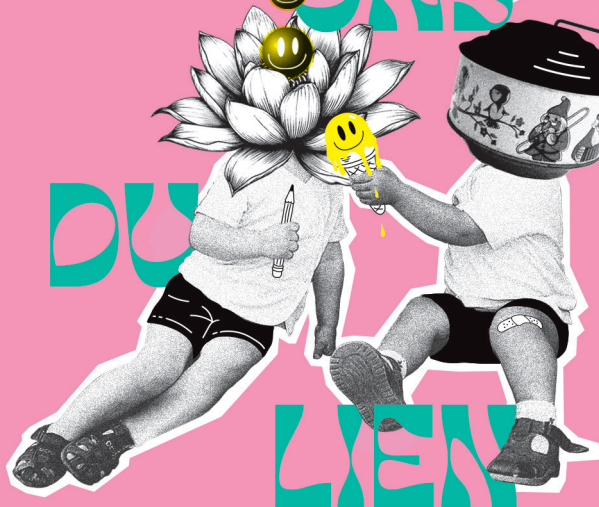


CRÉONS

les activités!



UNE
PLACE
OFFERTE
SUR L'UN DES
SPECTACLES
DE LA SAISON
PAR ADHÉRENT
D'ACTIVITÉS

*dans la limite des places
disponibles et sur présentation
de votre carte d'adhérent*

SOM maire



art et création

- 5 Atelier artistique
- 5 Peinture artistique
- 6 Encadrement | Cartonnage
- 6 Couture | Confection
- 7 Vitrail
- 7 Chutrail **nouveau**
- 8 Poterie | Céramique
- 8 Calligraphie | Peinture chinoise
- 8 Atelier création

musique

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

théâtre

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

danse

- 18 Break | Hip-Hop

langues

- 20 Coréen
- 20 Italien
- 21 Anglais

détente et bien-être

- 23 Qi Gong traditionnel
- 24 Tai chi yang
- 24 Relaxation **nouveau**
- 25 Pilates
- 25 Méditation
- 26 Viniyoga
- 27 Yoga sur chaise **nouveau**
- 27 Relaxation sonore **nouveau**
- 28 Exercices énergétiques & automassages
- 28 Sophrologie méthode Caycedo
- 29 Taiji Zhang **le retour**

jeux

- 31 Scrabble
- 31 Echecs

multimedia

- 32 Informatique **nouveau**

pour vos papilles

- 34 Œnologie **nouveau**
- 34 Ateliers cuisine et pâtisserie
- 35 Vacances culinaires

36 infos pratiques

ART



CRÉATION

et

Atelier artistique



Sylvie Le Treut
ENFANTS | ADOS | ADULTES

Diplômée de l'École des Beaux-Arts, artiste peintre, dessinatrice et sculptrice, Sylvie Le Treut vous propose d'acquérir les bases essentielles à la création graphique en abordant différentes techniques du dessin. Le pastel, l'aquarelle et la peinture font également partie de l'enseignement proposé.

Le **LUNDI** de 16h30 à 18h30 → Reprise le 21 sept.
Le **MERCREDI** de 18h00 à 19h45 → Reprise le 23 sept.
Le **JEUDI** de 17h00 à 19h00 → Reprise le 24 sept.

Séance
spéciale
peinture
à l'huile

10,00€ la séance (- de 18 ans) // 11,00€ la séance (adultes) // Achat de matériel en sus // Inscription pour env. 30 séances.

Peinture artistique



Julie Delgenes
ENFANTS | ADOS | ADULTES

Diplômée de l'Académie Royale des Beaux-Arts de Bruxelles et de l'École Blot, Julie Delgenes vous propose d'aborder la peinture à l'huile, l'acrylique, le pastel, l'aquarelle et le dessin. Cet atelier s'adresse autant aux débutants qu'aux confirmés.

ENFANTS : le **MERCREDI** de 13h45 à 15h45
ENFANTS ADOS : le **MERCREDI** de 16h00 à 18h00
ADULTES : le **MERCREDI** de 9h30 à 11h30
→ Reprise le 23 sept.

10,00€ la séance (- de 18 ans) // 11,00€ la séance (adultes) // Achat de matériel en sus // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 8 pers.

