

Activités 2/5 ans



Activités corporelles

BABY GYM PARENTS-ENFANTS

Cette activité se réalise en étroite collaboration avec le parent accompagnateur qui est le véritable acteur du cours. Il guide et aide son enfant dans l'apprentissage, un vrai moment privilégié pour tous les deux ! Après un échauffement, la séance s'organise autour de deux activités : la situation pédagogique avec ou sans matériel et le parcours sportif où l'enfant apprend à sauter, ramper, tourner, rouler.

18 mois-3 ans : mardi de 9h30 à 10h15 - FABGE01 **PE**

Jennifer Galant

BABY GYM

Après un échauffement, la séance s'organise autour de deux activités : la situation pédagogique avec ou sans matériel et le parcours sportif où l'enfant apprend à sauter, ramper, tourner, rouler. Enfin vient un retour au calme avec un temps de relaxation.

4-5 ans : mercredi de 16h30 à 17h15 - FABGE04

3 ans : mercredi de 17h15 à 18h - FABGE02 **PS**

4-5 ans : jeudi de 17h à 17h45 - FABGE03

Jennifer Galant

SPORT EVEIL

C'est l'approche de la gymnastique abordée par le plaisir et le jeu. Cette activité a pour but d'amener l'enfant à une meilleure expression motrice avec recherche de coordination et d'équilibre, de perception, de confiance en soi, au travers d'une multiplicité de situations sur un matériel spécifique petite enfance sécurisant, matelassé, coloré, normé. L'intérêt est que l'enfant développe des aptitudes physiques, affectives et cognitives.

5 ans : mercredi de 9h30 à 10h30 - FASPE04

Christophe Cabiran

Arts martiaux

BABY JUDO

Le programme de Baby judo se veut construit autour du développement général de l'enfant, en visant l'acquisition de nouvelles compétences motrices, d'une meilleure coordination gestuelle, mais aussi d'un goût développé pour l'effort et la persévérance.

4-5 ans : mercredi de 9h15 à 10h15 - AMBJE01

4-5 ans : mercredi de 10h15 à 11h15 - AMBJE02

4-5 ans : samedi de 9h30 à 10h30 - AMBJE03

4-5 ans : samedi de 10h30 à 11h30 - AMBJE04

4-5 ans : samedi de 15h à 16h - AMBJE05

Nora Yassa - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

BABY KARATE

Discipline, respect des règles et des camarades. Le baby karaté permet également d'effectuer un travail sur la mémorisation grâce aux différents mouvements que l'enfant devra apprendre. L'énergie de l'enfant sera canalisée et libérée de manière constructive.

4-5 ans : mardi de 17h à 18h - AMBKE01

4-5 ans : mercredi de 16h à 17h - AMBKE02

4-5 ans : vendredi de 17h à 18h - AMBKE03

Christophe Cabiran - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC



Arts plastiques

DESSIN-PEINTURE

Les élèves découvriront de nombreuses techniques de dessin et de peinture. Ils pourront, à partir de documents, libérer leur imagination et leur créativité, mais aussi s'inspirer d'artistes, apprendre à dessiner des animaux ou des personnages, le tout de façon ludique.

5-7 ans : mardi de 17h à 18h - FADEE01

5-7 ans : mercredi de 14h à 15h - FADEE04

Emmanuelle Lévy

Danse

EVEIL CORPOREL ET RYTHME

Le cours de danse, ludique, vise avant tout à amuser l'enfant. Il acquiert petit à petit de l'autonomie dans la gestion de son corps, de l'espace, au rythme de la musique et des instruments pour entrer en joie dans l'organisation du cours.

2-4 ans : mercredi de 17h45 à 18h30 - FAMOE15 **BB**

2-4 ans : vendredi de 17h45 à 18h30 - FAMOE12 **BB**

Hugo Mahut

EVEIL CORPOREL

Ce cours d'éveil corporel propose d'enrichir le langage et les moyens d'expression de l'enfant en faisant appel à sa sensibilité, son imaginaire et ses émotions. Peu à peu, l'enfant coordonne sa gestuelle et ses déplacements au rythme de la musique.

4-5 ans : mardi de 17h à 18h - FAMOE02*

4-5 ans : mardi de 17h à 18h - FAMOE03**

4-5 ans : mercredi de 13h30 à 14h30 - FAMOE04**

4-5 ans : vendredi de 17h à 17h45 - FAMOE13***

Michael Pires, Caroline Gilmas**, Hugo Mahut****

INITIATION DANSE

Acquérir une souplesse des articulations qui permet d'exécuter les différents mouvements de danse. Les principes fondamentaux de la technique du classique sont : attitude générale du corps, alignement de la tête et des épaules dans une verticale, silhouette longiligne, danse sur les pointes et souplesse.

5-6 ans : mercredi de 14h à 15h - FACLE06

Priscilla Noël

Danse - Arts plastiques - Musique

EVEIL ARTISTIQUE PLURIDISCIPLINAIRE

A partir d'un thème commun, nos trois animatrices créent des ponts artistiques entre la danse, les arts plastiques et la musique. L'approche pluridisciplinaire permet à l'enfant d'élargir sa palette d'expression et de créer sans limite.

4-5 ans : mercredi de 10h à 12h - FBARE01 **B**

Emmanuelle Lévy, Caroline Gilmas, Adélaïde Dagnet

Langue

ANGLAIS-KID'S BOX

Jouer, écouter, parler, chanter, dessiner pour découvrir en s'amusant les fondamentaux de la langue anglaise. Grâce à la méthode ludique Kid's Box développée par l'Université de Cambridge, les enfants abordent le vocabulaire et la grammaire, contextualisés et pratiqués au travers d'histoires, de chansons et de jeux.

Kid's box starter

5-6 ans : samedi de 9h30 à 10h30 - FAANE01 - déb.

(1ère partie)

Grande section/CP

5-6 ans : samedi de 10h30 à 11h30 - FAANE02 - inter.

(2ème partie)

Grande section/CP

Violette Khatami

Musique

EVEIL MUSICAL

Ce cours aborde la rythmique corporelle avec les enfants : les notions musicales sont explorées à travers le mouvement. L'enfant développe des aptitudes auditives, motrices et sa concentration en utilisant sa voix, le langage, le chant, son corps et divers instruments.

