

LA MJC SEDAN
CALONNE

LES
ACTI~
VITÉS

RECRÉONS
DU LIEN

SAISON
20 / 21



UNE PLACE

OFFERTE

SUR L'UN DES SPECTACLES
DE LA SAISON

PAR ADHÉRENT D'ACTIVITÉS

(dans la limite des places disponibles
et sur présentation de votre carte d'adhésion)



Cher(e) adhérent(e), cher public,

à année particulière, programme d'activités un peu particulier.

La crise sanitaire que nous avons traversée, inédite par de nombreux aspects, nous a amenés à réfléchir, bénévoles et équipe de la MJC à de nouveaux aménagements pour vous retrouver dans de bonnes conditions.

Aussi, nous comptons bien vous accueillir à nouveau, car pour nous, bénévoles et professionnels de la MJC, les loisirs et la culture sont aussi importants que l'air que nous respirons !

En concertation avec nos animateurs, voici succinctement listés les quelques changements pour cette nouvelle année :

- Certaines activités ont leurs horaires initiaux sensiblement modifiés pour permettre d'une part le nettoyage par chacun de son plan de travail (nous vous mettrons bien évidemment les produits à disposition), et d'autre part pour éviter au maximum le croisement des publics.

- De nouveaux flux de circulation ont été matérialisés par des petits pas de couleur sur le sol. En résumé, vous rentrerez par une porte mais sortirez par une autre.

- Au moment où nous imprimons ces lignes, la règle de distanciation physique des 4m² par personne est toujours en vigueur. Nos salles ont donc été réaménagées en conséquence et leur jauge est plus limitée. Pensez à vous inscrire.

- Par ailleurs, pour assurer la sécurité et la tranquillité de tous, et conformément au décret du 1^{er} juin 2020, le port du masque est obligatoire dans les communs. Nous mettrons à disposition de chaque adhérent d'activité un masque alternatif de protection cousu bénévolement par les membres de notre atelier couture. Encore un grand merci à elles ! Pensez à demander votre masque à l'accueil.

- Mouchoirs et gel hydroalcoolique seront mis à votre disposition à l'entrée de la maison et dans les salles d'activités. L'équipe nettoiera régulièrement les communs : rambarde, poignées...

Comptant sur votre compréhension pour ces dispositions nécessaires à la sécurité et tranquillité de tous, et surtout au plaisir de se retrouver !

L'équipe et les bénévoles de la MJC

SOM- MAI- RE

ART ET CRÉATION

- 6 Atelier création
- 6 Modelage **NOUVEAU!**
- 6 Atelier artistique
- 7 Dessin / Peinture
- 7 Encadrement d'art /
Cartonnage
- 8 Mosaïque
- 8 Poterie / Céramique
- 9 Vitrail

THÉÂTRE

- 11 Théâtre Enfants
- 11 Théâtre Enfants / Ados

DANSE

- 13 Piloxing SSP **NOUVEAU!**
- 13 Piloxing Booty Builder
- 14 Zumba
- 14 Break / Hip-Hop

MUSIQUE

- 16 Chant
- 17 Guitare class. / Elec. / Folk
- 17 Guitare jazz manouche
- 18 Piano
- 18 Eveil musical

LANGUES

- 20 Anglais
- 21 Anglais BAC **NOUVEAU!**
- 21 Anglais Enfants **NOUVEAU!**
- 21 Italien
- 22 Espagnol
- 22 Allemand **NOUVEAU!**

MULTIMEDIA

- 24 Informatique
- 24 Tablette

ECO / NATURE

- 26 Aromathérapie
- 26 Mes produits 100% naturels

DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

- 29 Qi Gong traditionnel
- 29 Speed-Relax
- 30 Sophrologie débutants
- 30 Sophrologie confirmés **NOUVEAU!**
- 31 Taï Chi
- 31 Yoga du rire
- 32 Yoga Hatha
- 32 Viniyasa Yoga
- 33 Yin Yoga
- 33 Méditation **NOUVEAU!**
- 34 Vers le Lâcher Prise
- 34 Pilates
- 35 Abdos et Périnée **NOUVEAU!**
- 35 Sport Santé Séniors **NOUVEAU!**

POUR VOS PAPILLES

- 37 Œnologie
- 37 Cuisine anti-gaspi enfants

JEUX

- 39 Des chiffres et des lettres
- 39 Scrabble

40 INFOS PRATIQUES

ART

*

CRÉ
A



T
i
O
N

ATELIER CRÉATION

ADOS / ADULTES // Chantal Lorandea

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

Le VENDREDI de 14h à 17h30 // Reprise le 2 oct. à 14h // Carte MJC + 5,20€

MODELAGE 

NOUVEAU!

ENFANTS / ADOS // Cynthia Petit

Viens exprimer ta créativité et apprendre les différentes techniques de façonnage de la terre, cette extraordinaire matière, aussi malléable que capricieuse !

Le MERCREDI de 14h00 à 16h00 // Reprise le 30 sept. à 14h // 9,00€ la séance (Matières premières fournies / achat de petit matériel en sus) // Mini : 9 pers.

ATELIER ARTISTIQUE



CRÉNEAU SUPPLÉMENTAIRE

NOUVEAU!

