

MJC D'AMBÉRIEU
CENTRE CULTUREL LOUISE MICHEL

PROGRAMME DES ACTIVITÉS



SAISON 2026-2027



PLACE JULES FERRY, AMBÉRIEU-EN-BUGEY
04 74 38 24 15 - CONTACT@MJC-AMBERIEU.ORG
WWW.MJC-AMBERIEU.ORG

—Crédit Mutuel—

Ambérieu
Bugéy
ma ville !



L'ÉDITO

La MJC d'AMBÉRIEU est un outil collectif permettant de rassembler les habitants-es du territoire autour d'un ensemble d'activités et d'animations dans l'esprit de l'Éducation Populaire. C'est le cœur de notre projet associatif.

Pour cette nouvelle saison, encore pleine de nouveauté, notre association entend répondre encore plus à vos attentes. Afin de faciliter vos inscriptions, nous avons fait le choix de moderniser notre outil de gestion des adhésions. Vous pourrez désormais, sur votre compte personnel en ligne, vous inscrire, consulter vos données, inclure tous vos justificatifs, vérifier votre agenda d'activités. Cet outil nous permettra également une meilleure communication avec vous. D'autres fonctionnalités inédites seront mise en places durant l'année.

Nous vous demandons, durant cette période de transition, la plus grande indulgence. Même si notre équipe travaille sur ce chantier depuis six mois, nous ne sommes pas à l'abri d'imprévu numérique.

Dès le mois de septembre, vous pourrez aussi découvrir la programmation culturelle faite d'animations attendues mais également inédites.

En devenant adhérent-e, agissons ensemble, dans la convivialité, 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



LA PHARMACIE

**Toujours à
votre service !**

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

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 animateurs·trices	p.4
Accueil	p.4

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES _____ P.5

Les activités	p.6
Go Asso	p.6

LES INSCRIPTIONS _____ P.6

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

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE _____ P.7

PLAISIR D'APPRENDRE P.7

Anglais ludique	p.7
Anglais	p.8
Espagnol	p.8
Italien	p.8
LSF	p.9
Japonais	p.9
Art floral Japonais	p.9
Couture	p.10
Échecs	p.10
La Fab'Numérique	p.10
Atelier d'écriture	p.11
Œnologie	p.11

THÉÂTRE & CIRQUE _____ P.12

Cirque	p.12
Éveil théâtral	p.12
Théâtre d'Impro	p.12
Théâtre	p.13
Théâtre création	p.13

ARTS PLASTIQUES _____ P.14

Arts Plastiques	p.14
Dessin, peinture & graphisme	p.14
Dessin peinture	p.14
BD/Manga	p.15
Journal créatif	p.15

DANSES _____ P.16

Danse parent-enfant	p.16
Éveil danse classique	p.16
Funny Jazz	p.16
Funny contempo'	p.17
Danse contemporaine	p.17
Flamenco	p.17
Hip-Hop	p.18
Street dance	p.18
Mouvements, corps et danse	p.19
Danses africaines	p.19
Maloya	p.19
Afrodance	p.20
Heels	p.20
Dynamique shine	p.20

MUSIQUE ET CHANT _____ P.21

Chant	p.21
Choeur'al	p.21
Guitare	p.22
MAO, DJ & Beatmaking	p.22

SPORTS ET FORME _____ P.23

Sophrologie	p.23
Stretching	p.23
Yoga Vinyasa	p.23
Zumba	p.24
Gym douce	p.24
Capoeira	p.24
C.A.F	p.25
Qi gong	p.25
Pilates Stretch	p.25
Pilates	p.26
Gym sur chaise	p.27
Gym équilibre	p.27

L'ASSOCIATION

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'assemblée générale de notre association aura lieu le **samedi 5 décembre 2026**.