18 mois-3 ans : mercredi de 9h15 à 10h - FAMUE03 **PE BB**

4-5 ans : mercredi de 13h à 14h - FAMUE01

Adélaïde Dagnet

Activités 6/12 ans



Activités corporelles

ARTS DU CIRQUE

Au sol, en équilibre ou dans les airs, les enfants explorent de nouvelles dimensions selon les agrès. Le cirque est synonyme de force, de poésie, d'effort, de performance et d'adrénaline.

8-10 ans : mercredi de 13h à 14h - FACIE01 - déb.

8-10 ans : mercredi de 14h à 15h - FACIE02 - inter.

11-13 ans : mercredi de 15h à 16h - FACIE03 - déb.

11-13 ans : mercredi de 16h à 17h - FACIE04 - inter.

Gérolde Büchler

ESCALADE

Notre mur, de 7 mètres de haut, invite au sensationnel, au dépassement de soi. L'enfant développe sa coordination, sa souplesse et sa musculature.

9-11 ans : mercredi de 13h à 14h - FAESE01

9-11 ans : mercredi de 14h à 15h - FAESE02

11-13 ans : mercredi de 15h à 16h - FAESE03

8-9 ans : mercredi de 16h à 17h - FAESE04

Franck Ansquer

EVEIL GYM

Apprentissage des bases du mouvement, de la rythmique, de l'orientation, ainsi que de nouvelles gestuelles et du contrôle du mouvement.

6-8 ans : vendredi de 17h à 18h - FAEGE01 

Roland Vazzoler

GYM RYTHMIQUE ET SPORTIVE

Cette discipline sportive à composante artistique propose d'utiliser différents accessoires : rubans, cordes, ballons, cerceaux, massues.

6-7 ans : mercredi de 13h15 à 14h15 - FAGRE01

8-9 ans : mercredi de 14h15 à 15h15 - FAGRE02

10-15 ans : mercredi de 15h15 à 16h15 - FAGRE03

Jennifer Galant

MULTISPORTS

L'enfant s'exerce et se dépense en pratiquant des jeux traditionnels et pré-sportifs. Il acquiert les bases des sports collectifs et développe son esprit d'équipe.

6-12 ans : lundi de 17h15 à 18h15 - FASPE01

6-9 ans : mercredi de 10h30 à 11h30 - FASPE02

9-12 ans : mercredi de 11h30 à 12h30 - FASPE03

Christophe Cabiran

Arts martiaux

JUDO

Développe ses capacités de motricité et de souplesse, améliore l'équilibre en multipliant des exercices ludiques de roulades et de déplacements en tout genre.

6-8 ans : mercredi de 11h15 à 12h15 - AMJUE01*

6-8 ans : mercredi de 18h à 19h - AMJUE02**

9-12 ans : mercredi de 19h à 20h - AMJUE03**

6-8 ans : samedi de 11h30 à 12h30 - AMJUE04*

6-8 ans : samedi de 13h à 14h - AMJUE05*

9-12 ans : samedi de 14h à 15h - AMJUE06*

Nora Yassa*, Christel Morisset** - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KARATE

Techniques ludiques utilisant les parties du corps comme attaque ou défense. Le code moral fait partie de l'enseignement : respect, politesse et salut.

6-8 ans : lundi de 18h30 à 19h30 - AMKAE01

6-8 ans : mardi de 18h à 19h - AMKAE02

6-8 ans : mercredi de 17h à 18h - AMKAE03

9-11 ans : mercredi de 18h à 19h - AMKAE04

11-13 ans : mercredi de 19h à 20h - AMKAE05 - inter./avancé

9-11 ans : vendredi de 18h à 19h - AMKAE06

11-13 ans : vendredi de 19h à 20h - AMKAE07

Christophe Cabiran - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KUNG-FU

Développe les capacités mentales, entretient la souplesse et fait gagner en coordination, agilité et tonicité.

6-9 ans : jeudi de 18h à 19h - AMKUE02 - déb.

10-13 ans : jeudi de 19h à 20h - AMKUE03

Mahmoud Migaou

Arts plastiques

COUTURE ET BRODERIE

Coupe de tissus, bâtis, points à la main, points à la machine... toutes les techniques de base qui servent ensuite à la création de vêtements. Pour agrémenter le tout quelques bases de la broderie seront enseignées

8-11 ans : mercredi de 17h à 18h15 - FACSE01

8-16 ans : mercredi de 18h15 à 19h15 - FACSE02

8-11 ans : vendredi de 17h à 18h15 - FACSE03

Elena Patrascu

DESSIN-PEINTURE

Techniques à l'eau à travers des exercices ludiques pour comprendre la couleur, ses mélanges, ses nuances et ses subtilités, afin d'exprimer ses émotions et oser explorer son propre univers pictural.

5-7 ans : mardi de 17h à 18h - FADEE01*

8-12 ans : mardi de 18h à 19h - FADEE02*

8-12 ans : mercredi de 13h à 14h - FADEE03*

5-7 ans : mercredi de 14h à 15h - FADEE04*

8-12 ans : mercredi de 15h à 16h - FADEE05*

10-13 ans : mercredi de 16h à 17h - FADEE06*

6-8 ans : samedi de 13h à 14h15 - FADEE07**

9-12 ans : samedi de 14h15 à 16h15 - FBDEE01** **B**

Emmanuelle Lévy, Athéna Mangue***

GRAFF-STREET ART

Ce cours est l'occasion de laisser libre cours à votre fibre artistique et créative lors d'ateliers en intérieur et en extérieur sur le territoire urbain. Peinture à la bombe, dessin, pochoir, personnalisation d'accessoires.

11-17 ans : mercredi de 14h à 16h30 - FBGRA01 **B**

Vincent Veyret

MODE ET STYLISME

Apprendre les différentes étapes de la création d'un vêtement. Au programme : initiation au dessin de mode, prise de mesures et essayages, création et utilisation d'un patron de couture, création de la figurine de mode, coupe de tissus, montage, retouches et finitions, couture à la main et à la machine.