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Sylvie Le Treut

Diplômée de l'École des Beaux Arts, artiste peintre dessinatrice et sculptrice, Sylvie Le Treut vous propose d'acquérir les bases essentielles à la création graphique en abordant différentes techniques du dessin.

Le pastel, l'aquarelle et la peinture font également partie de l'enseignement proposé.

Le MERCREDI de 18h15 à 20h15 // Reprise le 30 sept. à 18h15
Le JEUDI de 17h00 à 19h00 // Reprise le 1^{er} oct. à 17h00
9,00€ la séance (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 30 séances

DESSIN PEINTURE

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Muriel Massalon

Vous êtes intéressés par la peinture à l'huile, l'aquarelle, le pastel, la gouache ou le dessin. Venez exercer votre sens de l'observation, votre maîtrise de soi en vous exprimant par les formes et les couleurs.

ENF. : MERCREDI de 13h45 à 15h45 // Reprise le 30 sept. à 13h45

ENF. ADOS : MERCREDI de 16h à 18h // Reprise le 30 sept. à 16h

ADULTES : MERCREDI de 9h à 11h // Reprise le 30 sept. à 9h

7,00€ la séance (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 4 pers.

ENCADREMENT D'ART / CARTONNAGE

ADULTES // Mireille Turk

ENCADREMENT : Initiation aux diverses techniques d'encadrement d'art. Découpe de passe-partouts, biseaux, cartes, sous-cartes, pose de filets pour mettre en valeur vos dessins, aquarelles, gravures, ...

CARTONNAGE : Le cartonnage consiste à chercher, imaginer, fabriquer des objets, boîtes, classeurs, album photo, support de tablette, porte chéquier... à partir de feuilles carton, de colle, de tissus ou papiers. Chaque pièce est unique. C'est aussi le plaisir de partager, d'oublier tous les soucis pendant quelques heures. « *Vite à vos crayons et cartonnez !* »

Le 1^{er} VENDREDI DE CHAQUE MOIS de 14h à 18h // Reprise le 2 oct. à 14h // 19,20€ la séance (achat de matériel en sus) // Inscription pour 9 séances // Maxi : 6 pers.

MOSAÏQUE

ADULTES // Emeline Gentil

La mosaïque est un art décoratif où l'on découpe diverses tesselles (émaux de briare, grès céram, pâte de verre, miroir...) que l'on assemble à l'aide de colle et joint. La technique utilisée sera celle de la pose indirecte sur filet pour vous permettre de réaliser vos propres projets.

Le LUNDI de 18h à 20h // Reprise le 28 sept. à 18h // 9,00€ la séance (achat de matériel en sus, liste fournie lors de la première séance) // Inscription pour 19 séances (env. 2 par mois) // Mini/Maxi : 5/8 pers.

POTERIE CÉRAMIQUE

ADOS / ADULTES // Elisabeth Guerard

La terre comme moyen d'expression dans une ambiance participative où technique et créativité vont de pair. Il s'agit dans cet atelier d'entretenir et de pratiquer sous le regard bienveillant du groupe et de son animatrice Elisabeth. Ce rendez-vous est ouvert à des amateurs ayant une certaine maîtrise de la matière. Tout au long de l'année vous réaliserez des pièces personnelles sur la base des matières mises à votre disposition.

Le LUNDI de 14h15 à 16h15 // Reprise le 28 sept. à 14h15 // 5,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances

VITRAIL

ADULTES // Emeline Gentil

Le vitrail est une composition de fragments de verre coloré dont la juxtaposition à l'aide d'un réseau de plomb forme un motif décoratif. Initiation à la technique du vitrail : coupe de gabarits ; coupe du verre. Montage en plomb ou Tiffany. Initiation à la peinture sur verre (grisaille). Le tout en réalisant vos propres projets.

Le MARDI de 18h30 à 20h30 // Reprise le 29 sept. à 18h30

Le JEUDI de 18h30 à 20h30 // Reprise le 1^{er} oct. à 18h30

9,00€ la séance (achat de matériel en sus, liste fournie lors de la première séance) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/8 pers.

VOUS AVEZ
ENVIE DE PROPOSER
UNE ACTIVITÉ
AU SEIN DE LA MJC ?

IL EST TOUJOURS TEMPS.
IL VOUS SUFFIT SIMPLEMENT
D'ÊTRE ADHÉRENT(E) !

CONTACTEZ - NOUS !



ΘΕΑΤΡΟ

THÉÂTRE

ENFANTS // Franck Delatour

(partenariat avec le Théâtre de la Grande Oreille)

Le travail vise avant tout à libérer le corps et l'imaginaire des enfants en mettant l'accent sur le jeu : les séances restent ludiques autant que possible. Les enfants créeront leur propre texte, par l'improvisation. Un « spectacle » sera créé pour donner lieu en fin d'année à une représentation. Chaque séance s'organise de la manière suivante : jeux d'échauffement et d'exercices d'apprentissage des règles fondamentales du théâtre et travail sur la représentation de fin d'année.

Le MARDI de 18h à 19h15 // Reprise le 29 sept. à 18h // 6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 12 pers.