LE BUREAU DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président Stéphane LUBINEAU
Vice-Président Patrice BUTAYE
Trésorier Jean-Noël DIET
Trésorière-adjointe Christiane GUDET

Secrétaire Marie-Pierre QUERU
Secrétaire-adjoint Hervé CONVERT
Assesseure Mélodie SAUMARD
Assesseur Mathilde PALFROY
Assesseur Christophe LAGARDE

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

Directeur : Jean LEMERLE
Animatrice culturelle : Gaëlle FOREY
Accueil, secrétariat : Kathy TUMMINELLO
Animateur : Danny DA SILVA
Chargée de communication : Judicaëlle TOURNOIS LOVISON



ACCUEIL

Horaires d'ouverture :

LUNDI : 14H-20H
MARDI : 14H-20H
MERCREDI : 9H30-12H30 / 13H30-20H
JEUDI : 16H-20H30
VENREDI : 14H-19H30

Hors vacances scolaires.

L'accueil sera ouvert les samedis 12 et 19 septembre 2026 pour les inscriptions, puis un samedi par mois.

LES ANIMATEURS & ANIMATRICES D'ACTIVITÉS

Chaque semaine, du lundi au vendredi, vous pratiquez vos activités avec nos animateurs-trices professionnels-les ou bénévoles. Engagés-es dans les valeurs de la MJC, leur démarche pédagogique est ancrée dans les valeurs d'éducation populaire, de respect, de bienveillance et de vivre ensemble.

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

- Les activités (entre 28 et 32 séances) ont lieu du **lundi 7 septembre 2026** au **samedi 12 juin 2027**, durant les périodes scolaires.
- Les activités n'ayant pas un nombre d'inscrits suffisant risquent de ne pas être mises en place.
- L'inscription à une **séance découverte** pour les cours hebdomadaires, sans engagement d'inscription définitive, sera possible (en fonction des places disponibles) du lundi 5 septembre au vendredi 18 septembre 2026, pour un tarif unique de 8 euros.
- Les cotisations sont à régler en totalité le jour de l'inscription.
Un échelonnement du règlement est possible.
- Chaque adhérent-e 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 devra être soumise à la MJC, en y joignant les justificatifs nécessaires.

Une fois l'activité commencée, l'adhésion n'est pas remboursable. **Tout trimestre commencé est dû.** Les trimestres sont comptabilisés selon le calendrier suivant :

1er trimestre : 7/09/2026 - 28/11/2026

2ème trimestre : 30/11/2026 - 6/03/2027

3ème trimestre : 8/03/2027 - 12/06/2027

Ce fonctionnement contribue au financement du travail des permanents-es et des frais généraux.

GO ASSO

La MJC a décidé de se doter d'un nouveau logiciel d'inscription : Go Asso.

Développé pour les MJC, ce logiciel a pour but de fluidifier la gestion administrative de la MJC, ainsi que la communication avec son millier d'adhérent.es.

Chaque adhérent-e devra créer son compte « famille », incluant tous les membres d'un même foyer. A terme, des paiements en ligne seront possibles. L'équipe de la MJC se rendra disponible pour vous accompagner et vous indiquer les démarches à suivre pour vous inscrire ou vous ré-inscrire.

LES INSCRIPTIONS

QUAND S'INSCRIRE ?

Du mercredi 8 juillet au jeudi 23 juillet 2026 à l'accueil de la MJC, puis à partir du mardi 25 août 2026, mais également sur le stand de la MJC lors de l'événement « Sport et Culture en Fête » le samedi 5 septembre 2026. L'inscription sur liste d'attente sera possible dès le 1er juin.

L'adhésion permet d'accéder à des tarifs réduits pour les spectacles de la saison culturelle.

ADHÉSION - DE 18 ANS

13€

À PARTIR DU 2^E ENFANT

3€

ADHÉSION ADULTE

18€

ADHÉSION POUR LES ASSOCIATIONS : 38€

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

TARIFS

Tarif A : habitants-es communes partenaires (Ambérieu-en-Bugey, Tenay, Douvres et Bettant).

Tarif B : habitants-es communes non-partenaires.

L'augmentation des tarifs pour la saison 2026-2027 est indexée sur l'inflation (2%).