Encadrement d'art

Cartonnage

Mireille Turk
ADULTES

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

CARTONNAGE : Le cartonnage consiste à chercher, imaginer, fabriquer des objets, boîte, classeur, album photo, support de tablette, porte-chéquier... à partir de feuilles carton, de colle, de tissus ou papiers.

le 1^{er} VENDREDI DE CHAQUE MOIS de 14h00 à 17h00

→ Reprise le 2 oct.

16,00€ la séance (achat de matériel en sus) //

Inscription pour 8 séances // Maxi : 6 pers.

Couture

Confection habillement

Patricia Janak
ADULTES

A travers cet atelier, vous apprendrez à connaître la qualité du tissu et les différentes techniques de base de la couture. Vous apprendrez également les retouches et vous pourrez vous lancer dans la création de vêtements ou rénover votre garde-robe.

le JEUDI de 14h00 à 18h00 (1 fois/mois)

→ Reprise le 17 sept.

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

Inscription pour 9 séances // Maxi : 12 pers.

Vitrail

Virginie Pascaud
ADULTES

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

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

3 JEUDIS/MOIS de 14h00 à 16h30 → Reprise 24 sept.

le **JEUDI de 18h30 à 20h30** → Reprise 17 sept.

11,00€ la séance (achat de matériel en sus, liste fournie lors de la première séance) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/8 pers.

Nouveau
créneau

Chutrail



Virginie Pascaud
ENFANTS

VITRAIL ENFANTS AVEC CHUTES DE VERRE

Viens découvrir une nouvelle matière qui va agiter ton imagination : les chutes de verre coloré. Leurs formes et leurs couleurs vont-elles t'inspirer un bateau ? Une fleur ? Une baleine ? Tu apprendras à meuler le verre, à l'enrubanner de cuivre pour le souder !

1 MERCREDI / 2 de 9h00 à 12h00

→ Reprise le 23 sept.

20,00€ la séance (matériel inclus) // Inscription pour env. 15 séances // Maxi : 6 pers.

Poterie Céramique

Elisabeth Guérard
ADULTES

La terre comme moyen d'expression dans une ambiance participative où technique et créativité vont de pair. Vous réaliserez des pièces personnelles sous le regard bienveillant du groupe et de son animatrice. Cet atelier est ouvert aux amateurs ayant une certaine maîtrise de la matière.

le **LUNDI de 14h15 à 16h15** → Reprise le 21 sept.

7,00€ la séance (matériaux inclus) // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 9 pers.

Calligraphie / Peinture chinoise

Bin Lin
ADULTES

La calligraphie, art fondamental de la culture traditionnelle chinoise, est étroitement liée à la peinture, elles partagent bon nombre de techniques, y compris l'utilisation d'un pinceau trempé dans de l'encre noire ou colorée.

le **SAMEDI de 14h30 à 15h30** → Reprise le 19 sept.

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

Atelier création

Chantal
Lorandean
ADULTES

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

le **VENDREDI de 14h00 à 17h00** → Reprise le 18 sept.

Carte MJC + 6,20€ // Maxi : 12 pers.

croá-croá

cui-cui

coín-coín!



MUSIC QUE SI



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

Piano



Sinisa Smajovic
ENFANTS _ ADOS _ ADULTES

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

18,00€ la 1/2 heure // 36,00€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte // Inscription préalable à l'accueil de la MJC.

Percussions



Jonathan Renoult
ENF. _ ADOS _ ADULTES

Un atelier individuel incluant du solfège rythmique, de la vocalisation du rythme, l'étude de styles, l'improvisation.

les MARDIS ET VENDREDIS à partir de 17h00 //
12,20€ la 1/2 heure // 24,40€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte // Inscription préalable à l'accueil de la MJC.

Œuil musical



Karine Stévenot
ENFANTS

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

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

le **MERCREDI** → Reprise le 23 sept.

NOUVEAUX INSCRITS (3-5 ans) de 16h00 à 16h45

ANCIEN GROUPE (4-5 ans) de 16h45 à 17h30

ANCIEN GROUPE (6 ans et +) de 17h30 à 18h15

6,00€ la séance // Inscription pour env. 25 séances.

Cornemuse écossaise



Damien Dussier
ADOS ADULTES

Apprenez la cornemuse écossaise : un souffle de tradition et d'évasion ! Envie de découvrir un instrument puissant et fascinant ?

Que vous soyez attiré par les sonorités celtiques ou curieux de relever un défi musical original, cet atelier vous ouvre les portes de la cornemuse écossaise. Approche accessible à tous : pas besoin d'être un expert en solfège pour débiter. Progression douce : apprentissage initial sur une flûte d'étude silencieuse avant de passer à l'instrument complet.