12-16 ans : vendredi de 18h15 à 19h30 - FACSA01

Elena Patrascu

POTERIE-SCULPTURE-CERAMIQUE

Jouer, pétrir, façonner, créer, découvrir le travail de l'argile pour leur plus grand plaisir. Tout en s'amusant, ils intègrent des notions de volume et d'espace.

6-10 ans : mardi de 17h à 19h - FCPOE01 **PE B**

6-8 ans : mercredi de 13h30 à 14h30 - FAPOE01

9-12 ans : mercredi de 14h30 à 15h30 - FAPOE02

9-12 ans : mercredi de 15h30 à 16h30 - FAPOE03

6-8 ans : mercredi de 16h30 à 17h30 - FAPOE04

Laurence Duhamel

Danse

AFRICAIN TRADITIONNELLE

Développer l'écoute du rythme et la coordination. Se sentir bien dans son corps. Travailler dans une ambiance festive et décontractée.

9-12 ans : lundi de 18h à 19h - FAAFE01

Sindou Cissé

FLAMENCO

Cette danse amène le corps à une gestualité voluptueuse, sensuelle, sensible et délicate. La danse traduit la relation qui existe entre la douceur et la violence.

8-12 ans : lundi de 18h à 19h - FAFLE01 - déb. **Nouveau**

Caroline Pastor

HIP-HOP ET INITIATION BREAK

Travail chorégraphique, danse libre, moment de dépense et de créativité, mouvements acrobatiques, contractions et décontractions des muscles en rythme.

6-8 ans : samedi de 10h30 à 11h30 - FABRE01

9-12 ans : samedi de 11h30 à 12h30 - FABRE02

Julies Duffos

INITIATION ET DANSE CLASSIQUE

Attitude générale du corps, alignement de la tête et des épaules dans une verticale, silhouette longiligne, danse sur les pointes et souplesse.

5-6 ans : mercredi de 14h à 15h - FACLE06*

6-8 ans : mercredi de 15h à 16h - FACLE01*

8-10 ans : mercredi de 16h à 17h - FACLE02*

11-13 ans : mercredi de 17h à 18h - FACLE03*

6-8 ans : samedi de 14h30 à 15h30 - FACLE04**

9-12 ans : samedi de 15h30 à 16h30 - FACLE05**

Priscilla Noël, Agnès Figus***

INITIATION ET DANSE CONTEMPORAINE

Les enfants prennent conscience des différentes parties de leur corps et de la place qu'il occupe en mouvement, dans un espace donné en musique.

6-8 ans : lundi de 17h à 18h - FAMOE14

9-12 ans : lundi de 18h15 à 19h15 - FAMOE05

8-10 ans : vendredi de 18h45 à 19h45 - FAMOE16 
Hugo Mahut

INITIATION ET MODERN'JAZZ

Apprentissage des bases du mouvement, de la rythmique, de l'orientation, ainsi que de nouvelles gestuelles et du contrôle du mouvement.

6-8 ans : mardi de 18h à 19h - FAMOE06*

6-8 ans : mardi de 18h à 19h - FAMOE07**

9-12 ans : mercredi de 14h30 à 15h30 - FAMOE10**

6-8 ans : mercredi de 15h30 à 16h30 - FAMOE11**

Michael Pires*, Caroline Gilmas**

STREET CLIP

Apprenez à danser comme dans vos clips préférés, en utilisant plusieurs styles de danses urbaines et jazz.

9-12 ans : jeudi de 18h à 19h - FASCE01 

Maya Gumucio

STREET JAZZ

Fluidité du mouvement, travail sur les énergies pour développer une gestuelle rythmique solide et développer la personnalité de chacun dans la bienveillance.

9-12 ans : mardi de 17h30 à 18h30 - FASJEO1 

Athéna Mangué

Langues

ANGLAIS-KID'S BOX

Jouer, écouter, parler, chanter, dessiner pour découvrir les fondamentaux de la langue anglaise tout en s'amusant. Grâce à la méthode ludique Kid's Box développée par l'Université de Cambridge.

Kid's box starter - grande section/CP

5-6 ans : samedi de 9h30 à 10h30 - FAANE01 - déb. (1ère partie)

5-6 ans : samedi de 10h30 à 11h30 - FAANE02 - inter. (2ème partie)

Kid's box 1 - CE1/CE2

7-8 ans : samedi de 11h30 à 12h30 - FAANE03 - (1ère partie)

7-8 ans : samedi de 13h30 à 14h30 - FAANE04 - (2ème partie)

Kid's box 2

9-10 ans : samedi de 14h30 à 15h30 - FAANE05 - CM1/CM2

10-12 ans : samedi de 15h30 à 16h30 - FAANE06 - 6ème/5ème

Violette Khatami

Musique

INITIATION

L'enfant développe des aptitudes auditives, motrices, ainsi que sa concentration en utilisant la voix, le langage, le chant, le corps et des instruments.

6-7 ans : mercredi de 14h à 15h - FAMUE02

Adélaïde Dagnet

GUITARE

Débutants : nous réduisons le nombre de guitaristes à 5 enfants, sur une séance de 30 minutes. Pour constituer les groupes de niveaux, une réunion sera organisée avant les cours.

Intermédiaires : perfectionner votre pratique de la guitare, développer le sens rythmique et mélodique, étudier l'harmonie et les techniques d'improvisation.

9-13 ans : lundi de 17h30 à 18h - FAGUE01 - déb.

9-13 ans : lundi de 18h à 18h30 - FAGUE02 - déb.

9-13 ans : lundi de 18h30 à 19h - FAGUE03 - déb.

9-13 ans : lundi de 19h à 19h30 - FAGUE04 - déb.

Stéphane Legout

Théâtre

THEATRE

Les comédiennes proposent des activités théâtrales variées pour favoriser l'imaginaire, éveiller les sens, explorer les émotions, travailler la voix jusqu'à aboutir au travail d'interprétation de manière ludique et poétique.

8-10 ans : mercredi de 11h à 12h - FATHE02

11-13 ans : mercredi de 13h à 14h15 - FATHE04

8-10 ans : mercredi de 14h15 à 15h15 - FATHE03

11-13 ans : mercredi de 15h15 à 16h30 - FATHE05

8-10 ans : samedi de 10h45 à 12h - FATHE06

11-13 ans : samedi de 12h à 13h15 - FATHE08

Collectif Lilalune, etc.