RÉDUCTIONS

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

- < 600 € ou RSA -45%
- de 601 € à 800 € -35%
- de 801 € à 1200€ -20%
- de 1201€ à 1500€ -10%

Ou :

- Réduction de 20% à partir de la 2ème activité d'une même famille.
- Réduction de 20% pour les étudiants (sur présentation d'un justificatif).

(Réductions non cumulables et ne s'appliquent pas à la carte d'adhésion)

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

Carte bancaire, espèces ou chèques



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

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Encadrée par des bénévoles, cette action permet aux collégiens et collégiennes (de la 6^{ème} à la 3^{ème}) de renforcer leur confiance en leurs capacités à réussir, et d'acquérir des méthodes de travail pour être autonomes. Les intervenants 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 à la MJC uniquement		

PLAISIR D'APPRENDRE

ANGLAIS LUDIQUE

1h

Apprenez l'anglais sous une forme ludique et participative. Ces ateliers vous permettront d'acquérir les bases de la langue de Shakespeare sous forme de jeux, de chansons et d'astuces de grammaire.

Animé par Julie POPPINS



âge	niveau	jour	horaires	A	B
11-14 ans	tous niveaux	lundi	17h15-18h15	225€	248€
+16 ans et adultes	débutant et inter.	jeudi	17h-18h	225€	248€

ANGLAIS

1h30

Dans ces ateliers dynamiques, vous renforcez 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	niveau	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	tous niveaux	lundi mardi	18h30-20h 19h-20h30	331€	364€

ESPAGNOL

1h

1h30

¿ Holá que tal ? Par des thématiques basées sur la culture et l'actualité hispanophones, entrez en immersion dans la langue espagnole. Améliorez votre niveau de langue dans une ambiance conviviale et instructive.



Animé par Hélène VILLARD

âge	niveau	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	débutant inter.	jeudi mardi	18h-19h 18h30-20h	225€ 331€	248€ 364€

ITALIEN

1h30

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	niveau	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	tous niveaux	mardi	18h-19h30	331€	364€

PLAISIR D'APPRENDRE

LSF

1h

Venez apprendre avec Mary, bénévole à la MJC, 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	niveau	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	tous niveaux	lundi	18h-19h	81€	89€

JAPONAIS

1h

こんにちは！ À travers des ateliers ludiques et vivants, apprenez à lire vos premiers caractères, à tenir une conversation simple et à découvrir les codes d'un pays aussi surprenant qu'inspirant. Le tout dans une ambiance conviviale, dynamique et pleine de bonne humeur. ようこそ！

Animé par Sabrina PERRIN



âge	jour	horaires	A	B
11-15 ans	lundi	17h-18h	225€	248€
+15 ans et adultes	lundi	18h-19h	225€	248€

ART FLORAL
JAPONAIS

3h30 5 SÉANCES

Cet atelier d'Ikebana permet de découvrir une pratique ancestrale japonaise : la Voie des fleurs, ou comment mettre en valeur lignes, couleurs, formes, dans une série de compositions au service du monde végétal.

Animé par Denis BINAUD

Tout le matériel et les fleurs sont compris.



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	samedi	9h-12h30	240€	264€

PLAISIR D'APPRENDRE

COUTURE

1h30

Que ce soit pour confectionner des vêtements ou des accessoires, et quel que soit votre niveau, cet atelier a pour but d'explorer votre créativité à travers la couture. Projet libre ou proposé selon votre niveau.

Animé par Léa CAUDRON FOURNIER



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mardi	14h-15h30	331€	364€
+16 ans et adultes	jeudi	17h15-18h45 18h45-20h15 20h15-21h45	331€	364€

ÉCHECS

1h

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

Animé par Jean-Claude GORGERET



âge	jour	horaires	A	B
tout public dès 6 ans	vendredi	18h-19h	225€	248€

LA FAB' NUMÉRIQUE

3h

10 SÉANCES - AU LAB01

De l'impression 3D à la découpe laser, en passant par la broderie numérique, cet atelier vous offre un espace où expérimenter et réaliser vos projets grâce à une palette d'outils pilotés par ordinateur.

