

**MJC D'AMBÉRIEU**  
Centre Culturel Louise Michel

# PROGRAMME DES ACTIVITÉS



## SAISON 2024-2025



Place Jules Ferry, Ambérieu-en-Bugey  
04 74 38 24 15 - [contact@mjc-amberieu.org](mailto:contact@mjc-amberieu.org)  
[www.mjc-amberieu.org](http://www.mjc-amberieu.org)

Crédit Mutuel



# L'ÉDITO

La MJC d'AMBÉRIEU, au travers de son projet associatif, propose un accès à la culture et à l'éducation pour tous. Elle se veut un outil collectif permettant de rassembler les habitants du territoire autour d'un ensemble d'activités et d'animations. C'est le cœur de notre projet : il définit les missions et les objectifs de l'association comme acteur de l'animation du territoire et porteur des valeurs de l'Éducation Populaire.

Toute l'équipe d'animateurs professionnels et bénévoles est impatiente de vous accueillir, et vous propose de nombreuses innovations présentées dans cette plaquette.

Ouverte à tous, sans discrimination, notre association anime et gère un équipement, en partenariat avec les collectivités locales et territoriales.

En devenant adhérent, vous agirez, dans la convivialité, au sein d'un collectif, pour une ouverture au monde, aux idées, au sensible afin de devenir citoyen·ne, actif·ve et responsable d'une communauté vivante.

La MJC d'AMBÉRIEU est le lieu de tous les possibles.

Stéphane LUBINEAU  
Président de la MJC

# SOMMAIRE

## L'ASSOCIATION \_\_\_\_\_ P.4

L'assemblée générale	p.4
Le bureau du CA	p.4
Les bénévoles	p.4
L'équipe	p.4

## LES ACTIVITÉS \_\_\_\_\_ P.5

### RÉGULIÈRES

Les animateurs d'activités	p.5
----------------------------	-----

## LES INSCRIPTIONS \_\_\_\_\_ P.6

Quand s'inscrire ?	p.6
L'adhésion	p.6
Réductions & tarifs	p.6
Modes de paiement	p.6

## VIE DE L'ASSOCIATION P.7

Accueil & vacances scolaires	p.7
Bar Associatif	p.7
Nous contacter	p.7

## ACCOMPAGNEMENT \_\_\_\_\_ P.8

### SCOLAIRE

## ACQUISITION DE \_\_\_\_\_ P.8

### CONNAISSANCES

Langue, Histoire, Culture Sourde	p.8
Espagnol	p.9
Italien	p.9
Anglais	p.9
Œnologie	p.10
Infographie	p.10
Échecs	p.10

## DANSES \_\_\_\_\_ P.11

Afro ragga kids	p.11
Danses africaines	p.11
Flamenco avec Patricia	p.11
Dynamique shine	p.12
Bachata dominicaine	p.12

Funny Contempo'	p.12
Danse contemporaine	p.13
Street dance	p.13
Funny Jazz	p.14
Éveil danse classique	p.14
Hip-hop	p.14

## EXPRESSIONS \_\_\_\_\_ P.15

Cirque	p.15
Couture	p.15
Ikébana	p.15
Atelier d'écriture	p.16
BD/Manga	p.16
Dessin, peinture & graphisme	p.17
Dessin & peinture	p.17
Arts plastiques	p.17
Éveil théâtral	p.18
Théâtre	p.18
Théâtre d'impro	p.19
Théâtre création	p.19

## MUSIQUES ET CHANTS \_\_\_\_\_ P.20

La Chœur'al	p.20
Pop'Chœur	p.20
Chant	p.21
Guitare	p.22
MAO, DJ & Beatmaking	p.22

## SPORTS ET FORME \_\_\_\_\_ P.23

Pilate	p.23
Gym Douce	p.24
C.A.F Cuisse Abdo Fessier	p.24
Équilibrance	p.24
Yoga Vinyasa	p.25
Capoeira	p.25
Sophrologie	p.26
Afro fit'	p.26
Zumba	p.26

### CODE COULEUR

3-11 ans

11-16 ans

+16 ans /adultes

# L'ASSOCIATION

## L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'assemblée générale de notre association aura lieu le samedi 7 décembre 2024.