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



Guitare classique



électrique



folk



7+

Arnaud Lambinet
ENFANTS_ADOS_ADULTES

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

le **MERCREDI** → Reprise le 23 sept.

Cours individuel : 12,20€ la 1/2 heure // 24,40€ l'heure

Cours collectif d'1 heure : 8,00€ la séance (- de 18 ans) / 9,00€ la séance (adultes)

Guitare Jazz Manouche



Apprentissage guitare



8+

Diego Simon
ENFANTS_ADOS_ADULTES

L'apprentissage de la musique manouche et tzigane se fait par transmission orale et mimétisme. Il n'est donc pas nécessaire de connaître et maîtriser la musique. Les cours consisteront à aborder les fondamentaux de cette musique, l'idéal en terme d'instrument reste la guitare à pan coupé type "Selmer", mais pour une première approche une guitare 6 cordes acier ou nylon est acceptable. Le contenu des cours repose sur la mise en place de standards "jazz manouche" (répertoire Django Reinhard entre autre, Sanseverino...) et tziganes

(Czardas, chansons populaires...), l'apprentissage se concentrera sur le travail harmonique, la spécificité des accords, l'aspect rythmique et l'application des morceaux. Cet atelier abordera aussi la bonne connaissance des postures à acquérir ainsi que le placement des accompagnateurs au sein d'un groupe musical, d'un orchestre Jazz ou d'un accompagnement de chanteur(se). Il est préférable de venir avec sa guitare.

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

Chant



Isabel Cadalso
ENFANTS_ ADOS_ ADULTES

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

Points travaillés : 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. Développement de la technique vocale et de la justesse de la voix à partir des chansons choisies par les élèves (Jazz, pop, chanson française, gospel, rock...).

les MARDIS et MERCREDIS toute la journée // 12,20€ la 1/2 heure // 24,40€ l'heure // Horaires à la carte.



être ou ne

pas être...

Raconter !



Julien Tauber | Pascal Thétard
+ 3 invités
ADOS _ ADULTES

Une année d'atelier comme un voyage dans les dimensions les plus variées de l'art du conteur. Nous explorerons, nous chercherons notre chemin, nous nous perdrons et surtout, nous raconterons, le tout de manière pratique, ludique et joyeuse. Un atelier ouvert à tous, grands débutants comme conteurs aguerris.

UN SAMEDI PAR MOIS (hors vacances scolaires) de
10h30 à 17h00 → Reprise le 26 sept.

30€ la séance // Inscription pour 9 séances //
Mini/Maxi : 10/15 pers.

Théâtre



{ En partenariat avec le
Théâtre de la Grande Oreille }

Aude Picart | Dominique Tobie
ENFANTS

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

le **MERCREDI de 14h00 à 15h15** → Reprise le 23 sept.
6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances.

Pour cet atelier,
il est demandé aux jeunes et
aux familles de s'engager à participer
au spectacle de fin d'année
(afin de ne pas mettre en péril
le reste de la troupe)

Théâtre



Christine Chevallier
ADOS 11 - 17 ANS

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 de fin d'année.

le **LUNDI de 18H15 à 19H45** → Reprise le 21 sept.

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

Maxi : 15 pers.

DANCES ET

et

ACTIVITES

PHYSIQUES



certificat médical
obligatoire pour cet atelier !

Break Hip-Hop



Alexandre Da Costa
ENFANTS_ADO

Apprentissage des bases, perfectionnement des acquis, mise en application dans une chorégraphie en fin de saison.

le **MARDI**

GROUPE 1 de 17h30 à 18h30

GROUPE 2 de 18h30 à 19h30

→ Reprise le 22 sept. à 18h00 pour tous (formation des groupes)

le **JEUDI** → Reprise le 17 sept.

GROUPE 3 (DÉBUTANTS) de 18h00 à 19h00

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

Vous avez envie de proposer
une activité au sein de la MJC ?

Il est toujours temps ! Il suffit
simplement d'être adhérent(e).

Contactez-nous !

an-nyeong!

nǐ hǎo!

hi!

i hola!

ciao!