THÉÂTRE

ENFANTS / ADOS // Sandra Palandri

Un atelier théâtre... pour le plaisir du jeu, de la rencontre et du partage avec autrui... A l'aide d'exercices ludiques, l'apprenti comédien explorera sa voix, son corps, sa créativité, son expressivité, ses émotions, son imagination, sa fantaisie mais aussi sa relation à l'autre et au groupe... Des jeux, des mimes, des improvisations pour découvrir les joies du théâtre, mais aussi ses exigences : écoute, attention, répétition... Une fois initié, il se plongera dans un texte, un rôle, une histoire pour la préparation d'un spectacle. Il est demandé aux jeunes de s'engager à assister à un ou plusieurs spectacles de la saison.

11-13 ANS : le JEUDI de 17h15 à 18h30

14-17 ANS : le JEUDI de 18h45 à 20h

Reprise le 1^{er} oct. // 6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 12 pers.



DANSE

PILOXING SSP 16+

ADOS / ADULTES // Anabelle Silvente (Ass. An' Alegria)

Le piloxing est un nouveau programme d'entraînement fitness interdisciplinaire qui combine le meilleur de la boxe, du pilates et de la danse. L'activité est accessible à tous quel que soit son âge et sa condition physique. Chacun va à son rythme, selon son niveau, sa souplesse ou l'objectif qu'il s'est fixé. C'est une discipline de haute intensité qui préserve des blessures et qui peut être pratiqué par les femmes enceintes après avis médical.

Le LUNDI de 18h à 19h // Reprise le 28 sept. à 18h // 7,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

PILOXING UNIQUEMENT EN COMPLÉMENT DU PILOXING SSP !!! BOOTY BUILDER

NOUVEAU!
16+

ADOS / ADULTES // Anabelle Silvente (Ass. An' Alegria)

Entraînement de 30 minutes concentré sur le développement et la tonification de vos fessiers pour stabiliser et renforcer votre corps. Debout, mains sur les genoux, allongé sur le dos ou sur le côté ... expérience corporelle complète garantie.

Le LUNDI de 19h à 19h30 // Reprise le 28 sept. à 19h // 10,00€ la séance Piloxing SSP + Booty Builder (1h30) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

MUSI
QUE



POUR LES COURS INDIVIDUELS, TOUTE
ABSENCE NON JUSTIFIÉE 24 HEURES À
L'AVANCE ENTRAÎNERA LE RÈGLEMENT DE
LA SÉANCE, SAUF CAS EXCEPTIONNEL.

CHANT



POSSIBILITÉ DE COURS EN
VISIO-CONFÉRENCE !!!

NOUVEAU!

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Isabel Cadalso

Le chant est accessible à tous. Tout le monde peut apprendre à chanter même si vous pensez que votre voix n'est pas assez belle. Il suffit juste d'aimer la musique et d'avoir envie de chanter.

Un atelier pour ceux qui adorent la musique et qui voudraient oser chanter, pour ceux qui chantent déjà et veulent s'améliorer, pour les professionnels qui utilisent leur voix et pour les musiciens(nes) qui considèrent que le chant peut les aider à mieux jouer de leurs instruments.

Points à travailler : posture, respiration, placement de la voix, enrichissement du timbre, élargissement de la tessiture, développement de la puissance vocale, santé de la voix et interprétation de chansons. Jazz, pop, chanson française, gospel, rock... Développement de la technique vocale et de la justesse de la voix à partir des chansons choisies par les élèves.

Présentiel (MJC) : les LUNDI et VENDREDI de 14h à 19h / les MARDI et JEUDI de 14h à 20h / le MERCREDI toute la journée

Distanciel (Visio-Conférence) : du LUNDI au VENDREDI jusqu'à 21h

Réunion d'information le lundi 28 sept. à 18h // 11,20€ la ½ heure

// 22,40€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte

GUITARE CLASSIQUE ET/OU ÉLECTRIQUE ET/OU FOLK

7+

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Arnaud Lambinet

L'atelier va continuer tout en proposant des créneaux pour la guitare folk et électrique, une possibilité de cours collectif est aussi prévue avec un minimum de 4 élèves et un maximum de 8. Il est préférable de venir avec sa guitare.

Le **MARDI** et le **VENDREDI APRÈS-MIDI** et le **SAMEDI MATIN** // Réunion d'information le 29 sept. à 18h // 11,20€ la ½ heure // 22,40€ l'heure // 8,00 € le cours collectif d'1 heure // Horaires à la carte

GUITARE JAZZ MANOUCHE ET APPRENTISSAGE GUITARE

8+

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Diego Simon

L'apprentissage de la musique manouche et tzigane se fait par transmission orale et mimétisme. Il n'est donc pas nécessaire de connaître et maîtriser la musique. Les cours consisteront à aborder les fondamentaux de cette musique, l'idéal en type d'instrument reste la guitare à pan coupé type «Selmer» mais pour une première approche une guitare 6 cordes acier ou nylon est acceptable.

Le contenu des cours repose sur la mise en place de standards « jazz manouche » (répertoire Django Reinhard en autre, Sanseverino...) et tziganes (Czardas, chansons populaires..), l'apprentissage se concentrera sur le travail harmonique, la spécificité des accords, l'aspect rythmique et l'application des morceaux. On essaiera aussi de notifier la bonne connaissance des « postures » à acquérir, comme

dans le placement des accompagnateurs au sein d'un groupe musical ou d'un orchestre Jazz, d'un accompagnement chanteur. Il est préférable de venir avec sa guitare.