THEATRE INITIATION

L'enfant et le groupe s'approprient les univers imaginaires avec au programme expression corporelle, mise en dialogue de « personnages » et de jeux.

6-7 ans : mercredi de 10h à 11h - FATHE01

Collectif Lilalune, etc.

Activités 13/17 ans



Activités corporelles

ARTS DU CIRQUE

Ce cours amène au dépassement de soi et propose d'occuper différemment l'espace : en équilibre, au sol, dans les airs, fil, trapèze, acrobatie, mini-trampoline, pyramides et boule.

13-17 ans : mardi de 18h à 19h45 - FCCIA01 **B**

11-13 ans : mercredi de 15h à 16h - FACIE03 - déb.

11-13 ans : mercredi de 16h à 17h - FACIE04 - inter.

Gérold Büchler

ESCALADE

Entre escalade de blocs et pratique encordée, notre mur de 7 mètres de haut invite au sensationnel et au dépassement de soi. Vous développez votre coordination, votre souplesse et votre musculature.

11-13 ans : mercredi de 15h à 16h - FAESE03

14-17 ans : mercredi de 17h à 18h - FAESA01

Franck Ansquer

GYM RYTHMIQUE ET SPORTIVE

La gymnastique rythmique et sportive (GRS) est une activité gymnique mixte pratiquée essentiellement par un public féminin. La GRS est réalisée au sol avec manipulation d'accessoires légers (*corde, cerceau, ballon, massues, ruban*), en individuel, en duo ou en groupe.

10-15 ans : mercredi de 15h15 à 16h15 - FAGRE03

Jennifer Galant

Arts martiaux

AIKIDO

Un art martial moderne, non violent, dont les principes visent à canaliser l'énergie du partenaire, souvent dans des mouvements circulaires. Basé sur la pratique, l'Aï-kido est une série de questions/réponses à partir d'un contact ou d'une attaque.

+16 ans : lundi de 19h30 à 21h - AMKDA01 **Nouveau**

Mathieu Chazeau

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

JUDO

Un sport qui améliore la condition physique générale (*musculature, cardio, souplesse*), enseigne le respect et donne confiance en soi.

mercredi de 20h à 21h - AMJUA01

Christel Morisset

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KARATE

Votre enfant apprend à maîtriser sa latéralité, se déplacer vite, à projeter pieds ou mains, sans contact ou presque, mais avec déjà les bases du karaté. Dans tous les arts martiaux, le code moral fait partie de l'enseignement : respect, politesse, salut, autant de valeurs qu'il n'est jamais trop tôt de développer.

11-13 ans : mercredi de 19h à 20h - AMKAE05 - inter.

11-13 ans : vendredi de 19h à 20h - AMKAE07

+13 ans : vendredi de 20h à 22h - AMKAA01 **B**

Christophe Cabiran

Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KUNG-FU

Un art martial chinois complet et visuellement spectaculaire. Il développe les capacités mentales, entretient la souplesse et fait gagner en coordination et tonicité.

10-13 ans : jeudi de 19h à 20h - AMKUE03

Mahmoud Migaou

Arts plastiques

BD-MANGA

Cet atelier manga permet aux enfants de dessiner, mais au-delà d'un cours de dessin, ils apprendront à stimuler et développer leur imagination, pour pouvoir composer intégralement leur propre histoire.

mercredi de 18h à 20h - FBMAA01 **B**

Isabelle André

COUTURE ET BRODERIE

En partant de la confection d'accessoires, Elena initie les enfants à la couture : création de la figurine de mode, construction du patron, coupe de tissus, montage, retouches et finitions... toutes les techniques de base qui servent ensuite à la création de vêtements. Pour agrémenter le tout, quelques bases de la broderie seront enseignées.

8-16 ans : mercredi de 18h15 à 19h15 - FACSE02

Elena Patrascu

DESSIN D'OBSERVATION

Partir du réel pour apprendre les bases du dessin, en observant les natures mortes, les portraits et auto-portraits, mais aussi le modèle vivant habillé. C'est un ateliers ludiques et expérimentaux, pour décomplexer l'apprentissage à tout âge.

samedi de 16h15 à 18h - FBDEA04 **B** 

Athéna Mangue

DESSIN-PEINTURE

Apprendre les bases de la peinture et des techniques à travers des exercices ludiques pour comprendre la couleur, ses mélanges, ses nuances et ses subtilités. Apprendre à exprimer ses émotions et oser explorer son propre univers pictural, laisser parler son imagination.

10-13 ans : mercredi de 16h15 à 17h30 - FADEE06*

+13 ans : samedi de 10h à 12h30 - FBDEA05** **B** 

Emmanuelle Lévy, Athéna Mangue***

GRAFF-STREET ART

Vous serez immergés dans l'espace urbain avec acquisition des bons réflexes pour concevoir votre propre création. C'est l'occasion de laisser libre cours à votre fibre artistique et créative en intérieur et en extérieur : peinture à la bombe, dessin, pochoir.

11-17 ans : mercredi de 14h à 16h30 - FBGRA01 **B**

Vincent Veyret

MODE ET STYLISME

Apprendre les différentes étapes de la création d'un vêtement. Au programme : initiation au dessin de mode, prise de mesures et essayages, création et utilisation d'un patron de couture, création de la figurine de mode, coupe de tissus, montage, retouches et finitions, couture à la main et à la machine.

12-16 ans : vendredi de 18h15 à 19h30 - FACSA01

Elena Patrascu

Chant

CHANTEZ AVEC LE UKULELE

Apprendre le ukuléle est un vrai plaisir, car il s'agit d'un instrument accessible et très ludique. Venez vous initier, vous perfectionner, ou vous spécialiser dans l'un à ce fabuleux instrument qu'est le ukuléle.

jeudi de 18h30 à 19h30 - FACHA02

Dahlia Dumont

Danse

AFRICAINNE TRADITIONNELLE

C'est une danse d'expression corporelle à part entière. C'est un bon moyen pour se défouler et retrouver une très bonne énergie. Elle permet au rythme des djembés de faire des chorégraphies tout en évacuant le stress.

lundi de 19h à 20h15 - FAAFA02 - déb.

