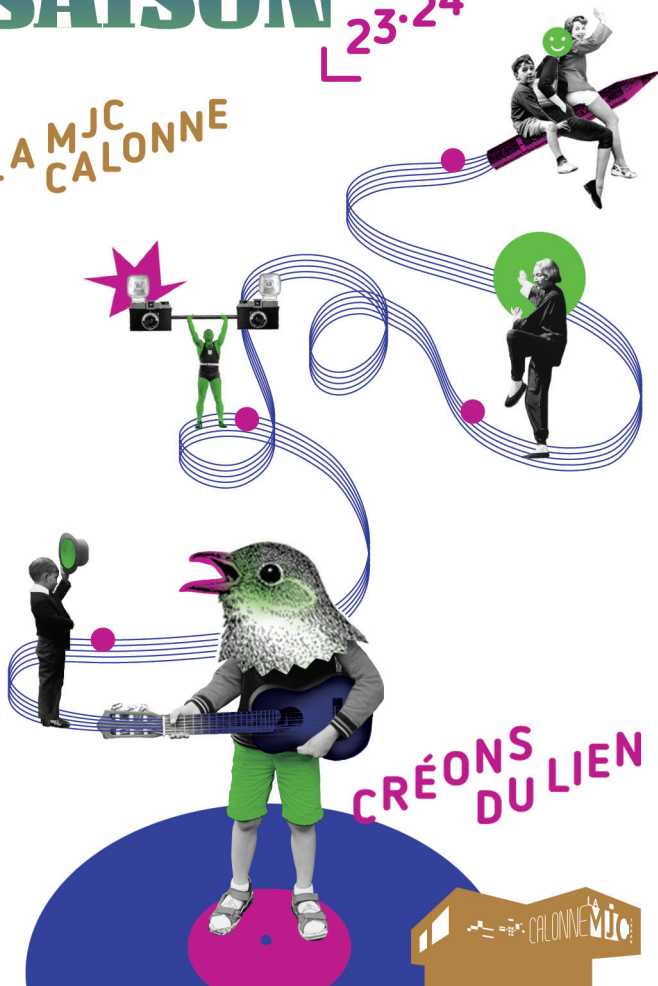


LES ACTIVITÉS SAISON

23-24

LA MJC
CALONNE



CRÉONS
DU LIEN



**UNE
PLACE
OFFERTE
SUR L'UN DES
SPECTACLES DE
LA SAISON^{23.24}
PAR ADHÉRENT
D'ACTIVITÉS**

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

SOM- MAI- RÉ

Art & Création

- 5 Atelier artistique
- 5 Peinture artistique
- 6 Atelier création
- 6 Encadrement / Cartonnage
- 6 Couture / Confection
- 7 Vitrail
- 7 BD "Cartoon humoristique"
- 7 Poterie / Céramique
- 8 Calligraphie /
Peinture chinoise NOUVEAU!
- 8 Loisirs créatifs enfants NOUVEAU!

Théâtre

- 10 Théâtre enfants
- 10 Théâtre ados
- 11 Raconter !

Danse & Activités physiques

- 13 Break / Hip-Hop
- 13 Zumba
- 14 Fitness NOUVEAU!
- 14 Urban Run NOUVEAU!

Musique

- 16 Chant
- 17 Percussions

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

Langues

- 21 Espagnol
- 21 Italien
- 22 Anglais

Eco-Nature

- 24 Aromathérapie

Détente & Bien-Être

- 26 Méditation / Être en
mouvements

- 26 Pilates

- 27 Sophrologie

- 27 Sophrologie Caycedo

- 28 Tai chi yang

- 28 Qi Gong traditionnel

- 29 Exercices énergétiques
& automassages NOUVEAU!

- 30 Taiji zhang NOUVEAU!

- 31 Yoga enfants NOUVEAU!

- 31 Vini Yoga

- 32 Corps en voix NOUVEAU!

- 32 Nutrition NOUVEAU!

Pour vos papilles

- 34 Atelier culinaire

- 34 Cuisine enfants

- 35 Œnologie

Jeux

- 35 Scrabble

36 Infos Pratiques

Art & Création



Atelier artistique

8+

ENF. / 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 LUNDI de 16h30 à 18h30 // Séance spéciale peinture à l'huile // Reprise le 18 sept.

Le MERCREDI de 18h15 à 20h15 // Reprise le 20 sept.

Le JEUDI de 17h00 à 19h00 // Reprise le 14 sept.

9,00€ la séance (- de 18 ans) // 10,00€ la séance (adultes) // Achat de matériel en sus // Inscription pour env. 30 séances.