Animé par Stéphane LUBINEAU
en partenariat avec le LAB01

Fournitures comprises.



âge	jour	horaires	A	B
adultes	samedi	9h-12h	86€	95€

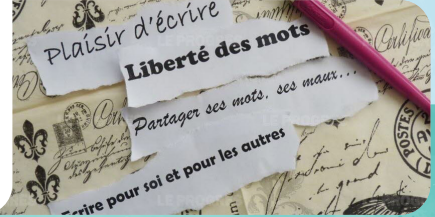
PLAISIR D'APPRENDRE

ATELIER D'ÉCRITURE

3h 10 SÉANCES

Cet atelier vous permettra d'explorer le réel et l'imaginaire, de vous révéler à vous-même et aux autres. Venez vous (re)découvrir, échanger, confronter, partager (sou)rires et émotions, rencontrer des œuvres et des auteurs, et bien d'autres choses encore...

Animé par Gérard Diet et Louis DESBONNE



âge	jour	horaires	A	B
adultes	samedi	14h-17h	81€	89€

ŒNOLOGIE

3h 10 SÉANCES

Vous aimez le vin et vous voudriez mieux le connaître, pouvoir en parler, mieux le choisir... Apprenez les cépages, les goûts, les techniques de vinification, la culture de la vigne. Vous dégusterez 6 vins par séance et apprendrez à reconnaître les arômes et les saveurs.

Animé par Nicolas PETIT



âge	jour	horaires	A	B
adultes	lundi mardi	19h-22h	331€	364€

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

THÉÂTRE ET CIRQUE

CIRQUE

1h

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. Spectacle en fin d'année !

Animé par Romano



âge	jour	horaires	A	B
3-4 ans 5-7 ans +7 ans	mercredi	9h15-10h15 10h15-11h15 11h15-12h15	225€	248€

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-es comédiens-nes seront prêts-es à monter sur scène pour une vraie représentation en fin d'année !

Animé par Judith FLOURIE



âge	jour	horaires	A	B
4-6 ans	mercredi	11h15-12h30	280€	308€

THÉÂTRE D'IMPRO

1h30

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	lundi jeudi	19h-20h30	331€	364€

THÉÂTRE

1h30 2h

Découvrir ou redécouvrir le plaisir du jeu de théâtre. Les ateliers proposent 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 situation par des improvisations ou l'étude de textes.

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



âge	jour	horaires	A	B
7-9 ans	mardi	17h30-19h	331€	364
7-10 ans	mercredi	15h30-17h		
10-12 ans	lundi	17h30-19h	331€	364€
13-17 ans	mercredi	14h-15h30		
adultes	mardi	19h30-21h30	425€	468€

THÉÂTRE CRÉATION

3h 12 SÉANCES

Bienvenue sur les planches ! Pour cet atelier mensuel, l'objectif est de choisir une pièce, de la mettre en scène et de la jouer en fin de saison. Un beau défi en perspective !

Animé par Anne-Marie FORET



âge	jour	horaires	A	B
adultes	samedi	13h30-16h30	280€	308€

**FÊTE DU THÉÂTRE
SAMEDI 12 JUIN 2027**

ARTS PLASTIQUES

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

+ pour les nouveaux adhérents, prévoir l'achat d'un kit à hauteur de 20€ environ.



âge	jour	horaires	A	B
6-8 ans	mercredi	11h-12h	225€	248€
9-12 ans	mercredi	14h-15h30	331€	364€

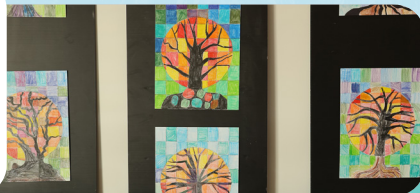
DESSIN, PEINTURE & GRAPHISME

1h30

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

+ pour les nouveaux adhérents, prévoir l'achat d'un kit à hauteur de 30€ environ.