Sindou Cissé

BALLET FIT

Garder la ligne, vous muscler, développer votre technique, identifier vos défauts afin de les transformer en qualité et de travailler son cardio.

mercredi de 18h à 19h - FABLA01 - inter./avancé 

Agnès Figus

CONTEMPORAINE

Solliciter son corps pour se connecter à l'espace, au temps et aux autres. Découverte de la sensibilité au mouvement pour faire naître la conscience corporelle.

12-17 ans : lundi de 19h15 à 20h30 - FAMOA01 - inter.

Hugo Mahut

CLAQUETTES ET CHOREGRAPHIE

Réveillez les Fred Astaire et Ginger Rogers qui sommeillent en vous, libérez votre créativité musicale et dansante dans la joie et la bonne humeur.

mercredi de 18h à 19h - FAQTA01 

Catherine Gamelin

CLASSIQUE

Les principes fondamentaux de la technique du classique sont : attitude générale du corps, alignement de la tête et des épaules dans une verticale, danse sur les pointes et souplesse. Les exercices développent force musculaire, équilibre, souplesse et grâce.

11-13 ans : mercredi de 17h à 18h - FACLE03

Priscilla Noël

FLAMENCO

La danse flamenca est l'expression d'une émotion profonde. Cette danse amène le corps à une gestuelle voluptueuse, sensuelle, sensible et délicate. La danse traduit la relation ambiguë qui existe entre la douceur et la violence, la grâce et la puissance.

lundi de 19h à 20h - FAFLA01 - déb.

lundi de 20h à 21h15 - FAFLA02 - inter.

lundi de 21h15 à 22h30 - FAFLA03 - avancé **Nouveau**

Caroline Pastor

HIP-HOP ET INITIATION BREAK

La danse allie plusieurs styles dont le popping, le locking, le waving, le waacking et plus encore. Pendant les cours, les élèves développeront leur coordination, leur sens du rythme et leur souplesse, tout en recherchant la précision du mouvement.

samedi de 12h30 à 14h - FABRA01

Jules Duffos

K-POP ADOS

Venez danser sur vos morceaux préférés de Kpop. Fusion entre le Street Jazz et la pop coréenne, Athéna vous propose un cours axé autour de la rythmique, de la présence scénique et du placement scénographique, sur des morceaux K-Pop où son style viendra compléter les chorégraphies originales des artistes K-Pop.

mardi de 18h30 à 19h30 - FAKPA01 **Nouveau**

Athéna Mangue

MODERN'JAZZ

Développe le sens artistique, avec un travail technique rigoureux. Fait en sorte que le corps soit à la danse ce que l'alphabet est au langage.

mardi de 19h15 à 20h15 - FAMOA04 - déb.

Michael Pires

Musique

GUITARE FLAMENCA

La transmission est orale. Il n'y a pas de partition. Ce qui développe l'écoute, l'humilité et le sens du partage. Nous apprendrons à développer notre technique de la main droite et de la main gauche à travers différents « palos » (rythmes) et fasetas (mélodies) qui rendent cet art unique et si envoûtant. Laissez-vous porter et dites olé ! Des bases de guitare sont nécessaires.

mardi de 18h à 19h - FAGFA02 - inter. **Nouveau**

Paul Buttin

GUITARE JAZZ

Nous allons apprendre ensemble les clés de la liberté d'improvisation en musique à travers le jazz. C'est un langage, un répertoire et surtout un état d'esprit dans une ambiance swing conviviale. Des bases de guitare sont nécessaires.

mardi de 21h à 22h - FAGJA01 - inter. **Nouveau**

Paul Buttin

GUITARE

Vos envies musicales, vos musiciens préférés, vos ambitions sont au coeur de nos cours. Utiliser l'instrument, prendre plaisir à en jouer. Développer son sens rythmique et mélodique, étudier l'harmonie et les techniques d'improvisation.

9-13 ans : lundi de 17h30 à 18h - FAGUE01* - déb.

9-13 ans : lundi de 18h à 18h30 - FAGUE02* - déb.

9-13 ans : lundi de 18h30 à 19h - FAGUE03* - déb.

9-13 ans : lundi de 19h à 19h30 - FAGUE04* - déb.

+13 ans : lundi de 19h30 à 20h30 - FAGUA01* - déb./inter.

+13 ans : mardi de 19h à 20h - FAGUA02** - déb.

+13 ans : mardi de 20h à 21h - FAGUA03*** - inter.

9-13 ans : jeudi : 19h à 20h - FAGUE05* - inter.

+13 ans : jeudi : 20h à 21h30 - FAGUA04* - inter./avancé

Stéphane Legout*, Paul Buttin**

Théâtre

ATELIER THEATRE

Les comédiennes proposent des activités théâtrales variées pour favoriser l'imaginaire, éveiller les sens, explorer les émotions, travailler la voix jusqu'à aboutir au travail d'interprétation de manière ludique et poétique.

11-13 ans : mercredi de 13h à 14h15 - FATHE04

11-13 ans : mercredi de 15h15 à 16h30 - FATHE05

11-13 ans : samedi de 12h à 13h15 - FATHE08

13-15 ans : samedi de 13h15 à 14h30 - FATHA01

Collectif Lilalune etc.

THEATRE CINEMA

Passer du jeu théâtral au jeu face à la caméra, un travail filmé pour se confronter à son image à l'écran et apprécier directement le résultat.

mercredi de 16h30 à 18h - FATHE09

Collectif Lilalune etc.