LAW

GUES



Coréen



Melting Song
ADOS ADULTES

Plonge dans l'univers de la Corée à travers la K-pop (BTS, Stray Kids, BlackPink...) et les dramas que tu aimes ! Apprends à lire, parler et comprendre le coréen tout en découvrant la culture, les traditions et le mode de vie en Corée. Un atelier fun, interactif et rempli d'activités pour apprendre en s'amusant !

le MERCREDI de 18h00 à 19h00 → Reprise le 23 sept.

6,00€ la séance (- de 18 ans) // 7,00€ la séance (adultes) // Mini/Maxi : 5/12 pers.

Italien

Yonnel Frezzato
ADULTES

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

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

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

→ Réunion d'information le 22 sept. à 18h00

7,00€ la séance // Horaire et niveau à définir lors de la réunion // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 10 pers.

Groupes 1, 2, 3 : Débutant & faux débutant

Hello, do you speak English ?

Pour vos vacances à l'étranger, la vie quotidienne ou pour votre plaisir...

Cette année dites "yes" et venez nous rejoindre.

Groupe 4 : Discussion

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

G1 : le LUNDI de 13h30 à 14h30 → Reprise le 21 sept.

G2 : le LUNDI de 14h30 à 15h30 → Reprise le 21 sept.

G3 : le JEUDI de 13h30 à 14h30 → Reprise le 24 sept.

G4 : le JEUDI de 14h30 à 15h30 → Reprise le 24 sept.

nouveaux
créneaux

cours
du soir

G1 bis (débutants) : le LUNDI de 18h00 à 19h00

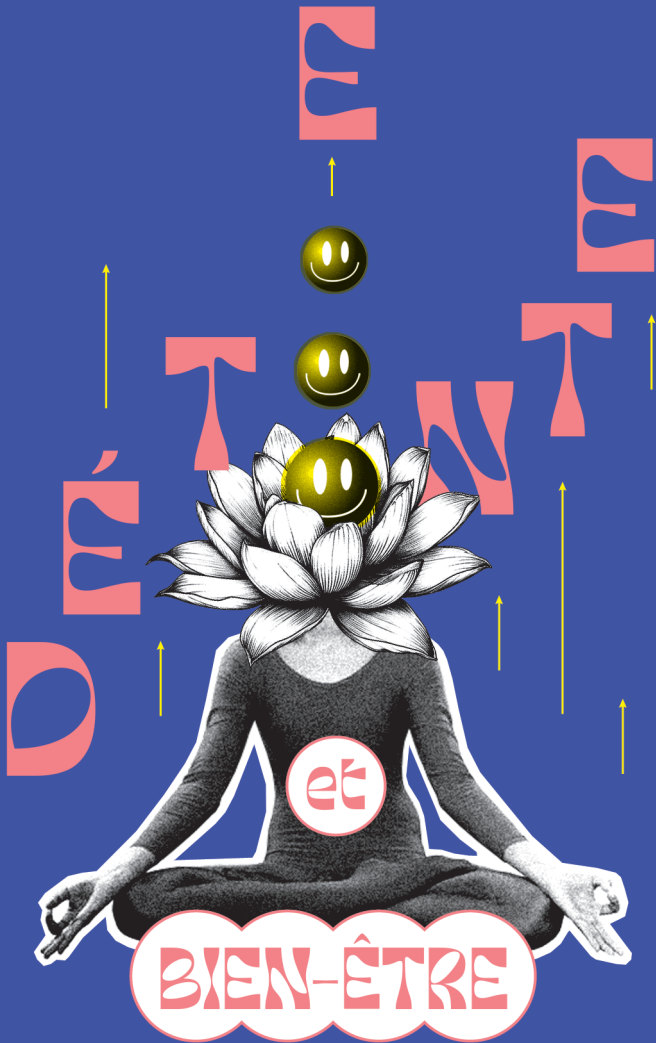
→ Reprise le 21 sept.

G2 bis (intermédiaires) : le JEUDI de 18h00 à 19h00

→ Reprise le 21 sept.