âge	jour	horaires	A	B
9-13 ans	vendredi	17h15-18h45	331€	364€

DESSIN PEINTURE

2h

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

Animé par Vivien FAWAZ

+ pour les nouveaux adhérents, prévoir l'achat d'un kit à hauteur de 50€ environ.



âge	jour	horaires	A	B
adultes	mercredi	19h-21h	425€	468€

BD/MANGA

1h30

Et si vous réalisiez votre première planche de BD / Manga ? Par la conception de personnages et de 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	jour	horaires	A	B
8-12 ans	lundi	17h30-19h	331€	364€
13-17 ans	lundi	19h-20h30	331€	364€

JOURNAL CRÉATIF

3h 10 SÉANCES

Afin de découvrir et d'approfondir l'usage de cet outil simple et efficace, alliez l'écriture, les contes, les dessins et le collage de façon originale et décomplexée. Pour apprendre à lâcher prise, dénouer le stress, exprimer vos émotions en mode ludique et libérateur.

Fournitures comprises.

Sans oublier une pause gourmande !



Animé par Françoise TOURNET

âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	vendredi	19h-22h	225€	248€

**EXPOSITION
EN MAI 2027**

DANSES

DANSE PARENT-ENFANT

1h15 5 SÉANCES

Un moment privilégié de partage avec son enfant pour découvrir le mouvement, le rythme et l'énergie de la danse sur des musiques métissées.

Animé par *Élodie MATHIA*



âge	jour	horaires	A	B
4-7 ans	samedi	9h15-10h30	81€	89€

ÉVEIL DANSE CLASSIQUE

1h

Cet atelier a pour but de rendre ludique les bases de la danse classique. Les enfants se familiarisent à l'espace, à la musicalité et à l'expression corporelle. Les enfants deviendront de vrais petits rats de l'opéra à la MJC !

Animé par *Eryne MORENO*



âge	jour	horaires	A	B
4-6 ans	mercredi	15h30-16h30	225€	248€
7-9 ans		16h30-17h30		

FUNNY JAZZ

1h

Le Funny Jazz allie souplesse, coordination, rythme et fluidité. Elle 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	225€	248€
7-9 ans		14h30-15h30		

FUNNY
CONTEMPO'

1h

Cette approche 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	17h30-18h30	225€	248€

DANSE
CONTEMPO'

1h30

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

Animé par Eryne MORENO



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	vendredi	18h30-20h	331€	364€

FLAMENCO

2h 10 SÉANCES

Un atelier pour toutes et tous pour s'immerger dans les cultures andalouses et partager le plaisir, la beauté et l'énergie des danses flamencas. Sevillana, buleria, y alegria au programme !

Animé par Patricia GRIMAL



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	samedi	10h-12h	150€	165€

HIP-HOP

1h15

Entrez dans l'univers de la culture Hip-hop ! Vous y apprendrez les bases du Old School, du New Style, du Breakdance. Développez votre style, exposez votre flow. Laboratoire de mouvements et de création chorégraphique.

Animé par Cédric ATTALLA



âge	niveau	jour	horaires	A	B
8-10 ans	débutant	mercredi	11h30-12h45	280€	308€
11-14 ans			13h45-15h		
11-14 ans	avancé	mercredi	15h-16h15	280€	308€
+14 ans			16h15-17h30		

STREET DANCE

1h

Cet atelier a du pep's ! La street dance s'articule autour d'échauffements et de chorégraphies vitaminées. Elle permettra 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	225€	248€
12-15 ans	jeudi	18h15-19h15	225€	248€
+15 ans et adultes	jeudi	19h15-20h15	225€	248€

FÊTE EN MOUVEMENT
SAMEDI 5 JUIN 2027

MOUVEMENTS, CORPS ET DANSE

1h

Chaque séance est différente. Mouvements dansés ou petites chorégraphies sur des musiques variées pour apprendre à lâcher prise, écouter la musique, jouer avec les sons, s'étirer en profondeur, créer une chorégraphie et bouger (saccades, ondulations, roulements, vibrations...) !