Activités 16 ans et +



Activités corporelles

BARRE A TERRE

Une pratique à la fois douce pour les articulations et redoutable pour les muscles (*abdominaux, fessiers, cuisses...*), qu'elle travaille en profondeur. Au fil des cours, on gagne en souplesse, la silhouette s'allonge et la colonne vertébrale se redresse pour un port de tête digne d'une danseuse. La barre à terre, qui est pratiquée sur un fond musical, permet aussi de travailler sa coordination et sa concentration.

lundi de 12h30 à 13h30 - FOBTA02 - tous niveaux

lundi de 19h à 20h - FOBTA01 - tous niveaux

mardi de 19h à 20h - FOBTA04 - avancé

Patricia Noël

GYM ASSISE

Reconstruire et renforcer les muscles à l'aide d'élastiques, de ballons, de poids et de bâtons pour les personnes ne pouvant s'entraîner au sol.

vendredi de 15h à 16h - FOGAA01

Roland Vazzoler

GYM DOUCE

Renforce les muscles en profondeur, notamment ceux du bas du dos, la ceinture abdominale, les fessiers ou les cuisses. Elle améliore les postures et la souplesse des pratiquants.

jeudi de 14h à 15h - FODOA02

jeudi de 15h à 16h - FODOA03

Jennifer Galant

GYM FORME

Rectifie les mauvaises postures, développe l'équilibre et améliore la respiration. Raffermit et affine la silhouette, renforce les muscles : taille-abdos-fessiers-dos. L'enchaînement des exercices, dans un ordre bien déterminé, implique toujours le contrôle de son corps (*le centrage*), sa respiration et la fluidité des mouvements et s'achève par des étirements.

lundi de 10h à 11h - FOFOA01

lundi de 12h15 à 13h15 - FOFOA02

vendredi de 12h30 à 13h30 - FOFOA03

vendredi de 14h à 15h - FOFOA04

Jennifer Galant

GYM GLOBALE

Activité ludique qui permet d'améliorer son gainage, son équilibre et de renforcer l'ensemble du corps. Inspirée de la méthode Pilates.

vendredi de 18h à 19h - FOGLEA01

vendredi de 19h à 20h - FOGLEA02

Roland Vazzoler

GYM TONIC

Renforcement musculaire et cardiovasculaire. Vous travaillerez le corps dans sa globalité en alternant périodes d'efforts intenses et temps de récupération.

mardi de 10h15 à 11h15 - FOTOA01*

mercredi de 19h à 20h - FOTOA02**

Jennifer Galant*, Hugo Mahut**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

La solution idéale pour offrir à votre corps une silhouette ferme et tonique. Préparation physique, alternée avec circuit training pour le système cardio-vasculaire.

lundi de 20h à 22h - FDRMA01 **B**

mercredi de 20h30 à 22h30 - FDRMA02 **B**

Christophe Cabiran

REVEIL ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE DOUX

Des étirements visant à allonger et détendre vos muscles, vos articulations et votre colonne vertébrale. Des exercices de tonification et de renforcement musculaire doux et un peu de travail cardio pour vous mettre en condition.

lundi de 9h à 10h - FORMA01

Jennifer Galant

STRETCHING

C'est une alternance de postures d'auto-étirements toniques, de relâchement liées à la respiration. Les premières exigent un corps très bien placé sur lequel va s'exercer un jeu d'étirements lents et progressifs, des contractions musculaires profondes, .

lundi de 11h à 12h - FOSTA01**

lundi de 17h à 18h - FOSTA05*

lundi de 18h à 19h - FOSTA02*

mardi de 11h15 à 12h15 - FOSTA03**

samedi de 10h30 à 11h30 - FOSTA04***

Patricia Noël*, Jennifer Galant**, Solange Magadlah***

SWISS BALL-GYM BALL

Le swiss ball, comme le pilates, consiste à enchaîner des mouvements fractionnés entre le statique et ledynamique. Le but est de travailler les muscles en profondeur tout en douceur en utilisant un gros ballon.

mardi de 12h30 à 13h30 - FOBA02

Jennifer Galant

Arts martiaux

AIKIDO

L'Aïkido, un art martial moderne, non violent, dont les principes visent à canaliser l'énergie du partenaire, souvent dans des mouvements circulaires. Basé sur la pratique, l'Aïkido est une série de questions/réponses à partir d'un contact ou d'une attaque.

lundi de 19h30 à 21h - AMKDA01 

Mathieu Chazeau - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

DEFENSE URBAINE-TRAINING

Acquisition des automatismes de défense, tels que se protéger et riposter. Apprendre à se défendre avec ses propres armes : poings, pieds, genoux...

mardi de 20h à 22h - AMDUA01 

Christophe Cabiran - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

KARATE

le karaté est une méthode de défense : doigts, mains ouvertes, poings fermés, avants bras, pieds, tibias, coudes, genoux, tête, épaules... On utilise tout (ou presque !). L'idée ici étant de se servir des différentes parties du corps comme des armes naturelles en vue de bloquer des attaques et de riposter de manière efficace.

vendredi de 20h à 22h - AMKAA01 

Christophe Cabiran - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

QI GONG

Renforcement musculaire profond, basé sur la respiration thoracique latérale et la concentration. L'objectif est de créer un équilibre dans le corps, d'accroître la force, la souplesse et d'améliorer l'alignement corporel, d'éliminer le stress grâce à une technique de respiration.

mercredi de 19h à 20h - AMQGA02

Catherine Gamelin

SELF DEFENSE MULTIDISCIPLINES

Activité qui permet d'acquérir une autodéfense à travers plusieurs disciplines : kravmaga, boxe philippine, MMA.

mercredi de 20h à 22h - AMSFA01  

Mehdi Burgot - Ceinture en vente à l'accueil de la MJC

TAI CHI CHUAN

« Le Tai Chi Chuan doit être aspiration à la sérénité et à la compréhension de soi. C'est vraiment un exercice intérieur... C'est aussi une méthode de self-défense très élaborée et efficace... » Tung Kai Ying.

lundi de 10h30 à 12h - AMTAA01** - déb./inter.

mercredi de 19h30 à 21h - AMTAA02* - inter./avancé

jeudi de 19h30 à 21h - AMTAA03* - tous niveaux

vendredi de 10h30 à 12h - AMTAA05** - déb./inter.

François Chassagne*, Pierrette Decis**

Arts plastiques

BD-MANGA

Cet atelier manga, permet aux enfants de dessiner, mais au-delà d'un cours de dessin, ils apprendront à stimuler et développer leur imagination, pour pouvoir composer intégralement leur propre histoire.

mercredi de 18h à 20h - FCBMA02 

Isabelle André

DESSIN-PEINTURE

Emmanuelle propose d'aborder les bases de la représentation, et de ses modes et les techniques liées au dessin et à la peinture.

mardi de 19h30 à 22h - FBDEA03 

Emmanuelle Levy - Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

Sophie propose à travers des sujets variés et des techniques diverses de vous aider à développer votre technique, votre créativité et à trouver votre style.

mardi de 10h30 à 13h - FBDEA01 

mardi de 13h45 à 16h15 - FBDEA02 

Sophie Truant - Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

DESSIN D'OBSERVATION

Partir du réel pour apprendre les bases du dessin, en observant les natures mortes, les portraits et auto-portraits, mais aussi le modèle vivant habillé. C'est un ateliers ludiques et expérimentaux, pour décomplexer l'apprentissage à tout âge.