C'est le rendez-vous annuel qui permet de faire le point sur l'année écoulée, de découvrir le fonctionnement de la MJC, son équipe, l'état de ses finances, et les projets à venir !

## LE BUREAU DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président	Stéphane LUBINEAU
Vice-Président	Patrice BUTAYE
Trésorier	Jean-Noël DIET
Trésorière-adjointe	Christiane GUDET
Secrétaire	Marie-Pierre QUÉRU
Secrétaire-adjointe	Anne MEULEBROUK
Assesseur	Christophe LAGARDE
Assesseur	Hervé CONVERT
Assesseur	Morgane MARCHAND-MOURY



## LES BÉNÉVOLES

Tous les projets de la MJC, y compris le Bar Associatif «Chez Louise», ne peuvent se réaliser qu'avec le concours de nombreux bénévoles. Toute force vive est la bienvenue : faites-vous connaître à l'accueil !

## L'ÉQUIPE

Directrice : Caroline HEÏSSAT  
Coordinateur culturel : Jean LEMERLE  
Accueil, secrétariat : Kathy TUMMINELLO / Judicaëlle TOURNOIS-LOVISON  
Accueil, vie associative, communication : Gaëlle FOREY

# LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

- Les activités (entre 28 et 30 séances) ont lieu du 9 septembre 2024 au 14 juin 2025, durant les périodes scolaires.
- Les activités n'ayant pas un nombre d'inscrits suffisant risquent de ne pas être mises en place.
- Les cotisations sont à régler en totalité le jour de l'inscription. Un échelonnement du règlement est possible (jusqu'à 9 versements d'octobre 2024 à juin 2025).
- Chaque adhérent contribue au maintien de l'activité et à l'emploi de l'animateur-trice pendant toute la saison. L'abandon en cours d'année ne donne lieu à aucun remboursement, sauf en cas de force majeure (maladie, déménagement). Dans ce cas, une demande écrite doit être transmise à la MJC, en y joignant les justificatifs nécessaires.
- Une fois l'activité commencée, l'adhésion n'est pas remboursable, ainsi qu'un forfait de 70€ sur la cotisation d'activité ; cette somme contribue au financement du travail des permanents et des frais généraux. Tout trimestre commencé est dû.

## LES ANIMATEURS D'ACTIVITÉS

Chaque semaine, du lundi au vendredi, vous pratiquerez vos activités avec nos animateurs professionnels ou bénévoles. Engagés dans les valeurs de la MJC, leur démarche pédagogique est ancrée dans le respect, la bienveillance et le Vivre Ensemble.

# LES INSCRIPTIONS

## QUAND S'INSCRIRE ?

Dès le 27 août 2024 à l'accueil de la MJC, mais également sur le stand de la MJC lors de l'événement «Sport et Culture en Fête», le 31 août 2024. Les samedis matins de septembre sont ouverts pour les inscriptions.

ADHÉSION - DE 18 ANS

ADHÉSION ADULTE

ADHÉSION ASSOCIATION

12€

17€

35€

2<sup>E</sup> ENFANT ET LES SUIVANTS : 2 €

L'adhésion est obligatoire, non remboursable et valable pour l'année scolaire.

## RÉDUCTIONS & TARIFS

Réduction accordée hors carte d'adhésion.

Quotien familial C.A.F. ou M.S.A.

- < 550 € ou RSA -45%
- de 551 € à 750 € -35%
- de 751 € à 1100 € -20%
- de 1101€ à 1400 € -10%

Réduction de 25% pour la 2<sup>e</sup> activité d'une même personne.

Réduction de 20% à partir de la 3<sup>e</sup> activité dans le même foyer.

Réductions cumulables jusqu'à 50%.

Tarif A : communes partenaires (Ambérieu-en-Bugey, Tenay).

Tarif B : communes non-partenaires.

En cas de difficulté financière importante, une demande d'aide exceptionnelle peut être étudiée par le Bureau de l'association. Se renseigner auprès de l'accueil de la MJC.

## MODES DE PAIEMENT

Chèques, espèces ou cartes bancaires.

Mais aussi



Pour ces quatre modes de paiement, pas de remboursement possible.