→ Réunion d'information le 21 sept. à 18h00 pour les nouveaux inscrits afin de définir les groupes de niveau

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



Pour tous les ateliers de
cette rubrique, il est nécessaire
d'apporter son propre matériel
{ tapis et serviette }

Qi Gong traditionnel

Benoît Kusberg
ADULTES

Le Qi Gong (chi kong) Traditionnel est une pratique chinoise fondée sur la connaissance profonde de la vitalité. Elle associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme signifie littéralement “exercice de la vitalité” ou encore “pratique de l’énergie”. Cette pratique est accessible à tous et à tout âge, étant adaptée aux capacités de chacun. Issue de la médecine traditionnelle chinoise, elle nettoie et renforce sa propre énergie vitale. Les gestes lents et fluides et les exercices de respiration font circuler cette vitalité. Dans notre société occidentale turbulente, le Qi Gong permet de trouver un peu de sérénité face au stress et au déséquilibre émotionnel.

le LUNDI de 18h00 à 19h00 → Reprise le 21 sept.

le MARDI de 12h15 à 13h15 → Reprise le 22 sept.

le MARDI de 14h00 à 15h00 → Reprise le 22 sept.

le MERCREDI de 17h30 à 18h30 → Reprise le 23 sept.

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

Tai Chi Yang

Bia Lin
ADULTES

Le Tai Chi style Yang, né en Chine il y a plusieurs siècles, est un art martial interne qui se caractérise par diverses techniques gestuelles et énergétiques qui reposent sur les deux principes de base de la pensée chinoise : le Yin et le Yang. Il se pratique avec des gestes souples et lents, alliés à la respiration et à la concentration. Cette harmonie favorise la bonne circulation de votre énergie interne, renforçant les muscles et les tendons, apaisant votre esprit. Il calme le stress, fortifie les organes internes, il est accessible à tous.

NIVEAU 2 : le VENDREDI de 16h45 à 17h45

NIVEAU 1 : le VENDREDI de 18h00 à 19h00

→ Reprise le 18 sept.

8,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances //
Mini/Maxi : 5/10 pers.

Relaxation

nouveau

Agrès Rossinfield
ADULTES

La relaxation, entre veille et sommeil, permet par le biais de la respiration et de la visualisation :

- la régénération et la connexion à soi-même
- l'accès au Bien-être et à la détente par la libération de la triple tension : physique, mentale et émotionnelle.

le JEUDI de 12h00 à 13h00 → Reprise le 17 sept.

7,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances //
Mini/Maxi : 2/10 pers.

Pilates

Christine Petrucci
ADULTES

Le Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques fluides. Il atténue les douleurs en replaçant le bassin et le dos, améliore la posture et l'équilibre. Il sculpte la silhouette en douceur, allonge les muscles et surtout libère les tensions.

le **MARDI de 18h15 à 19h15** → Reprise le 22 sept.

le **MERCREDI de 18h15 à 19h15** → Reprise le 23 sept.

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

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

Méditation

Être en mouvement

Benoît Kusberg
ADULTES

Le terme méditation se réfère souvent à une pratique mentale qui met l'accent sur les pensées, émotions, sensations. Par exemple, méditer sur un principe philosophique pour approfondir sa signification. Dans une approche plus spirituelle, il peut s'agir d'un exercice, voire d'une manière de s'éveiller.

le **MARDI de 10h00 à 11h00 (2 fois/mois)**

→ Reprise le 22 sept.

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

Mini/Maxi : 5/12 pers.

Viniyoga

Catherine Hody
ADULTES

Le viniyoga est un yoga où l'on est attentif à chaque personne en fonction de son âge et de sa personnalité par une pratique douce. Il propose des exercices où le corps et le souffle sont concernés afin de concentrer et apaiser l'esprit. Il permet d'avancer vers une meilleure connaissance de soi par le biais d'un plus grand discernement, d'un profond bien-être et d'une vraie paix intérieure. Cette pratique s'adresse à tous, elle est graduelle. La personne qui pratique avec une grande régularité est, d'une façon générale, dans un très bon état de santé. Elle jouit d'un bon équilibre et possède beaucoup d'énergie jusqu'à un âge avancé.

Créneau Sport-Santé

Ce cours peut être suivi par des personnes ayant des pathologies ALD (Affection Longue Durée) et/ou Covid long. Les personnes auront un suivi personnalisé. Le cours est progressif, adapté à la particularité de chacun.

créneau sport santé

le **MERCREDI**
de 16h00 à 17h15
de 18h45 à 20h00

→ Reprise le 23 sept.

8,00€ la séance // Inscription pour 30 séances //
Mini/Maxi : 6/14 pers.