Le MERCREDI // Reprise le 30 sept. // 11,20€ la ½ heure // 22,40€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte

PIANO

**ENF. / ADOS / ADULTES // Sinisa Smajlovic (MJC)
// Camille Roynette (en visio-conférence uniquement)**

Ces cours individuels de claviers sont personnalisés suivant l'âge, le niveau et la motivation, de façon à ce que chacun y trouve son plaisir. Une étude simplifiée du solfège s'effectuera en début d'année afin de permettre aux intéressés de progresser plus rapidement dans l'étude de l'instrument.

Réunion d'information le 28 sept. à 18h // 11,20€ la ½ heure // 22,40€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte

ÉVEIL MUSICAL

ENFANTS // Karine Stévenot

Initiation au langage musical de façon ludique à l'aide d'instruments à percussion. Votre enfant pourra développer l'écoute, la concentration...

Percussions corporelles et instrumentales, fabrication d'instruments, découverte du solfège sous forme de jeux.

3-4 ANS : le SAMEDI de 9h00 à 9h45

5-6 ANS : le SAMEDI de 10h00 à 10h45

7-9 ANS : le SAMEDI de 11h00 à 11h45

Reprise le 3 oct. // 5,70€ la séance // Inscription pour env. 25 séances



ANGLAIS

ADOS / ADULTES // Janette Phillips Vilpoix

GRUPE 1 : DÉBUTANT - FAUX DÉBUTANT

Hello, do you speak English ?

Pour vos vacances à l'étranger, la vie quotidienne ou pour votre plaisir... cette année dites «yes» et venez nous rejoindre. Cours avec l'aide d'un livre spécialisé et focus sur la communication orale.

GRUPE 2 : PRÉ-INTERMÉDIAIRE

Hello, come and speak English with us.

Vous voulez réviser la grammaire, apprendre le vocabulaire de la vie quotidienne, pour partir en vacances ou juste pour le plaisir ? Venez nous rejoindre. Cours avec un livre spécialisé et focus sur la communication orale.

GRUPE 3 : INTERMÉDIAIRE

Vous voulez faire des activités et discuter en anglais. Vous avez besoin de réviser, de vous perfectionner en grammaire et d'améliorer votre vocabulaire, de comprendre les conversations avec des accents différents et surtout parler, come and speak English with us !

GRUPE 4 : INTERMÉDIAIRE+

If you want to travel, use English in your job or just for pleasure come and join us for an hour of discussion, activities in English and of course, vocabulary and grammar revision.

GRUPE 1 : le MARDI de 18h30 à 19h30 // Mini : 10 pers.

GRUPE 2 : le MARDI de 19h45 à 20h45 // Mini : 10 pers.

GRUPE 3 : le MARDI de 16h à 17h // Mini : 10 pers.

GRUPE 4 : le MARDI de 17h15 à 18h15 // Mini : 10 pers.

Reprise le 29 sept. à 16h // **5,60€ la séance** (achat de livre / CD en sus) // Inscription pour env. 30 séances

ANGLAIS BAC EN VISIO-CONFÉRENCE UNIQUEMENT !!!

NOUVEAU!

ADOS 15-18 ANS // Janette Phillips Vilpoix

Préparez-vous pour le bac. Revoir et utiliser la grammaire de base. Améliorer la compréhension et l'expression écrite. Les séances sont toutes en anglais pour l'évolution de la compréhension et de l'expression orale. Apprenez à vous présenter, à donner votre opinion, ...

Les cours seront dispensés à distance.

le **JEUDI de 18h à 19h** // Reprise le 1^{er} oct. à 18h // **5,60€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances

ANGLAIS ENFANTS **6+**

NOUVEAU!

ENFANTS (primaire) // Janette Phillips Vilpoix

Offrez la chance à votre enfant d'apprendre l'anglais en s'amusant. Séances d'une heure, partagées entre activités et jeux avec une formatrice native anglaise.

le **MERCREDI de 11h à 12h** // Reprise le 30 sept. à 11h // **5,60€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 7 pers.

ITALIEN 2 NIVEAUX !!!

ADULTES // Romain Donato

Les objectifs de cet atelier sont simples : enrichir votre vocabulaire, améliorer votre fluidité et aisance dans l'expression orale et permettre la découverte culturelle.

Réunion d'information le 29 sept. à 18h30 // Jour, horaire et niveau à définir lors de la réunion // **5,60€ la séance** (achat de livre / CD en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 6 pers.

ESPAGNOL

ADOS / ADULTES // Maria Mollet Gonzales

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

Venez le découvrir ou le perfectionner chaque lundi soir.