# VIE DE L'ASSOCIATION

## BAR ASSOCIATIF

Véritable lieu de vie et de partage, notre bar associatif est géré par des bénévoles que nous vous invitons à rejoindre !

Des produits locaux sont à déguster, et de nombreuses animations et expositions sont proposées tout au long de la saison.

Le bar associatif est ouvert lors des événements de la MJC.



## ACCUEIL

Une équipe est à votre disposition pour vous accueillir et vous renseigner :

**LUNDI : 14H-20H30**

**MARDI : 14H-20H**

**MERCREDI : 9H30-12H30 /  
13H30-20H**

**JEUDI : 16H-20H30**

**VENDREDI : 14H-20H30**

Hors vacances scolaires.

## VACANCES SCOLAIRES

La MJC est ouverte la première semaine de chaque vacance scolaire, pour de nombreuses activités culturelles et artistiques. Renseignez-vous à l'accueil !

## NOUS CONTACTER



Place Jules Ferry - B.P. 50427  
01504 Ambérieu en Bugey Cedex



[contact@mjc-amberieu.org](mailto:contact@mjc-amberieu.org)



04 74 38 24 15



[www.mjc-amberieu.org](http://www.mjc-amberieu.org)



@mjclouisemichel



MJC Ambérieu Louise Michel

# AGCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

2h

Encadré par des bénévoles, cette action permet aux collégien·nes (de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>) de renforcer leur confiance en leurs capacités à réussir, et d'acquérir des méthodes de travail pour être autonomes. Les intervenant·es utilisent des approches qui facilitent l'accès aux savoirs, donnent l'envie d'apprendre, de découvrir et de s'ouvrir au monde. La validation de l'inscription a lieu suite à un entretien indispensable entre l'enfant/le jeune, les parents et l'équipe de bénévoles.

*Animé par des bénévoles,  
coordonné par Jean-Pierre  
GAYRAL*



âge	jour	horaires
collège	mardi	17h-19h
adhésion MJC		

# ACQUISITION DE CONNAISSANCES

LANGUE,  
HISTOIRE,  
CULTURE SOURDE

1h

Venez apprendre la Langue des Signes Française, découvrir l'Histoire des Sourds et plonger dans la Culture Sourde riche d'une identité forte !

« À vos Mains... prêts... signez ! »

*Animé par Mary*



âge		jour	horaires	A	B
adultes	initiation	jeudi	17h30-18h30 18h30-19h30	220€	230€
	tout niveau				



## ESPAGNOL

1h30

# ACQUISITION DE CONNAISSANCES

¡ Holà ! ¿ Qué tal ? Par des thématiques basées sur la culture et l'actualité hispanophones, entrez en immersion dans la langue espagnole. Vous allez très vite améliorer votre niveau de langue dans une ambiance conviviale et instructive.

*Animé par Hélène VILLARD*



âge		jour	horaires	A	B
adultes	inter. débutant	mardi jeudi	19h-20h30 18h-19h30	325€	340€

## ITALIEN

1h

Ciao ! Par des thématiques basées sur la culture et l'actualité italiennes, entrez en immersion dans la langue italienne. Vous allez très vite améliorer votre niveau de langue dans une ambiance conviviale et instructive.

*Animé par Teresa LONGO*



âge		jour	horaires	A	B
adultes	tout niveau	mardi	18h-19h	220€	230€

## ANGLAIS

1h30

Dans ces ateliers dynamiques, vous renforcerez votre pratique de l'anglais par le biais de l'oral spontané. Des thématiques diverses et des supports interactifs vous seront proposés chaque semaine. Let's go !

*Animé par Débra KONTREC*



âge		jour	horaires	A	B
adultes		lundi mardi	18h30-20h 19h-20h30	325€	340€

## ŒNOLOGIE

3h 10 SÉANCES

# ACQUISITION DE CONNAISSANCES

Vous aimez le vin et vous voudriez mieux le connaître, pouvoir en parler et mieux le choisir... Venez apprendre les cépages, les goûts comme les techniques de vinification, le terroir, la culture de la vigne d'ici et d'ailleurs. Au cours de ce cycle, vous dégusterez 6 vins par séance et apprendrez à reconnaître les arômes, les saveurs du vin. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

*Animé par Nicolas PETIT*



âge	jour	horaires	A	B
adultes	débutant avancé	lundi mardi	19h-22h	325€ 340€

## INFOGRAPHIE 3h 10 SÉANCES

Venez apprendre à traiter les images numériques, à découvrir les logiciels libres et la Publication Assistée par Ordinateur.