Cours labellisé
par le Réseau Sport
Santé Bien-être



Yoga sur chaise

nouveau

Agnès Rossinfeld
ADULTES

Le Yoga sur chaise s'adresse essentiellement aux personnes qui ont des difficultés à s'allonger et/ou à se relever, mais aussi à celles qui ne peuvent pas se mettre à genoux ou les plier. C'est une bonne alternative pour se relaxer, contrôler sa respiration et, ainsi, vivre son yoga sans douleur ni contrainte et sans aucune contre-indication. Agnès Rossinfeld est artiste chorégraphique, diplômée d'État et professeure de yoga certifiée en viniyoga.

le JEUDI de 11h00 à 12h00 → Reprise le 17 sept.
7,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances //
Mini/Maxi : 2/10 pers.

Relaxation sonore

nouveau

Carmille Caballero
ADULTES SENIORS

Atelier de relaxation sonore aux tambours, proposé dans une ambiance douce et chaleureuse, accessible à tous, même sans aucune expérience.

Les rythmes sont accompagnés de chants et d'instruments comme le tambour océan, le carillon et d'autres sonorités enveloppantes. Ensemble, ils créent un cocon apaisant pour se détendre, respirer profondément et s'offrir un vrai moment de bien-être.

le LUNDI de 14h00 à 15h00 → Reprise le 21 sept.
8,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances //
Mini/Maxi : 9/20 pers.

Exercices énergétiques

et Automassages

Bin Lin
et
ADULTES

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

le **VENDREDI de 15h30 à 16h30** → Reprise le 18 sept.
8,50€ la séance // Inscription pour env. 30 séances //
Mini/Maxi : 5/10 pers.

Sophrologie méthode Caycedo

Maryse Molinari
et
ADULTES

Forme authentique de la sophrologie créée en 1960 par le psychiatre Alfonso Caycedo, cette méthode est basée sur des techniques de relaxation, d'activation du corps et de l'esprit ce qui permet à chacun d'optimiser ses capacités, son efficacité, de renforcer ses attitudes et valeurs positives, de développer sérénité et mieux Être au quotidien.

le **LUNDI de 18h00 à 19h15** → Reprise le 21 sept.
le **JEUDI de 18h00 à 19h15** → Reprise le 17 sept.
le **SAMEDI de 9h30 à 10h45** → Reprise le 19 sept.
8,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances //
Mini/Maxi : 5/8 pers.

Taiji Zhang

Benoît Kusberg
ADULTES

Le Taiji Zhang est une forme de Qi Gong dynamique dont la finalité repose sur un enchaînement de 84 mouvements, exécutés dans la détente, le placement corporel juste et le rythme naturel de la respiration. Sa pratique vise en premier lieu à harmoniser et régénérer l'énergie interne (NEI QI), ainsi qu'à maintenir notre bon équilibre avec toutes les forces environnantes (WAI QI). Ses fondements techniques illustrent d'une manière très vivante et originale, les grands principes de la philosophie traditionnelle chinoise. Une fois maîtrisée, le yang Taiji Zhang constitue une véritable méditation en mouvements, basée sur la fluidité du corps et la détente de l'esprit.

- ◆ le **LUNDI de 19h00 à 20h00** → Reprise le 21 sept.
8,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/15 pers.

nouveau

**Des programmes de SOPHROLOGIE
d'environ 6 séances sur les thèmes
du SOMMEIL et du MIEUX-ÊTRE
vous seront proposés en cours d'année
les samedis de 14h00 à 16h00.**

(Dates et tarif auprès de l'accueil de la MJC)



8



1



1



10

not compte

triple!

Scrabble

Edith Andry Bien
ADULTES SENIORS

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

le **LUNDI de 14h00 à 16h00** → Reprise le 21 sept.

le **JEUDI de 14h00 à 16h00** → Reprise le 17 sept.