+13 ans : samedi de 16h15 à 18h - FBDEA04 **B** 

Athéna Mangue

DESSIN, LE CORPS HUMAIN

Expérience enrichissante qui permet une grande liberté d'expression. En s'inspirant des maîtres à travers l'histoire de l'Art, nous explorerons cette discipline à la fois technique et créative.

lundi de 19h à 21h - FBCHA01 **B** 

Isa André

Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

PEINTURE SUR SOIE

Découvrez les rudiments de la peinture sur la plus noble des matières textiles, apprenez à créer des pièces décoratives originales et colorées : gutta, peinture, cire, sel.

jeudi de 14h à 16h30 - FBPSA01 **B**

Violette Khatami - Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

POTERIE SCULPTURE CERAMIQUE

Modelage, tournage, émaillage, travail à la plaque et au colombin pour concevoir et mener un travail de son choix en abordant différentes techniques.

mardi de 14h à 16h30 - FBPOA01 **B**

mercredi de 19h à 21h30 - FBPOA02 **B**

Laurence Duhamel

Fournitures en vente à l'accueil MJC (tarif préférentiel)

MODE ET STYLISME

Initiation au dessin de mode, prise de mesures, essayages, création d'un patron, coupe de tissus, montage, retouches et finitions, couture à la main et à la machine.

vendredi de 19h30 à 21h30 - FBSCA01 **B**

Elena Patrascu

Bien-être

KINEMOOV'

Etirements, travail articulaire et musculaire en douceur pour acquérir de bonnes postures, gagner en souplesse, se relaxer et évacuer le stress.

mardi de 18h à 19h - FOKMA01 

Patricia Noël

PILATES

C'est une méthode de renforcement musculaire profond, basée sur la respiration thoracique latérale et la concentration. L'objectif est de créer un équilibre du corps, d'accroître la force, d'éliminer le stress grâce à une technique de respiration.

mardi de 16h à 17h - FOPIA01*

mardi de 19h à 20h - FOPIA02*

mardi de 20h à 21h - FOPIA03*

mercredi de 16h30 à 17h30 - FOPIA04*

mercredi de 17h30 à 18h30 - FOPIA05*

vendredi de 18h à 19h - FOPIA06** - inter.

vendredi de 19h à 20h - FOPIA07** - avancé

vendredi de 20h à 21h - FOPIA08** - déb./inter.

Caroline Gilmas*, Laura Lago**

RESPIRATION, GESTION DES EMOTIONS

Un temps privilégié d'ouverture de conscience corporelle, mentale et de la respiration. Pour se détendre profondément et se ressourcer positivement. Pour une régulation du stress et des émotions avec simplicité et efficacité.

vendredi de 11h à 12h - FARGA01 

Cécile Dos Santos

SOPHROLOGIE

Gestion du stress et des émotions. La pratique en position assise ou debout est accessible à tou.te.s et à tout âge et plus généralement à toute personne désireuse d'une plus grande harmonie personnelle.

mercredi de 20h à 21h - FASOA01 

Laurence Mericer

YOGA DOUX

Les postures peuvent s'adapter à la condition physique de chacun. Cette pratique permet de relâcher les tensions physiques et mentales.

mercredi de 10h à 11h - FAYYA01

mercredi de 12h à 13h - FAYYA02

Krystal Hountchégnon

YOGA HATHA VINYASA

Une alternance de postures Yin Yoga statiques propres au Hatha Yoga et de postures dynamiques et énergisantes, tels les enchaînements de salutations au soleil, à la lune et à la terre propres au Vinyasa Yoga.

jeudi de 17h à 18h - FAYTA02 - tous niveaux

jeudi de 18h à 19h - FAYTA03 - tous niveaux

Mahendra Chuttoo

YOGA HATHA

Permet une amélioration de la forme globale de chacun, au fur et à mesure de la pratique. On lui reconnaît de nombreux bienfaits : souplesse, concentration, gestion du stress, disparition des problèmes de dos.

mardi de 10h à 11h - FAYOA01* - déb./inter.

mardi de 11h à 12h - FAYOA02* - inter./avancé

jeudi de 18h15 à 19h30 - FAYOA03** - déb./inter.

jeudi de 19h45 à 21h - FAYOA04** - inter./avancé

Sofia Fitas, Marie Periaux***

YOGA TONIQUE

Tonicité, énergie, souplesse, écoute du corps et lâcher-prise, ces cours explorent postures et souffle à travers des enchaînements fluides et variés.

mercredi de 11h à 12h - FAYTA01

Krystal Hounthégnon

Chant

CHANTEZ AVEC LE UKULELE

Promouvoir sa pratique et celle du chant. Avec une méthode basée sur la détente et la confiance, Dahlia vous rassurera et vous permettra de placer votre voix.

jeudi de 18h30 à 19h30 - FACHA02

Dahlia Dumont

CHORALE

Chanter est libérateur, et permet de stimuler votre créativité et votre mémoire et d'acquérir une détente corporelle et vocale avec un répertoire varié et coloré.

jeudi de 19h30 à 21h30 - FCCHA01 - inter./avancé **B**

Dahlia Dumont

Danse

AFRICAINNE TRADITIONNELLE

Venez découvrir ou enrichir votre pratique de la danse. Elle vous permettra d'évacuer stress et fatigue. Les bienfaits sont : renforcement musculaire et endurance.

lundi de 19h à 20h15 - FAAFA02 - déb.

lundi de 20h30 à 22h30 - FCAFA01* - inter./avancé **B**

*Sindou Cissé - *Accompagné d'un percussionniste*

AFROKAJAZZ

Fusion de danses afro-antillaises et jazz avec des percussions. Venez nous retrouver pour un moment convivial, plein d'énergie et de bonne humeur.