*Animé par Stéphane LUBINEAU*



âge	jour	horaires	A	B
adultes	samedi	9h-12h	79€	81€

## ÉCHECS

1h

Le jeu d'échecs est une activité ludique et sportive, qui développe la mémoire, le raisonnement logique, la stratégie, l'analyse, et l'imagination... Allez, embarquez-vous dans cet univers fascinant !

*Animé par Laurent GONCALVES*



âge	jour	horaires	A	B
Tout public dès 6 ans	vendredi	18h-19h	220€	230€

# DANSES

EN JUIN 2025  
TOUS EN SCÈNE !

## AFRO RAGGA KIDS

1h

Et si on "tropicalisait" notre vie... Danses rythmées afro, ragga, reggaeton, coupé décalé, maloya. Élodie vous emmène dans des chorégraphies pleines de couleurs et de sons métissés !

*Animé par Élodie MATHIA*



âge	jour	horaires	A	B
4-7 ans	mercredi	10h-11h	220€	230€

## DANSES AFRICAINES

1h30

Venez danser aux rythmes des percussions africaines avec nos musiciens en live. Énergie, bonne humeur et lâcher-prise garantis !

*Animé par Élodie MATHIA*



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mercredi	19h30-21h	325€	340€

## FLAMENCO AVEC PATRICIA

2h

10 SÉANCES

Nouvelle dynamique pour cet atelier de danse énergique à la sevillana qui est à la portée de toutes et tous ! Adoptez la « Gipsy attitude » pour lâcher prise...

*Animé par Patricia GRIMAL*



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	samedi	10h-12h	120€	130€
			15€ / séance	

## DYNAMIQUE SHINE

1h15

NOUVEAU

Et si vous appreniez à développer vos jeux de jambes ? Sur des rythmes actuels, de salsa, de merengue,... lâchez prise tout en sculptant votre corps. Ambiance assurée !

*Animé par Emmanuel TAFFOREAU*



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mardi	18h15-19h30	275€	290€

## BACHATA DOMINICAINE

1h15

NOUVEAU

Que vous participiez en solo ou en couple, venez apprendre à danser ensemble dans une ambiance «caliente» ! L'objectif est l'acquisition des bases de la bachata traditionnelle, accessible à toutes et tous...

*Animé par Emmanuel TAFFOREAU*



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mardi	19h30-20h45	275€	290€

## FUNNY CONTEMPO'

1h

NOUVEAU

Le funny contempo vise à l'acquisition des fondamentaux de la danse contemporaine, et développe la coordination, la souplesse, la mémorisation et la créativité des jeunes danseurs et danseuses.

*Animé par Eryne MORENO*



âge	jour	horaires	A	B
9-14 ans	vendredi	17h15-18h15	220€	230€

## DANSE CONTEMPORAINE

1h 1h30

## DANSES

Explorez les possibilités du corps dans le mouvement, l'espace et les énergies de la danse contemporaine. Les chorégraphies, sur fond de musique actuelle, allient créations individuelles et collectives.

*Animé par Eryne MORENO*



âge	jour	horaires	A	B
15-20 ans	vendredi	18h15-19h15	220€	230€
adultes	vendredi	19h15-20h45	325€	340€

## STREET DANCE 1h

Cet atelier a du pep's ! La street dance s'articule autour d'échauffements, de chorégraphies vitaminées. L'objectif ? Permettre à chacun-e de développer sa créativité et son rapport aux autres dans la danse, sur des musiques actuelles et stylées.

*Animé par Eryne MORENO*



âge	jour	horaires	A	B
8-12 ans	jeudi	17h15-18h15	220€	230€
12-15 ans	jeudi	18h15-19h15	220€	230€
+16 ans et adultes	jeudi	19h15-20h15	220€	230€

EN JUIN 2025  
TOUS EN SCÈNE !