Animé par *Élodie MATHIA*



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	jeudi	19h30-20h30	225€	248€

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	331€	364€

MALOYA

1h30 5 SÉANCES

Ce cours propose une découverte de la danse maloya, pratique artistique originaire de l'île de la Réunion, à travers l'apprentissage de pas, de rythmiques et d'expressions corporelles. Il favorise le lâcher-prise, la coordination et le sens du rythme, dans une ambiance chaleureuse et collective.

Animé par *Élodie MATHIA*



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	samedi	10h30-12h	81€	89€

AFRODANCE

1h

L'Afrodance est un style de danse dynamique et expressif, inspiré des danses urbaines et traditionnelles africaines. Énergique, rythmée et accessible à toutes et à tous, ce cours permet de développer le sens du rythme, la tonicité et la confiance en soi, tout en partageant un moment convivial et libérateur !

Animé par Maryse ALCINDOR



NOUVEAU

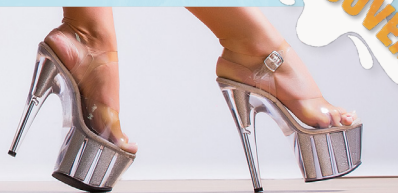
âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	vendredi	19h30-20h30	225€	248€

HEELS

1h15

Discipline de danse sur talons hauts popularisée par les clips musicaux. Apprenez à marcher, poser et danser avec élégance et assurance sur vos talons ! Une discipline qui développe la confiance en soi et la présence scénique.

Animé par Emmanuel TAFFOREAU



NOUVEAU

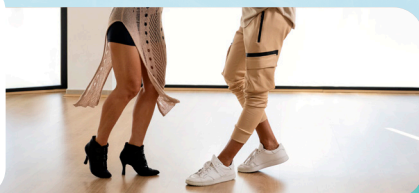
âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mardi	19h30-20h45	280€	308€

DYNAMIQUE SHINE

1h15

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

Animé par Emmanuel TAFFOREAU



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mardi	18h15-19h30	280€	308€

MUSIQUE ET CHANT

CHANT

1h

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

Animé par Maureen KAEHLIN



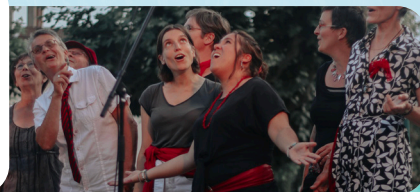
âge	jour	horaires		A	B
+14 ans et adultes	mardi mercredi	14h-19h	binome 1h	425€	468€
			trio 1h	331€	364€

LA CHŒUR'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		225€	248€

**CONCERT
VENDREDI 28 MAI 2027**

MUSIQUE ET CHANT

GUITARE

1h

Découvrir la guitare en jouant des morceaux de musiques actuelles. 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
+8 ans ados et adultes	mercredi jeudi vendredi	13h-20h 17h30-20h30 17h30-20h30	collectif	280€	308€
			trio	425€	468€

**CONCERT GUITARE
SAMEDI 29 MAI 2027**

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

Tout le matériel est mis à disposition.



âge	jour	horaires	A	B
+12 ans et adultes	samedi	10h-12h	240€	264€

SPORTS ET FORME

SOPHROLOGIE 1h30

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 Jean PERAIRE



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mercredi	18h-19h30	331€	364€

STRETCHING 1h

On vient entretenir et améliorer l'amplitude des mouvements, relâcher les tensions et redonner de la fluidité au corps. Les automassages viennent compléter ce travail en profondeur : ils permettent de détendre les muscles, améliorer la circulation et favoriser une meilleure récupération.

Animé par Fanny KONCZAK

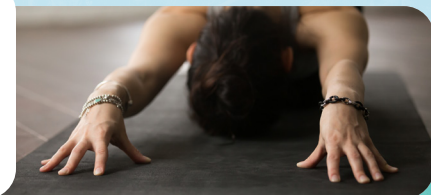


âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mardi	18h-19h	225€	248€

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 Aurélie CALLON



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mardi	12h30-13h30	225€	248€

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 Maryse ALCINDOR



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	lundi vendredi	19h-20h 18h30-19h30	225€	248€

GYM DOUCE

1h

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

Animé par Stéphanie FONTANA



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	lundi	10h-11h	225€	248€

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 de chants.