NIVEAU 2 : le LUNDI de 17h45 à 18h45 // Reprise le 28 sept. à 17h45

NIVEAU 1 (Débutants) : le LUNDI de 19h à 20h // Reprise le 28 sept. à 19h

5,60€ la séance (achat de livre / CD en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

ALLEMAND



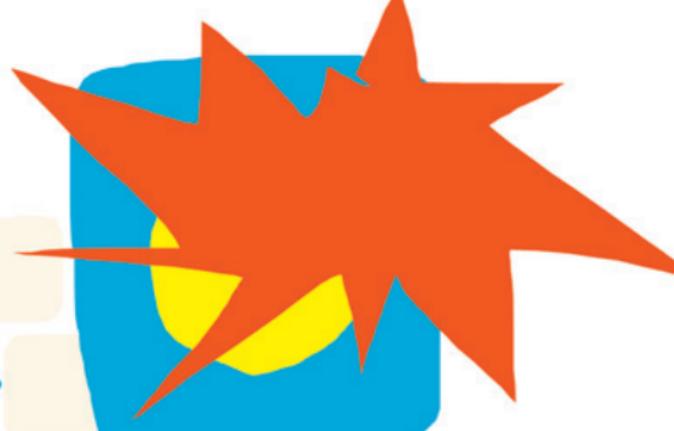
ADOS / ADULTES // David Natko

Envie d'apprendre ou d'améliorer votre allemand ? Venez nous rejoindre pour un atelier ludique avec plein de jeux et des activités de communication orale ! Qui aurait pu s'imaginer que l'allemand pouvait être aussi fun ?

Réunion d'information le 3 oct. à 10h // le SAMEDI de 10h à 11h // 5,60€ la séance // Inscription pour env. 30 séances.

NOTES

M
U
L
T
I
x
I



M
É
D
I
A



#



INFORMATIQUE

ADULTES // Kévin Longny

Comprendre les bases d'un ordinateur : Présentation de Windows 10 et utilisation de son bureau. Comment changer un fond d'écran, connaître les différents icônes, gérer une fenêtre... Utiliser au mieux une souris et un clavier.

Internet : Comment fonctionne une connexion Internet ?

Utiliser un navigateur Internet pour rechercher tous types d'informations et connaître les sites importants. Utilisation et création d'une boîte mail. Télécharger du contenu sur Internet. Présentation de Facebook et des différents moyens de communiquer à distance.

Se munir d'une clé USB ou d'un disque dur externe. L'adhérent pourra venir, s'il le souhaite, avec son propre ordinateur portable sous Windows 10.

Le SAMEDI de 9h30 à 10h30 // Réunion d'information le 3 oct. à 9h30 // Reprise le 10 oct. à 9h30 // **6,50€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 4 pers.

TABLETTE

ADULTES // Kévin Longny

Présentation de la tablette. Navigation dans l'écran d'accueil et apprentissage des différentes icônes. Utilisation de la fonction tactile. Apprendre à utiliser toutes les fonctions importantes. Prendre une photo, filmer, regarder une vidéo, accéder à ses fichiers. Connexion à Internet en WI-FI, navigation sur Internet. Accéder à sa messagerie. Télécharger/installer une application gratuite sur Google Play. Présentation des applications les plus utiles pour une tablette. Désinstaller une application. **Cet atelier nécessite une tablette Android.**

Le SAMEDI de 10h45 à 11h45 // Réunion d'information le 3 oct. à 10h45 // Reprise le 10 oct. à 10h45 // **6,50€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 4 pers.



ÉCO
NATURE

AROMATHÉRAPIE

ADOS / ADULTES // Pascale Pesche (Pascal's et Co)

L'aromathérapie est l'usage des huiles essentielles. Soit pour soigner des pathologies, dans ce cas réservé aux médecins, soit pour prévenir les petits bobos du quotidien et améliorer son bien-être. L'objet de cette initiation est d'apprendre à connaître les différentes utilisations des huiles essentielles, les précautions d'emplois, pour permettre un usage au quotidien en toute sécurité. Les huiles essentielles contiennent des actifs très puissants et ne doivent pas être utilisées n'importe comment. Lors de cette initiation simple sur un module de 5 séances, vous pourrez comprendre le mode d'action des huiles, leurs propriétés et réaliser vos propres recettes « mieux être ».

Le LUNDI de 18h à 19h30 // Mini/Maxi : 5/9 pers.

INITIATION EN 5 SÉANCES les 14 et 28 septembre, le 12 octobre et les 2 et 16 novembre // **50,00€ le module de 5 séances**

SÉANCES SUPPLÉMENTAIRES À THÈME : Comment réaliser soi-même des recettes le 23 novembre / **Booster ses défenses immunitaires** le 30 novembre / **Gérer son stress** le 14 décembre // **10,00€ par thème**

MES PRODUITS 100% NATURELS

ENFANTS / ADULTES // Caroline Moreau

Vous connaissez le « Do It Yourself », le « Made in Home » ou encore le « Slow Cosmétique »... mais vous n'avez pas osé franchir le cap ? C'est pourtant à la portée de tous. Venez apprendre à fabriquer vos cosmétiques, produits ménagers avec des recettes 100% naturelles dans une ambiance conviviale. Vous confectionnez votre produit et vous repartez avec ainsi qu'avec la fiche recette.

6+
16+

ENFANTS : le **MERCREDI de 16h30 à 18h00** // Reprise le 30 sept. à 16h30

Module 1 : lotion nettoyante, gel douche, dentifrice, savon et baume à lèvres

Module 2 : brume d'oreiller, bougie, sel de bain, shampoing solide et démêlant cheveux

ADULTES : le **JEUDI de 18h à 19h30** // Reprise le 1^{er} oct. à 18h

Module 1 : gel antibactérien, lotion nettoyante, dentifrice, déodorant et savon

Module 2 : baume à lèvres, gel douche, shampoing solide, masque argile et crème mains et pieds

70,00€ le module de 5 séances // Maxi : 6 pers.