## FUNNY JAZZ

1h

## DANSES

Le Funny Jazz allie souplesse, coordination, rythme et fluidité. Et favorise l'expression sur des musiques variées en combinant l'apprentissage des bases de la danse et de chorégraphies dynamiques.

*Animé par Eryne MORENO*



âge	jour	horaires	A	B
4-6 ans	mercredi	13h30-14h30	220€	230€
7-9 ans		14h30-15h30		
9-11 ans		15h30-16h30		

## ÉVEIL DANSE CLASSIQUE

1h

Cet atelier a pour but de rendre ludiques les bases de la danse classique. Les enfants se familiarisent à l'espace, à la musicalité et à l'expression corporelle. De vrai-e-s petits rats de l'opéra à la MJC !

*Animé par Eryne MORENO*



âge	jour	horaires	A	B
3-5 ans	mercredi	17h15-18h15	220€	230€

## HIP-HOP

1h15

Apprends les bases du Old school, du New style, du Breakdance. Développe ton style, expose ton flow. Laboratoire de mouvements, créations chorégraphiques...

*Animé par Cédric ATTALLA*



âge		jour	horaires	A	B
8-10 ans	débutant	mercredi	11h15-12h30	275€	290€
11-14 ans			13h30-14h45		
11-14 ans	avancé	mercredi	14h45-16h	275€	290€
+ 14 ans			16h-17h15		



## CIRQUE

1h

# EXPRESSIONS

Équilibre, jonglage, acrobaties, art clownesque théâtralisé... Il s'agit avant tout de s'amuser, de découvrir, de s'initier, aux techniques circassiennes originales et passionnantes.

*Animé par Romano*



âge	jour	horaires	A	B
3-5 ans	mercredi	8h45-9h45	220€	230€
3-5 ans		9h45-10h45		
6-8 ans		10h45-11h45		

## COUTURE

1h30

Cet atelier a pour but de mettre les techniques de la couture au service de votre imagination. Créer des vêtements, des accessoires tels que sacs, chapeaux, coussins, rideaux... Rien n'est imposé, vous choisissez le projet.

*Animé par Christine BELLANGER*



âge	jour	horaires	A	B
adultes	jeudi	17h15-18h45 18h45-20h15 20h15-21h45	325€	340€

## IKÉBANA

2h

1 FOIS PAR MOIS

Cet atelier va bien au-delà d'un agencement de fleurs et se rapproche de la sculpture végétale. Par le biais de cette pratique ancestrale japonaise, vous vous immergerez dans un monde végétal ressourçant.

*Animé par Denis BINAUD*



âge	jour	horaires	A	B
adultes	mercredi	19h-21h	265€	280€

## ATELIER D'ÉCRITURE

3h 1 FOIS PAR MOIS

L'atelier d'écriture vous permettra d'explorer le réel et l'imaginaire, de vous révéler à vous-même et aux autres, de découvrir votre propre fonctionnement dans cette activité, d'échanger, confronter, partager (sou)rires et émotions, de rencontrer des œuvres et des auteurs, et bien d'autres choses encore...

Animé par Gérard DIET et Louis DESBONNE



âge

adultes

jour

samedi

horaires

14h-17h

A

79€

B

81€

## BD / MANGA 1h30

Par la conception de personnages, le cadrage à partir de textes ou de mini-scénarios, vous découvrirez la composition, le découpage et l'aspect cinématographique de la BD. Vous pourrez ainsi créer votre style BD, humour, manga, réalisme, science-fiction...

Animé par Louis-Paul CRÉTENET



âge

8-12 ans

jour

lundi

horaires

17h30-19h

A

325€

B

340€

13-17 ans

lundi

19h-20h30

325€

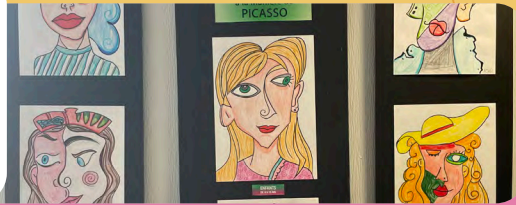
340€

## DESSIN, PEINTURE & GRAPHISME **1h30**

# EXPRESSIONS

Par le biais de techniques diverses (peinture, dessin, sculpture, installation), les enfants et adolescents apprennent à créer en s'inspirant des grands mouvements de l'Histoire de l'art.