Peinture artistique

5+

ENF. / 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.

ENFANTS : Le MERCREDI de 13h45 à 15h45

ENFANTS ADOS : Le MERCREDI de 16h00 à 18h00

ADULTES : Le MERCREDI de 9h00 à 11h00

Reprise le 20 sept. // **8,00€ la séance (- de 18 ans) // 9,00€ la séance (adultes)** // Achat de matériel en sus // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 8 pers.

.....
.....
.....
.....

Atelier création

ADULTES

Chantal Lorandeau

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 15 sept.
// Carte MJC + 6,20€ //
Maxi : 12 pers.

Encadrement d'art et 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, boîte, classeur, album photo, support de tablette, porte-chéquier... à partir de feuilles carton, de colle, de tissus ou papiers. Chaque pièce est unique.

Le 1^{er} VENDREDI DE CHAQUE MOIS de 14h00 à 18h00 // Reprise le 6 oct. //
20,20€ la séance (achat de matériel en sus) //
Inscription pour 8 séances //
Maxi : 6 pers.

Couture Confection habillement

ADULTES

Patricia Janat

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 14 sept. // **20,20€ la séance** (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 9 séances // Maxi : 8 pers.

Vitrail

ADULTES

Virginie Pascaud

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 Thiffany) ; initiation à la peinture sur verre (grisaille) ; le tout en réalisant vos propres projets.

Le MARDI de 18h30 à 20h30 // Reprise le 19 sept.
Le JEUDI de 18h30 à 20h30 //
Reprise 14 sept. // **10,00€ la séance** (achat de matériel

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

Bande Dessinée "Cartoon humoristique"

ENFANTS / ADOS

Marcel Ebbers

10+

Cours de dessin de BD de type "Cartoon" humoristique. Comment raconter une petite histoire drôle en quelques cases avec des moyens très simples et basiques.

Un MERCREDI sur deux de 15h00 à 17h00 // **10,00€ la séance //** Maxi : 15 pers.

Poterie Céramique

ADULTES

Elisabeth Guérard

La terre comme moyen d'expression dans une ambiance participative où

technique et créativité vont de pair. Ce rendez-vous est ouvert aux amateurs ayant une certaine maîtrise de la matière. Vous réaliserez des pièces personnelles sur la base des matières mises à votre disposition, sous le regard bienveillant du groupe et de son animatrice.

Le LUNDI de 14h15 à 16h15 // Reprise le 18 sept.
 // **6,00€ la séance** //
 Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 9 pers.

Calligraphie & peinture chinoise **NOUVEAU!**

ADULTES // Bin Lin

La calligraphie, art fondamental de la culture traditionnelle chinoise, est étroitement liée à la peinture chinoise dans son développement. Peinture et calligraphie partagent bon nombre de techniques, y compris l'utilisation d'un pinceau

trempé dans de l'encre noire ou colorée.

Le VENDREDI de 14h15 à 15h15 // Reprise le 15 sept.
 // **8,50€ la séance** (achat de matériel en sus) //
 Inscription pour env. 30 séances.

Loisirs créatifs **NOUVEAU!**

ENFANTS

Annie Simon

Cet atelier permettra de confectionner des pots à crayons, des marque-pages, des paniers, des porte-clés en travaillant avec le papier, le carton, les perles, les pommes de pins, les noisettes, les noix, les rouleaux de papier hygiénique et les coloriages.

Le MERCREDI de 14h00 à 16h00 // Reprise le 20 sept.
 // **5,50€ la séance** //
 Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 4/10 pers.



Théâtre



Théâtre

7+

ENFANTS

**Aude Picart &
Dominique Tobie**

(En 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, 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 20 sept.

// **6,00€ la séance** //

Inscription pour env. 30 séances.

Théâtre

11+

ADOS

Christine Chevallier

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.

Le LUNDI de 18H15 à 19H45

// Reprise le 18 sept. //

7,50€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 15 pers.

Raconter !

ADOS / ADULTES

Julien Tauber

16+

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.

Le MARDI de 19h30 à 22h30 dont deux SAMEDI de 10h30 à 17h00 (détail des dates possibles) // Reprise le 26 sept. // **26€ la séance** // Inscription pour 13 séances // Mini/Maxi : 10/15 pers.

.....

.....