JOURNÉE MIEUX-ÊTRE !

Chaque fin de saison, nous organisons une journée GRATUITE et CONVIVIALE de découverte de toute une palette d'activités BIEN-ÊTRE.

PRENEZ DATE : EN 2021
ÇA SERA LE 26 JUIN !

D É T E

T E N

B I E N ~ Ê T R E



POUR TOUS LES ATELIERS DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE, IL EST NÉCESSAIRE D'APPORTER SON PROPRE MATÉRIEL (TAPIS ET SERVIETTE)

QI GONG TRADITIONNEL

DÉTENTE PENDANT MIDI

ADULTES // Benoît Kusberg (Ass. Tao Qi Gong)

Le Qi Gong, chi gong ou chi kung traditionnel est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration qui est fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle et qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement «réalisation ou accomplissement (gong) relatif au qi à l'énergie», ou « maîtrise du souffle ».

Le **LUNDI** de 18h à 19h // Reprise le 28 sept.

Le **MARDI** de 12h15 à 13h15 et de 14h à 15h // Reprise le 29 sept.

Le **MERCREDI** de 17h30 à 18h30 // Reprise le 30 sept.

6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 10 pers.

SPEED-RELAX DÉTENTE PENDANT MIDI

ADOS / ADULTES // Marc Potier

Lâcher prise rapidement sans avoir la sensation de fatigue. Pouvoir se détoxifier en 30 minutes et reprendre le travail en pleine forme.

Le **MARDI** de 12h30 à 13h // Reprise le 29 sept. à 12h30 // 3,50€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 6 pers.

SOPHROLOGIE (DÉBUTANT)

ADULTES // Myriam Ellouze

La sophrologie caycédienne pour une meilleure gestion des stress physique et émotionnel, de la fatigue et de l'anxiété au quotidien. La sophrologie caycédienne est la sophrologie dans sa forme authentique. Une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être.

Son objectif est d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel ainsi que de développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives.

La pratique régulière de la sophrologie permet ainsi d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

Le JEUDI de 18h00 à 19h00 // Reprise le 1^{er} oct. // 7,00€ la séance
// Session de 6 séances

SOPHROLOGIE (CONFIRMÉ)

ADULTES // Virginie Antoine

NOUVEAU!

Un temps pour soi grâce à la Sophrologie. Technique de relaxation psychocorporelle qui permet de retrouver un état de bien être au quotidien et de développer son potentiel...

Accessible à tous, cette pratique est non tactile et alterne temps d'exercices (axés sur la respiration, contraction-relâchement musculaire et la visualisation positive) et de verbalisation des ressentis.

le MERCREDI de 18h00 à 19h00 // Réunion d'informations le 30 sept. // 7,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 8 pers.

TAÏ CHI

ADULTES // Bin Lin (Ass. Yang Sheng Dao)

Le Taï Chi Chuan style Yang est né en Chine il y a plusieurs siècles et est le style le plus pratiqué en Occident. Cet art martial interne se caractérise par diverses techniques gestuelles et énergétiques qui reposent sur les deux principes de base de l'univers selon la pensée chinoise : le Ying et le Yang. Sa forme la plus connue est celle à 24 mouvements qui se pratique de manière détendue avec des gestes souples et lents, alliés à la respiration et à la concentration. Cette harmonie favorise alors la bonne circulation de votre énergie interne, renforçant les muscles et les tendons et apaisant votre esprit. Il calme le stress, fortifie les organes internes, il est accessible à tout niveau et à tout âge.

NIVEAU 1 : le **VENDREDI** de **16h45 à 17h45**

NIVEAU 2 : le **VENDREDI** de **18h à 19h**

Reprise le **2 oct.** à **16h45** // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. **30 séances** // Mini : **5 pers.**

YOGA DU RIRE

ADULTES / SENIORS // Elodie Vallée

Le yoga du rire favorise la santé, améliore les pensées positives, rend heureux et favorise les valeurs humaines : pratiquer le yoga du rire participe à la recherche de l'équilibre et de l'épanouissement personnel. « Le rire est un tranquillisant sans effet secondaire. »

le **MERCREDI** de **11h00 à 12h00** // Reprise le **30 sept.** à **11h00** // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. **30 séances** // Mini : **6 pers.**

YOGA HATHA

ADULTES // Véronique Demay

Le yoga par le moyen de postures et de respirations, pratiqués dans un état de détente et de concentration, harmonise le corps et l'esprit. Il est une réponse au stress et une quête de l'équilibre physique-psychique que l'on mène à tout âge. Le yoga est une discipline qui sans esprit de compétition, pas même avec soi même, apporte à l'individu une autonomie plus grande. C'est plus qu'une technique, c'est un mode de vie qui amène l'homme à plus de paix et de sérénité. Il convient à tous puisque chacun progresse à son rythme.