Animé par Jean-Sébastien FLAMMANG



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	lundi mercredi	20h15 -21h45 19h-20h30	331€	364€

C.A.F

CUISSSES
ABDOS
FESSIERS

1h

À 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



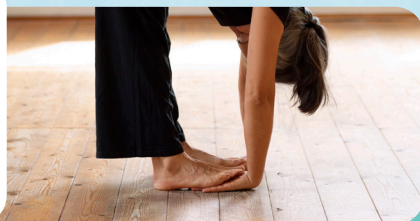
âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mercredi	18h15-19h15	225€	248€

QI GONG

1h

Tonifiant le corps en favorisant l'enracinement, le Qi Gong est basé sur des séries de mouvements lents et de postures statiques. Cette activité permet une circulation harmonieuse de l'énergie vitale, et apaise le cœur et l'esprit.

Animé par Dany ANGIONO



âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mercredi	18h-19h	225€	248€

PILATES
STRETCH

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



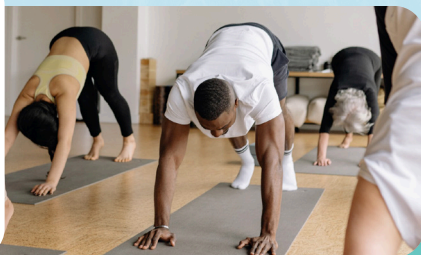
âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mercredi	9h30-10h30	225€	248€

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.

La MJC vous propose un large choix d'horaires et d'approches pour cette activité qui fait du bien !



âge	jour	horaires	A	B
<i>Avec Stéphanie FONTANA</i>				
adultes	lundi	9h-10h	225€	248€

<i>Avec Émilie HERNANDEZ</i>				
adultes	lundi	12h15-13h15	225€	248€
	mercredi	8h30-9h30		

<i>Avec Aurélie CALON</i>				
adultes	mardi	11h30-12h30	225€	248€

<i>Avec Fanny KONCZAK</i>				
adultes	mardi	19h-20h	225€	248€

<i>Avec Guillaume YAO</i>				
adultes	mercredi	19h15-20h15	225€	248€
adultes niv 1	lundi	18h30-19h30	225€	248€
adultes niv 2	lundi	19h30-20h30	225€	248€
	jeudi	17h-18h		

GYM SUR CHAISE

1h

La gym sur chaise permet de travailler l'ensemble du corps en douceur : renforcement musculaire, mobilité, coordination et respiration. Elle est idéale pour les personnes qui souhaitent bouger en sécurité, reprendre une activité physique ou simplement éviter les exercices au sol. Ici, chacun avance à son rythme, avec des mouvements adaptés et progressifs.

Animé par Fanny KONCZAK



âge

+16 ans et adultes

jour

lundi

horaires

15h-16h

A

225€

B

248€

GYM ÉQUILIBRE

1h

La gym équilibre vise à améliorer la stabilité, la coordination et les réflexes du corps. Cette activité est particulièrement intéressante après une période d'inactivité, une appréhension du mouvement ou pour renforcer sa sécurité au quotidien. Elle est aussi souvent recommandée pour prévenir les chutes et retrouver une vraie aisance dans ses déplacements.

Animé par Fanny KONCZAK



âge

+16 ans et adultes

jour

lundi

horaires

16h-17h

A

225€

B

248€

Conception : MJC - Judicaëlle TOURNOIS-LOVISON

Impression : www.yesprint.fr - Licence 2022-012442

Les images proviennent de banques d'images libres de droits et de la banque d'images de la MJC.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



OFFRE SPÉCIALE

Adhérents d'association

50 €
remboursés⁽¹⁾

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

50 €
offerts⁽²⁾

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

Crédit  Mutuel