.....

info Sedan
jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES

Un espace d'accueil et d'information

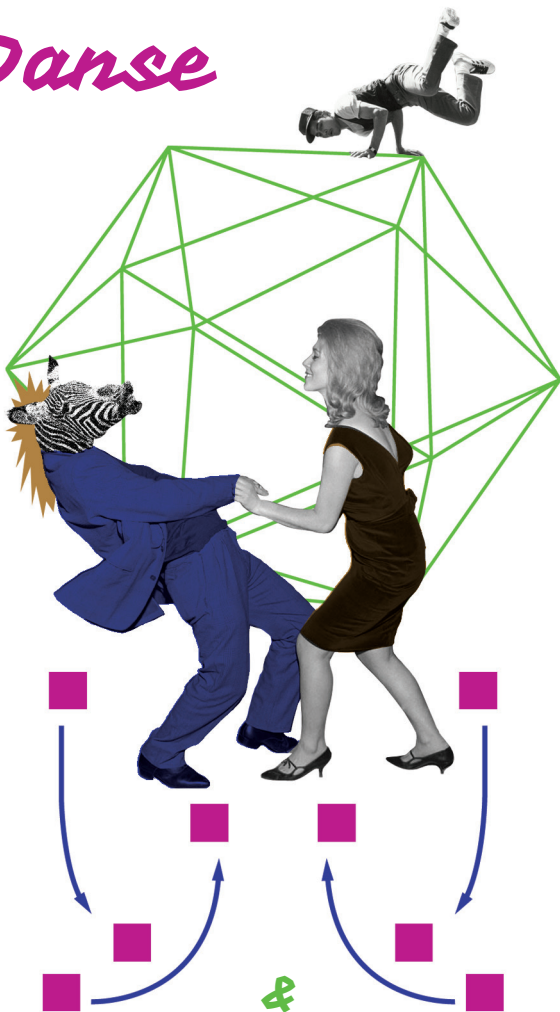
Que tu sois collégien, lycéen, étudiant, demandeur d'emploi, salarié ou en reconversion, parent ou un professionnel,

Info Jeunes t'offre des réponses personnalisées à tes questions.



**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 !**

Danse



*&
Activités physiques*

CERTIFICAT
MEDICAL
OBLIGATOIRE
POUR TOUTES
LES ACTIVITES
DE CETTE
RUBRIQUE.

Break
Hip-Hop

6+

ENFANTS / ADOS

Maxime Popineau

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

Le MARDI

6-10 ANS

de 17h30 à 18h30

10 ANS ET +

de 18h30 à 19h30

Reprise le 19 sept. // **6,00€**
la séance // Inscription pour
env. 30 séances // Mini : 8
pers.

Zumba

ADOS / ADULTES

Anabelle Silvente

(Ass. An' Alegria)

16+

La zumba est un
programme d'entraînement
physique complet alliant
tous les éléments de la
remise en forme : cardio,
préparation musculaire,
équilibre, flexibilité.

Laissez-vous entraîner
par la musique pour
garder le tonus. Les
chorégraphies s'inspirent
principalement de danses
latines.

Ambiance conviviale
assurée !

Le SAMEDI de 9h30 à

10h30 // Reprise le 16 sept.

// **7,00€ la séance (- de 18**
ans) // 8,00€ la séance

(adultes) // Inscription pour
env. 30 séances // Mini : 5
pers.

.....
.....
.....

Fitness NOUVEAU!

ADOS / ADULTES

Emilie Chartier

12+

Renforcement musculaire,
cardio, cours simple ou
cours de cardio boxe,
possibilité de varier
durant l'année.

Le JEUDI de 17h15 à 18h15 // Reprise le 14 sept. // 7,00€ la séance (- de 18 ans) // 8,00€ la séance (adultes) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

[illegible]