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

Echecs



Patrick Gobe
ENFANTS ADOS ADULTES

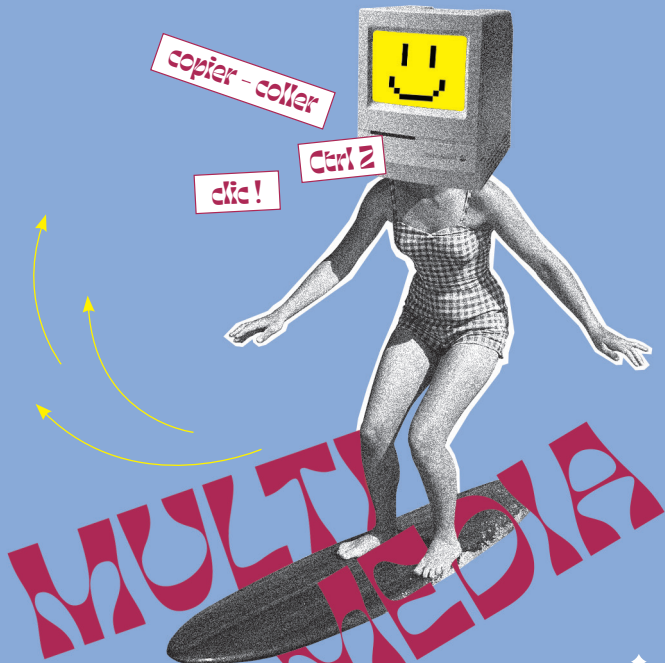
Venez partager votre passion des échecs ou apprendre à y jouer tout simplement. Tous niveaux confondus pour mieux découvrir et progresser !

le **MERCREDI de 10h00 à 11h30**

→ Reprise le 23 sept.

Carte MJC (enfant / ados)

Carte MJC + 9,00€ (adultes)



Informatique pour tous

nouveau

Nicolas Lafineur
ADULTES

Vous souhaitez vous initier à l'informatique, en particulier à la bureautique ? Vous souhaitez découvrir et apprendre l'univers de Windows et de votre ordinateur ? Cet atelier est ouvert à vous. Il est important d'apporter son propre matériel.

le **JEUDI de 10h00 à 11h00** → Reprise le 17 sept.

7,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 4/12 pers.



POUR

miam!

hmm!

VOUS

PAR

LES

LES



Oenologie



Xavier Drumel
Jean-Marc Guillaume
ADULTES

Initiation à la dégustation.
Comprendre les différents styles de vins à travers la découverte et la dégustation de vins issus des différentes régions viticoles françaises. Comprendre ses goûts et s'ouvrir à de nouvelles expériences gustatives. Formation sur deux ans (Initiation et Renforcement) + une troisième année en option (Perfectionnement).

un **VENDREDI** par mois de **18h45 à 23h00**

→ Reprise le 18 sept.

189,00€ l'année (9 séances)

préinscription
au secrétariat
conseillée pour les
années à venir

Ateliers cuisine



pâtisserie



Chélie Mélanie
ENFANTS

Des ateliers ludiques et pédagogiques pour éveiller au goût, stimuler la créativité et l'imagination, encourager l'autonomie et cultiver le plaisir de cuisiner ensemble, dans un esprit de partage et de respect des aliments.

Déroulé des séances : accueil des petits chefs, découverte des ingrédients, réalisation pas à pas, décoration et dressage, dégustation conviviale !
Les fiches recettes et un diplôme du petit chef seront remis à chaque participant.

Cuisine : recettes salées simples, découverte des légumes, cuisine du monde, défis anti gaspillage.

Pâtisserie : gâteaux & desserts gourmands, cupcakes & biscuits décorés, goûters créatifs, techniques ludiques adaptées à chaque âge.

1 MERCREDI sur 2 de 14h00 à 16h00

→ Reprise le 23 sept.

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

Vacances culinaires



Nunzia Privitera
ENFANTS

L'atelier a pour objectif d'initier les enfants à une cuisine salée et sucrée avec des recettes gourmandes et faciles à refaire à la maison. L'atelier se déroulera sur plusieurs jours.

Renseignements et inscriptions
à l'accueil de
la MJC.

pendant les vacances scolaires

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

renseignements et inscriptions
à l'accueil de la mjc



la mjc calonne

et VOUS

accueil

Lundi	13h30 → 19h00
Mardi	10h00 → 13h00 14h00 → 19h00
Mercredi	9h00 → 12h30 13h45 → 19h00
Jeudi	10h00 → 12h00 13h30 → 19h00
Vendredi	10h00 → 12h00 14h00 → 19h00
Samedi	9h00 → 12h00 14h00 → 17h00

Vacances scolaires

du mardi	10h00 → 12h00
au vendredi	14h00 → 18h00

carte d'adhésion

Les tarifs sont votés tous les ans par l'assemblée générale sur proposition du conseil d'administration.