*Animé par Vivien FAWAZ*



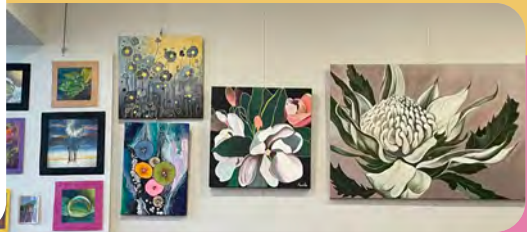
âge	jour	horaires	A	B
8-9 ans 9-13 ans	mercredi vendredi	16h-17h30 17h15-18h45	325€	340€
14-18 ans	vendredi	19h-20h30	325€	340€

## DESSIN & PEINTURE

**2h**

Initiation aux différentes techniques picturales : peinture acrylique, pastels, aquarelle, crayons... Apprenez à vous s'exprimer par la forme, la couleur et la matière en abordant une approche du dessin et de la perspective.

*Animé par Vivien FAWAZ*



âge	jour	horaires	A	B
adultes	mercredi	19h-21h	415€	440€

## ARTS PLASTIQUES

**1h 1h30**

Expression de la créativité des artistes en herbe ! Avec des techniques ludiques (découpage, collage, peinture), les enfants créent et découvrent diverses techniques d'artistes connus.

*Animé par Vivien FAWAZ*



âge	jour	horaires	A	B
6-8 ans 9-13 ans	mercredi	11h-12h 14h-15h30	220€ 325€	230€ 340€

## ÉVEIL THÉÂTRAL 1h15

Petits jeux pour acquérir des bases de techniques théâtrales, et favoriser l'expression de soi... En pratiquant l'improvisation et des jeux scéniques, les petits comédiens seront prêts à monter sur scène pour une vraie représentation en fin d'année.

*Animé par Judith FLOURIÉ*



âge	jour	horaires	A	B
4-6 ans	mercredi	11h15-12h30	275€	290€

## THÉÂTRE 1h30 2h

Découvrir ou redécouvrir le plaisir du jeu de théâtre. L'atelier propose d'aborder l'expression par le corps et par la voix. C'est un apprentissage individuel et collectif, sensoriel et émotionnel, la construction d'un personnage et sa mise en situations par des improvisations, l'étude de textes.

*Animé par Anne-Marie FORET,  
Judith FLOURIÉ ou Emmanuel  
MENDY selon l'horaire*



âge	jour	horaires	A	B
7-9 ans	mardi	17h15-18h45	325€	340€
10-12 ans	lundi	17h30-19h	325€	340€
13-17 ans	mercredi	14h-15h30 15h45-17h15	325€	340€
adultes	mardi	19h30-21h30	415€	440€

## THÉÂTRE D'IMPRO

1h30

## EXPRESSIONS

Saisissez l'opportunité de lâcher prise et de favoriser l'expression de soi ! Basé sur des exercices scéniques, de création d'univers, de personnages... le théâtre d'improvisation vous aidera à prendre conscience de votre potentiel... et à rire !

*Animé par Emmanuel MENDY*



âge		jour	horaires	A	B
adultes	avancé	lundi	19h-20h30	325€	340€
	débutant	jeudi			

## THÉÂTRE CRÉATION

3h TOUTES LES 3 SEMAINES

Bienvenue sur les planches !

Choix d'une pièce mise en scène et jouée en fin de saison.

*Animé par Anne-Marie FORET*



âge	jour	horaires	A	B
adultes	samedi	13h30-16h30	325€	330€

EN JUIN 2025  
TOUS EN SCÈNE !



# MUSIQUES ET CHANTS

## LA CHEUR'AL 2h

Chansons françaises, chants du monde, classique ou variété... Tous les styles sont abordés pour découvrir la pratique du chant dans une ambiance collective, conviviale et dynamique.