Le **MERCREDI** de 18h45 à 20h // Reprise le 30 sept. à 18h45 // 6,00€ la séance // Inscription pour 30 séances

VINYASA YOGA

DÉTENTE PENDANT MIDI

ADULTES // Camille Vion

Cette pratique propose un enchaînement de mouvements dynamiques, harmonisés par la respiration faisant en sorte que l'un entraîne l'autre. Les enchaînements de postures sont complets, dynamiques, fluides, créatifs et rythmés et synchronisés avec le souffle. Le Vinyasa Yoga apporte équilibre, souplesse, tonification du corps et apaisement du mental. Les postures sont adaptables aux besoins de chacun. Un temps de relaxation est généralement proposé en fin de séance.

Le **JEUDI** de 12h15 à 13h15 // Reprise le 1^{er} oct. à 12h15 // 9,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

YIN YOGA

ADULTES // Camille Vion

Cette pratique mise sur les étirements pour relaxer le corps en profondeur et y faire circuler l'énergie. Les postures sont tenues assez longtemps et sont accompagnées d'une respiration lente et profonde afin d'accéder au calme et à la concentration. Le Yin Yoga favorise la respiration des tissus conjonctifs et le relâchement complet des tensions accumulées. Sa pratique est bénéfique tant pour les articulations que pour le lâcher-prise en faisant le vide autour et à l'intérieur de soi.

le **JEUDI** de 11h00 à 12h00 // Reprise le 1^{er} oct. à 11h00 // **9,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

MÉDITATION



ADULTES // Benoît Kusberg (Ass. Tao Qi Gong)

Il existe de nombreuses méthodes et techniques de méditation, plusieurs thèmes aussi. Concentration du corps et de l'esprit sur un thème ou un symbole. Si l'on devait résumer, on peut dire que la meilleure définition de la méditation que nous pourrions apporter est « un entraînement de l'esprit ». Initiation à plusieurs types de méditation.

Le **MARDI** de 10h00 à 11h00 (1 fois/mois) // Reprise le 29 sept. à 10h00 // **8,00€ la séance** // Inscription pour 9 séances // Mini : 10 pers.

VERS LE LÂCHER PRISE 13+

ADOS / ADULTES // Marc Potier

Apprendre à se relaxer profondément et durablement. Savoir évacuer le négatif de la journée. Se recentrer, s'ancrer. Préparer les lendemains sereinement. Cela semble difficile à atteindre... il n'en est rien ! Nous allons apprendre à nous écouter, à nous déchiffrer.

Grâce à divers outils (yoga nidra, "l'autre moi"), des exercices individuels et des exercices collectifs, le Lâcher Prise deviendra un outil qui sera votre partenaire au quotidien.

Le JEUDI de 18h15 à 19h15 // Reprise le 1^{er} oct. à 18h15 // 6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 6 pers.

PILATES

ADULTES // Christine Petruccelli

Le Pilates est efficace et fonctionnel pour chaque mouvement et permet de dégager la force qui est en nous pour accomplir un exercice. Ces principes : la respiration, qui est le lien entre le corps et l'esprit, la concentration, le contrôle, la précision et la fluidité pour l'exécution des mouvements. La forme physique est la première condition nécessaire au bonheur.

le MERCREDI de 18h15 à 19h15 // Reprise le 30 sept. à 18h15 // 6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 10 pers.

NOTES

ABDOS ET PÉRINÉE

NOUVEAU!

ADULTES // Camille Vion

La méthode « Abdos sans risque » est une progression de mouvements variés (avec alternance et coordination) mettant en jeu les abdominaux en évitant constamment les pressions sur le périnée. La méthode « Périnée et Mouvement » met en jeu le périnée dans le corps entier en action pour amener des formes variées de sollicitation du périnée. Les mouvements sont coordonnés à des mouvements usuels de respiration et d'équilibre. Par ce travail sensoriel, on tonifie avec douceur les muscles du plancher pelvien.

Le **JEUDI** de 14h00 à 15h00 // Reprise le 1^{er} oct. à 14h00 // **9,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

SPORT SANTÉ SÉNIORS

NOUVEAU!

SENIORS // Camille Vion

La méthode « Senior et Mouvements » conjugue travail cognitif grâce à des exercices variés faisant appel à la mémoire, combinés à l'activité physique comme la marche, les relevés (depuis le sol ou sur une chaise), l'équilibre (avec mobilité articulaire des chevilles, hanches) et la mobilité du haut du corps sollicitant progressivement les épaules et les mains.

Le **JEUDI** de 10h00 à 10h45 // Reprise le 1^{er} oct. à 9h30 // **8,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.



P
A
P
I

P
O
U
R

V
O
S

L
L
E
S

INSCRIPTIONS OUVERTES POUR LA NOUVELLE SESSION
EN SEPTEMBRE 2021 !!!

OENOLOGIE 3ÈME ANNÉE (SUITE ET FIN)

**ADULTES à partir de 20 ans // Xavier Drumel
et Jean-Marc Guillaume**

Perfectionnement.

**Le VENDREDI de 18h45 à 23h // Reprise le 9 oct. à 18h45 //
176,00€ les 8 séances**

CUISINE ANTI-GASPI ENFANTS

ENFANTS 8-13 ans // Stéphane Cuif

8-13

Cet atelier de cuisine a pour but de valoriser auprès des enfants les produits frais et locaux. Les enfants débiteront chaque séance en sélectionnant eux-mêmes les produits sur le marché de Sedan ; denrées qui seront ensuite cuisinées sous la direction de Stéphane Cuif. Outre le goût – primordial – l'accent sera mis sur la chasse au gaspillage en mettant en avant notamment les fruits et légumes à l'allure déclassée.