Tarifs

Moins de 18 ans, demandeurs d'emploi, bénéficiaires des minimas sociaux, titulaires de la Carte Mobilité Inclusion → 8,00 €
18 ans et plus → 15,00 €

Elle est nominative et obligatoire pour pratiquer les activités de la MJC. Elle est valable du 5 juin 2026 au 4 juin 2027. Elle donne droit :

- à une assurance pendant les activités,
- à une invitation à un spectacle de votre choix,
- à des réductions sur les spectacles organisés par la MJC et le théâtre de Charleville-Mézières (tarif réduit 1) ainsi qu'à des réductions sur l'achat de place de cinéma aux cinémas Turenne de Sedan et Métropolis de Charleville-Mézières,
- à participer à l'assemblée générale, d'élire les membres du Conseil d'Administration (plus de 16 ans uniquement) et si vous êtes candidat, d'y être élu.

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

N'hésitez pas ! Devenez adhérents bienfaiteurs !

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

inscription aux activités

Les activités fonctionnent toute l'année, hors périodes de vacances scolaires. La participation financière est fonction de l'activité (durée, matériel utilisé, rémunération de l'animateur, ...).

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

Les cotisations et les activités sont **à régler impérativement à l'accueil**

en une seule fois (possibilité d'échelonner les règlements en cinq fois : les encaissements se feront de septembre à janvier uniquement par chèque ou par prélèvement, tous les chèques sont donnés à l'inscription, si refus de prélèvement, frais à votre charge).

La MJC accepte les chèques vacances, les chèques loisirs émis par la CAF et la MSA, les chèques culture du département et de la région (Jeun'Est) et le PASS Culture. Par contre, nous n'acceptons plus les chèques culture Up.

engagez-vous !

La MJC Calonne est ouverte à toutes les personnes, quel que soit leur âge, intéressées par la pratique d'activités de loisirs ou culturelles. C'est une association loi 1901, dirigée par un Conseil d'Administration actuellement présidé par Alex HUART.

Vous souhaitez proposer une activité, vous engager ?

Contactez-nous

→ 03 24 27 09 75

l'actualité calonne

Suivez toute l'actualité de la MJC Calonne sur notre site Internet et les réseaux sociaux :

www.mjc-calonne.com



L'équipe calonne

Amélie Rossi-Pahon, directrice

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

Auréli Goffin, secrétaire-accueil → **03 24 27 09 75**

Audrey Mahoudaux Zuccoli, accueil et médiation, animatrice Info Jeunes Sedan → **03 24 27 09 75** | **mediation.mjccalonne@gmail.com**

Julien Colinet, coordination activités / cultures urbaines / musiques actuelles → **03 24 29 94 75** | **animation.calonne@orange.fr**

Info jeunes, c'est quoi ?

Votre MJC est labellisée SIJ (Service Info Jeunes). IJ Sedan propose une information à 360°, ouvert à tous et toutes, aux jeunes (12 - 30 ans), à leurs familles, **gratuitement et sans formalité**.

Nos missions

- Accueillir, conseiller, accompagner et orienter.
- Mettre en relation avec les ressources et opportunités de notre territoire.
- Être caisse de résonance des politiques publiques de jeunesse.

14 thématiques

→ Construire son parcours, travailler, prendre soin de soi, se distraire, partir à l'étranger, se loger, se déplacer, s'engager, entreprendre, accéder à ses droits, apprendre à s'informer, parentalité, citoyenneté, numérique.

Parce que l'information doit rester accessible à tous et afin d'assurer une présence éducative auprès des jeunes sur les réseaux sociaux, la MJC Calonne a rejoint « Promeneurs du Net », projet porté par les CAF et coordonné par le CRIJ Grand-Est. Les PdN ont une mission d'écoute, d'information, d'accompagnement, de conseil et de prévention.

Notre maison accueille également des permanences du CIO (Centre d'Information et d'Orientation) des Ardennes, de manière hebdomadaire, tous les mercredis hors vacances scolaires et les mercredis et jeudis de la première semaine des vacances scolaires.

Plus d'info : sij.sedan@gmail.com



Turenne et Métropolis

DES
PLACES
DE CINÉMA

À PRIX RÉDUITS

VOUS SONT
PROPOSÉES

{ sur présentation de votre
carte d'adhérent à l'accueil
de la mjc calonne }



SAISON $\frac{26}{27}$

la mjc calonne 

place Calonne 08200 Sedan
Tél. 03 24 27 09 75

réservations
resas.calonne@gmail.com

www.mjc-calonne.com