*Animé par Maureen KAEHLIN*



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mercredi	20h-22h	220€	230€

## POP'CHŒUR 1h

Une chorale ? Oui ! mais avec un répertoire de musiques actuelles. Viens apprendre à chanter en chœur sur des morceaux modernes qui décoiffent ! Nous aborderons certaines bases du chant : respiration, posture, échauffement corporel et vocal. Tu seras prêt pour la scène de Festy Summer 2025 !

*Animé par Maureen KAEHLIN*



âge	jour	horaires	A	B
12-17 ans	mercredi	17h30-18h30	220€	230€



## CHANT

30 min

1h

Apprenez à écouter et poser votre voix, à chanter juste, à acquérir une technique vocale (positionnement, souffle, résonateurs, intention). Votre timbre de voix s'inscrira dans un répertoire contemporain, chansons anglophones et musiques actuelles.

*Animé par Maureen KAEHLIN*



âge

jour

horaires

A

B

+14 ans et  
adultes

lundi  
mardi

17h/20h  
15h/19h

ind. 30 min

580€

615€

binôme 1h

325€

340€



**EN JUIN 2025  
TOUS EN SCÈNE !**



## GUITARE

1h

# MUSIQUES ET CHANTS

Découvrir la guitare en jouant des morceaux de musiques actuelles. Rien de plus facile ! L'étude des techniques de base permet l'interprétation de mélodies simples du blues, du rock, du jazz... Un enseignement collectif qui met en avant le plaisir de jouer ensemble.

*Animé par Jérôme SOUSA*



âge	jour	horaires		A	B
7-9 ans	mercredi	10h-11h 11h-12h	collectif	275€	290€
+8 ans ados et adultes	mercredi	13h/20h	collectif	275€	290€
	jeudi vendredi	17h30/20h30 17h30/20h30	trio	325€	340€

EN JUIN 2025  
TOUS EN SCÈNE !

## MAO, DJ & BEATMAKING

2h

10 SÉANCES

Embarquez-vous dans la création musicale grâce à cet atelier d'initiation pour tous, à la MAO (Musique Assistée par Ordinateur). À l'aide de logiciels, vous pourrez créer différentes pistes, assurer des enregistrements et mixer pour la diffusion des compositions en live. Tout le matériel est mis à disposition.

*Animé par Yannick TRANCHANT*



âge	jour	horaires	A	B
+ 12 ans et adultes	samedi	10h-12h	235€	250€

# SPORTS ET FORME

## PILATES

1h

En ciblant les muscles profonds généralement trop peu sollicités, le pilates permet de retrouver une posture équilibrée, et d'apprendre à placer sa respiration sur des exercices fluides, harmonieux et maîtrisés.

*Animé par Stéphanie FONTANA,  
Anne PERROZET, Emilie  
HERNANDEZ, Guillaume YAO  
selon l'horaire.*



âge	jour	horaires	A	B
adultes niv 1	lundi	8h45-9h45	220€	230€
	lundi	10h45-11h45		
	lundi	12h15-13h15		
	lundi	18h30-19h30		
	mardi	18h30-19h30		
	mercredi	8h30-9h30		
adultes niv 2	mercredi	19h15-20h15		
	lundi	19h30-20h30	220€	230€
	mardi	19h30-20h30		
	jeudi	18h-19h		
	vendredi	12h15-13h15		

## GYM DOUCE

1h

Séance de gymnastique complète et adaptée avec un échauffement cardiovasculaire, un renforcement musculaire général doux, et des exercices assouplissements-étirements variés.

*Animé par Stéphanie FONTANA*



âge

jour

horaires

A

B

adultes

lundi

9h45-10h45

220€

230€

## C.A.F

### CUISSES ABDOS FESSIERS

1h

A travers des exercices variés et accessibles, cet atelier sportif dynamique est conçu pour tonifier et renforcer vos cuisses, abdominaux et fessiers dans une ambiance conviviale et motivante. Boostez votre énergie !

*Animé par Eryne MORENO*



âge

jour

horaires

A

B

+16 ans et  
adultes

mercredi

17h15-18h15

220€

230€

## ÉQUILIBRANCE

1h

Instant suspendu de sérénité !  
Un « mix » de renforcement musculaire alliant souplesse et équilibre. Tous les mouvements sont étirés sur des musiques au son feutré....