mardi de 20h30 à 22h - FCAKA01* **B**

*Jean-Claude Marignale - *Accompagné d'un percussionniste*

BALLET FIT

Le corps tout entier est mis au travail par des exercices spécifiques pour gagner, tonifier et affiner les muscles des jambes, du ventre, de la taille, du dos et des pieds.

mercredi de 18h à 19h - FABLA01 - inter./avancé **Nouveau**

Agnès Figus

BALLET TRAINING

Garder la ligne, vous muscler, développer votre technique, identifier vos défauts afin de les transformer en qualité et de travailler son cardio.

mercredi de 19h à 20h - FABLA02 - inter./avancé

Agnès Figus

BOLLYWOOD

Cette danse se caractérise par des mouvements chorégraphiques des mains appelés « Mudras », la création de lignes du corps, la force de l'appui dans le sol et la fluidité du buste.

samedi de 9h30 à 10h30 - FABWA01 **Nouveau**

Nandita Bollydance

CABARET

Dans ce cours, nous allons revisiter les grands classiques des cabarets parisiens et de la scène de Broadway ainsi que d'autres types de cabaret.

jeudi de 21h à 22h - FACBA01 **Nouveau**

Maya Gumucio

CLAQUETTES ET CHOREGRAPHIE

Réveillez les Fred Astaire et Ginger Rogers qui sommeillent en vous, libérez votre créativité musicale et dansante dans un cours empreint de joie et de bonne humeur où seront abordés l'apprentissage des techniques de claquettes et un travail dansé et chorégraphique. Il n'est pas nécessaire de savoir danser.

+13 ans : mercredi de 18h à 19h - FAQTA01 **Nouveau**

Catherine Gamelin

CLASSIQUE

Expérience de mouvements, mémorisation, écoute, coordination, musicalité, découverte des aptitudes corporelles, le tout avec finesse et style.

samedi de 9h30 à 11h - FACLA02 - déb.

samedi de 11h à 12h30 - FACLA03 - inter.

samedi de 13h à 14h30 - FACLA04 - inter. / avancé

Frédéric Finnaz

CONTEMPORAINE

Echauffement à travers des exercices sensitifs et techniques : accès sur le travail du corps, temps et espace, reconnaître, expérimenter, utiliser ses sensations et son imagination.

mercredi de 20h à 22h - FCMOA01** - inter./avancé **B**

vendredi de 19h45 à 21h15 - FAMOA05* - déb./inter.

Hugo Mahut*, Inès Ray Collin**

FLAMENCO

Cette danse amène le corps à une gestualité voluptueuse, sensuelle, sensible et délicate. La danse traduit la relation ambiguë qui existe entre la douceur et la violence, la grâce et la force.

lundi de 19h à 20h - FAFLA01 - déb.

lundi de 20h à 21h15 - FAFLA02 - inter.

lundi de 21h15 à 22h30 - FAFLA03 - avancé **Nouveau**

Caroline Pastor

HIP-HOP ET INITIATION BREAK

Allie plusieurs styles dont le popping, le locking, le waaving, le waacking... Coordination, rythme et souplesse tout en recherchant la précision du mouvement.

13-17 ans : samedi de 12h30 à 14h - FABRA01 **Nouveau**

Jules Duffos

MODERN'JAZZ

Développe le sens artistique, avec un travail technique rigoureux. Fait en sorte que le corps soit à la danse ce que l'alphabet est au langage.

mardi de 19h à 20h30 - FAMOA02* - inter./avancé

mardi de 19h15 à 20h15 - FAMOA04** - déb.

mardi de 20h45 à 22h45 - FCMOA02** - inter./avancé **B**

Jean-Claude Marignale*, Michael Pires**

ORIENTALE

Sollicite souplesse et tonicité du buste, des épaules, des bras, des mains, du bassin et du ventre. Développe les abdominaux et entretient le dos.

samedi de 14h30 à 16h - FAORA01 - déb.

samedi de 16h à 17h30 - FAORA02 - inter./avancé

Laurence Dehaene

STREET JAZZ

Issu de la culture urbaine, un style qui mêle attitude, technique, synchronisation et musicalité sur des morceaux RnB, hip hop mais aussi de la pop et des rythmes afro.

mardi de 19h30 à 20h45 - FASJA01 **Nouveau**

Athéna Mangué

ZUMBA

Des rythmes latinos (*salsa, reggaeton, merengue*), du R'n'B, d'afrobeats. Venez vous amuser, vous dépenser et vous muscler !

jeudi de 19h à 20h - FAZUA01 **Nouveau**

jeudi de 20h à 21h - FAZUA02 **Nouveau**

Maya Gumucio

Musique

GUITARE

Un répertoire varié et une pédagogie adaptée à chacun. Développe le sens rythmique et mélodique. Etudie l'harmonie et les techniques d'improvisation.

lundi de 19h30 à 20h30 - FAGUA01** - déb./inter.

mardi de 19h à 20h - FAGUA02* - déb.

mardi de 20h à 21h - FAGUA03* - inter.

jeudi de 20h à 21h30 - FAGUA04** - inter./avancé

Paul Buttin*, Stéphane Legout**

GUITARE JAZZ

Apprendre les clés de la liberté d'improvisation en musique à travers le jazz. C'est un langage, un répertoire et un état d'esprit dans une ambiance swing conviviale.

+13 ans : mardi de 21h à 22h - FAGJA01 - inter. **Nouveau**

Paul Buttin

GUITARE FLAMENCA

Développe l'écoute, l'humilité et le sens du partage. Développe notre technique de la main droite et de la main gauche à travers les « palos » (*rythmes*) et *falsestas* (*mélodies*). Un art unique et envoûtant.

+13 ans : mardi de 18h à 19h - FAGFA02 - inter. **Nouveau**

Paul Buttin

Théâtre

ATELIER THEATRE

Favoriser l'imaginaire, éveiller les sens, explorer les émotions, travailler la voix jusqu'à aboutir au travail d'interprétation de manière ludique et poétique.

mercredi de 19h à 22h - FBTHA02 **B**

Compagnie Pavillon 33

THEATRE CINEMA

Passer du jeu théâtral au jeu face à la caméra, un travail filmé pour se confronter à son image à l'écran et regarder directement le résultat.

13-17 ans : mercredi de 16h30 à 18h - FATHE09

Collectif Lilalune, etc.