**Le SAMEDI de 9h30 à 12h (2 fois/mois) // Reprise le 3 oct. à 9h30
// 24,00€ le module de 6 séances // Inscription pour un module de
6 séances // Max : 8 pers**

NOTES

X
J
E
U
X



X
J
E
U
X



DES CHIFFRES ET DES LETTRES

ADULTES / SENIORS // Monique Grandfils

Les parties se déroulent comme dans l'émission de télévision. C'est une façon de se retrouver et de se détendre, de faire travailler ses méninges...

Le **LUNDI** de 14h00 à 16h30 // Reprise le 28 sept. à 14h // 5,20€ + Carte MJC

SCRABBLE

ADULTES / SENIORS // Hubert Mascetti

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

Le **JEUDI** de 14h00 à 16h30 // Reprise le 1^{er} oct. à 14h // 5,20€ + Carte MJC

NOTES

OUVERTURE DE L'ACCUEIL

Lundi	de 14h à 19h
Mardi	de 10h à 13h - 14h à 21h
Mercredi	de 9h à 12h - 13h45 à 19h
Jeudi	de 10h à 13h - 14h à 19h
Vendredi	de 10h à 12h - 14h à 18h45
Samedi	de 9h à 12h
Vacances scolaires	de 10h à 12h - 14h à 18h du mardi au vendredi

CARTE D'ADHÉSION MJC

TARIFS

Moins de 16 ans et demandeurs d'emploi	8,00 €
16 ans et plus	12,00 €
Retraités	10,00 €

Elle est nominative et obligatoire pour pratiquer les activités de la MJC. Elle est valable du 1^{er} septembre 2020 au 31 août 2021. Elle donne droit :

- à une assurance pendant les activités,
- à des réductions sur les spectacles organisés par la MJC, la ville de Vrigne aux Bois et le réseau Côté Cour ainsi qu'à des réductions sur l'achat de places de cinéma valables aux cinémas Turenne de Sedan et Métropolis de Charleville-Mézières
- à participer à l'assemblée générale, d'élire les membres du Conseil d'Administration (plus de 16 ans uniquement) et si vous êtes candidat, d'y être élu.

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

MÉCÉNAT

La MJC Calonne est reconnue par les services fiscaux comme étant un organisme d'intérêt général à caractère culturel et éducatif aux conditions posées par les articles 200 et 238 bis du CGI. Vos dons sont désormais déductibles des impôts ! (À hauteur de 66 % de leur montant). Un don de 50 € ne vous coûtera que 17 €. ***N'hésitez-pas ! Devenez adhérents bienfaiteurs !***

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Les activités fonctionnent toute l'année, hors période de vacances scolaires.

La participation financière est fonction de l'activité (durée, matériel utilisé, rémunération de l'animateur, ...)

Le choix d'une activité implique la participation à la saison **COMPLÈTE**.

Les cotisations et les activités sont à **régler impérativement à l'accueil en une seule fois** (possibilité d'échelonner les règlements).

La MJC accepte les chèques vacances et les chèques loisirs émis par la Caf et la MSA.

ENGAGEZ-VOUS !

La MJC Calonne est ouverte à toutes les personnes, quel que soit leur âge, intéressées par la pratique d'activités de loisirs ou culturelles.

C'est une association loi 1901, dirigée par un Conseil d'Administration actuellement présidé par Jean-Pierre MOTCH.

Vous souhaitez proposer une activité, vous engagez ?

Contactez-nous : 03 24 29 94 72

L'ÉQUIPE DE LA MJC CALONNE

Amélie ROSSI-PAHON,
directrice

Julie SCOLARI,
assistante de direction

Aurélie GOFFIN,
secrétaire-accueil

Julien COLINET,
responsable des activités
et du secteur jeunes

LA
MJC
CALONNE
& VOUS...

LA MJC^x
SUR LE WEB

Retrouvez
toute l'actualité
de la
MJC Calonne
sur Internet

www.facebook.com/mjc.calonne

Page facebook dédiée à l'actualité
de la MJC Calonne

www.facebook.com/urbantracks.calonne

Page facebook dédiée aux événements
Cultures Urbaines de la MJC Calonne

WWW.MJC-CALONNE.COM

ANIMATIONS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

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

Renseignements et inscriptions à la MJC

CINÉMA

DES PLACES DE CINÉMA

(Turenne / Metropolis)

À PRIX RÉDUIT

VOUS SONT PROPOSÉES

sur présentation de votre carte d'adhérent
à l'accueil de la MJC Calonne.



SAISON
20 / 21

LA MJC CALONNE

PLACE CALONNE 08200 SEDAN

TÉL. 03 24 27 09 75



[DIRECTION@MJC-CALONNE.COM](mailto:direction@mjc-calonne.com)

RÉSERVATIONS :

[ADMIN.CALONNE@ORANGE.FR](mailto:admin.calonne@orange.fr)

[WWW.MJC-CALONNE.COM](http://www.mjc-calonne.com)

Conception graphique : Cynthia Petit - 03 24 29 17 06

