUDI de 18h00 à 19h15** → Reprise le 18 sept.  
**le SAMEDI de 9h30 à 10h45** → Reprise le 20 sept.  
**7,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances //  
Mini/Maxi : 4/8 pers.

J 8

E 1

U 1



X 10

not compte

triple!

# 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 22 sept.

le **JEUDI de 14h00 à 16h00** → Reprise le 18 sept.

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

# Échecs

**nouveau**

**Patrick Gobe**  
ENFANTS\_ADULTES

Venez partager votre passion des échecs ou apprendre à y jouer tout simplement. Tous niveaux confondus pour mieux découvrir et progresser !

**ADULTES : le MARDI de 14h00 à 16h00**

→ Reprise le 23 sept. // **Carte MJC + 9,00€**

**ENFANTS : le MERCREDI de 10h00 à 11h30**

→ Reprise le 24 sept. // **Carte MJC**



POUR

miam!  
gloups!  
hmmm!

VOS

PA

PIU

LES



# Œnologie



**Xavier Drudel**  
**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).

**En septembre 2025 débute une 3<sup>ème</sup> année, si vous êtes intéressé pour commencer une nouvelle session, merci de laisser vos coordonnées dès maintenant au secrétariat**

un VENDREDI par mois de 18h45 à 23h00

→ Reprise le 19 sept. // 189,00€ l'année (9 séances)

# l'Atelier des sens



**Mélanie Frey**  
Cinquante nuances de Pâtisserie |  
ADOS\_ ADULTES

Dans un cadre décontracté, je vous propose des ateliers complets de cuisine : présentation du produit, organisation du plan de travail, étape par étape nous réaliserons ensemble la recette, ensuite nous aurons un temps d'échanges pour terminer notre séance.

le MERCREDI de 18h30 à 20h30 → Reprise le 24 sept.

19,00€ la séance (- de 18 ans) // 20,00€ la séance (adulte) (ingrédients fournis) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 6/12 pers.

# l'Atelier des petits chefs

nouveau

Mélanie Frey  
ENFANTS

Faire cuisiner vos enfants, c'est possible !  
La cuisine devient un jeu d'enfant.

le **SAMEDI 10h00 à 12h00**

→ Reprise le 20 sept.

**15,00€ la séance** (ingrédients fournis) // Inscription  
pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 6/12 pers.

{ Cinquante Nuances de Pâtisserie }



# 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 l'accueil de la mjc**



# la mjc calonne et vous

## accueil

Lundi	14h00 → 19h00
Mardi	10h00 → 13h00 14h00 → 19h00
Mercredi	9h00 → 12h30 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, demandeurs d'emploi, bénéficiaires des minimas sociaux, titulaires de la Carte Mobilité Inclusion → 8,00 €**  
**18 ans et plus → 15,00 €**

Elle est nominative et obligatoire pour pratiquer les activités de la MJC. Elle est valable du 6 juin 2025 au 5 juin 2026. Elle donne droit :

- à une assurance pendant les activités,
- à une invitation à un spectacle de votre choix,
- 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, si refus de prélèvement, frais à votre charge).

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](http://www.mjc-calonne.com)**



## l'équipe calonne

**Amélie Rossi-Pahon**, directrice

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

**Aurélié 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](mailto:sij.sedan@gmail.com)



**Turenne et Métropolis**

**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**  $\frac{25}{26}$

**la mjc calonne** 

**place calonne 08200 Sedan**  
**Tél. 03 24 27 09 75**

**réservations**

**resas.calonne@gmail.com**

**www.mjc-calonne.com**