*Animé par Émilie HERNANDEZ*



âge

jour

horaires

A

B

+16 ans et  
adultes

mercredi

9h30-10h30

220€

230€

# SPORTS ET FORMES

## YOGA VINYASA 1h

Yoga doux au rythme lent qui mise sur des étirements de longue durée avec un travail de respiration lente et profonde. Cette forme de yoga amène au total lâcher-prise, invite le corps et l'esprit au ré-ancrage.

*Animé par Stéphanie FONTANA*



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	lundi	12h15-13h15	220€	230€

## CAPOEIRA 1h30

Lutte acrobatique et festive, la capoeira transmet les valeurs essentielles de partage, de respect des autres et de diversité sous toutes ses formes. Savant mélange d'art martial et de danse, on joue ensemble dans la *roda* (ronde), au son des berimbaus et des chants.

*Animé par Jean-Sébastien FLAMMANG*



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	lundi mercredi	20h30-22h 19h30-21h	325€	340€

## SOPHROLOGIE 1h30

# SPORTS ET FORMES

Au rythme des saisons, des éléments naturels, cet atelier favorise la relaxation par des exercices dynamiques et de visualisation. Gérez votre stress et pacifiez votre cœur !

*Animé par Véronique THORAL*



âge	jour	horaires	A	B
adultes	mercredi	18h-19h30	325€	340€

## AFRO FIT' 1h

60 minutes pour se dépenser et lâcher prise ! Venez vous défouler dans des enchaînements de mouvements d'inspiration africaine, sur des rythmes énergiques et métissés.

*Animé par Élodie MATHIA*



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mercredi	18h30-19h30	220€	230€

## ZUMBA 1h

Sur des rythmes latinos ensoleillés (salsa, merengue, cumbia), cette activité vous propose un excellent exercice cardiovasculaire, d'endurance et de coordination corporelle. Venez vivre ce pur moment de lâcher-prise !

*Animé par Emilie HERNANDEZ*



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	lundi	18h30-19h30 19h30-20h30	220€	230€



ILS NOUS SOUTIENNENT

**BRICO  
CASH**

**+ de stock + de prix bas**



**LA PHARMACIE**

***Toujours à  
votre service !***

*Les pharmaciens d'Ambérieu et St Denis-en-Bugey*

Conception : MJC - Gaëlle Forey - Impression : [www.yesprint.fr](http://www.yesprint.fr) - Licence 2022-012442  
Les images proviennent de banques d'images libres de droit et de la banque d'images  
de la MJC - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



Découvrez notre  
**OFFRE SPÉCIALE**  
Adhérents d'association

**50 €**  
remboursés<sup>(1)</sup>

sur votre licence  
ou cotisation annuelle  
en devenant client  
Crédit Mutuel par l'ouverture  
d'un livret d'épargne

**50 €**  
offerts<sup>(2)</sup>

pour votre association  
à chaque fois qu'un des  
licenciés ou adhérents  
fait valoir son avantage

**Crédit  Mutuel**

**AMBERIEU-EN-BUGEY**

32 Avenue du Général de Gaulle - 01500 Ambérieu-en-Bugey

Tel : 04 37 63 27 91 - Email : 07333@creditmutuel.fr

(1) Offre valable jusqu'au 31/12/2025, réservée aux personnes physiques majeures, adhérentes ou licenciées d'une association, pour toute entrée en relation avec une Caisse de Crédit Mutuel participant à l'opération, sous réserve de l'existence d'une convention de partenariat entre l'association et ladite Caisse de Crédit Mutuel. Le versement de 50 euros est subordonné à l'ouverture d'un livret et à la présentation de son adhésion à l'association signataire de la convention de partenariat avec la Caisse de Crédit Mutuel. L'entrée en relation est soumise à l'accord de la Caisse de Crédit Mutuel. (2) Sous réserve que l'association soit cliente d'une Caisse de Crédit Mutuel, de l'existence d'une convention de partenariat entre l'association et la Caisse de Crédit Mutuel et de l'entrée en relation d'un adhérent ou d'un licencié avec la Caisse de Crédit Mutuel dans les conditions précisées au renvoi 1.

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 006 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen 67913 Strasbourg cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354. Banques régies par les articles L.511-1 et suivants du Code monétaire et financier.