Urban
Run

ADOS / ADULTES

Emilie Chartier

12+

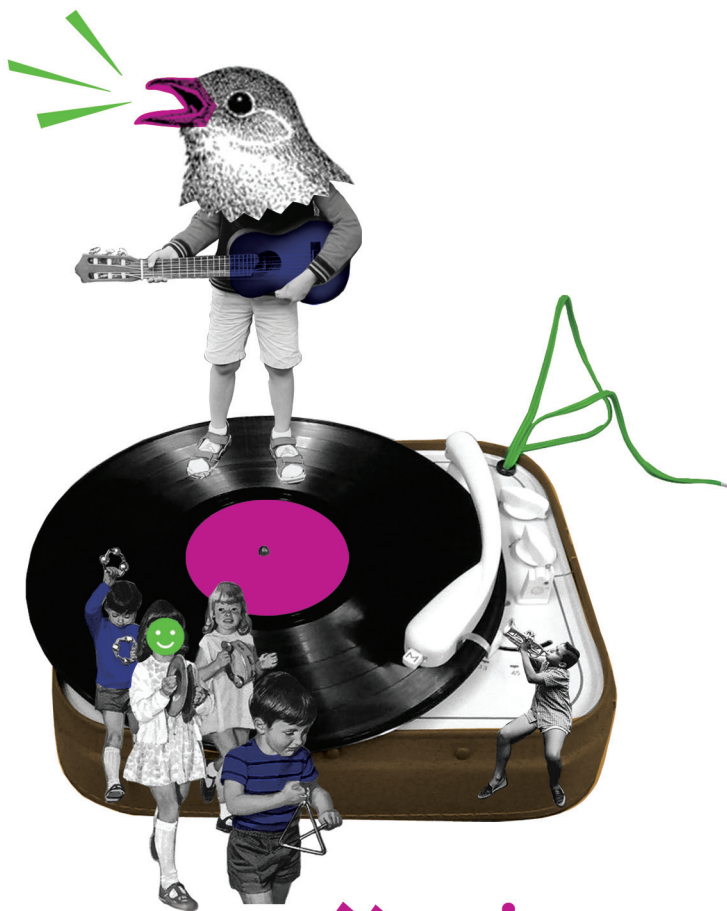
Course à pied modérée
incluant des exercices de
fitness avec le mobilier
urbain. Arrêt tous les
1,5km~2km pour effectuer
les exercices (70% course,
30% exercices). Débutant
en course à pied ou non,
accessible à tous.

Le SAMEDI de 10h30 à 12h00 // Reprise le 16 sept.

Le MERCREDI de 16h30 à 18h00 // Reprise le 20 sept.

7,00€ la séance (- de 18 ans) // 8,00€ la séance (adultes) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

[illegible]



Musique

POUR LES COURS
INDIVIDUELS,
TOUTE ABSENCE
NON JUSTIFIEE
24 HEURES A
L'AVANCE
ENTRAINERA LE
REGLLEMENT DE LA
SEANCE, SAUF CAS
EXCEPTIONNEL.

Chant [POSSIBILITÉ DE
COURS EN VISIO]

ENF. / ADOS / ADULTES
Isabel Cadalso

7+

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 : les LUNDI et VENDREDI de 14h00 à 19h00 / les MARDI et JEUDI de 14h00 à 20h00 / le MERCREDI toute la journée

Distanciel : du LUNDI au VENDREDI jusqu'à 21h00

Réunion d'information le 18 sept. à 18h00 // 12,20€ la 1/2 heure // 24,40€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte.

Percussions

ENF. / ADOS / ADULTES

Jonathan Renoult

7+

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

Cours individuel

à partir de 7 ans : Le

LUNDI après-midi //

12,20€ la 1/2 heure //

24,40€ l'heure

Cours collectif

à partir de 10 ans : Le

MARDI de 18h00 à 19h00

// 6,00€ la séance (- de 18

ans) // 7,00€ la séance

(adultes) // Inscription pour

env. 30 séances // Maxi : 10

pers. // Réunion d'information

le 19 sept. à 18h00.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Guitare Classique

7+

ET/OU Électrique

ET/OU Folk

ENF. / 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.

Reprise le vendredi 15 sept.

Cours individuel : 12,20€ la

1/2 heure / 24,40€ l'heure

// Horaires à la carte.

Cours collectif d'1 heure :

8,00€ la séance (- de 18

ans) / 9,00€ la séance

(adultes)

.....
.....
.....
.....
.....

Guitare Jazz Manouche & Apprentissage guitare

8+

ENF. / 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 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 MERCREDI et JEUDI //
Reprise le 14 sept. // **12,20€**
la 1/2 heure // 24,40€
l'heure // Cours individuel //
Horaires à la carte //
Inscription préalable à
l'accueil de la MJC.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Piano

ENF. / ADOS /
ADULTES

7+

Sinisa Smajlovic

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.

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

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Eveil musical

3+

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

.....
.....
.....
.....
.....

Langues



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 !

Le LUNDI

NIVEAU 1 : de 18h00 à 19h00

NIVEAU 2 : de 19h00 à 20h00

Reprise le 18 sept. à 18h00 pour tous niveaux // **6,00€**

la séance (- de 18 ans) //

7,00€ la séance (adultes)

// (achat de livre / CD en

sus) // Inscription pour env.

30 séances // Mini : 6 pers.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Italien

ADULTES

Yonnel Frezzato

Cours de langue et civilisation italiennes du niveau A1 au B2/C1 (débutants, intermédiaires et avancés) conformes au cadre européen de référence. Nombre de groupes à confirmer selon le niveau des participants. Supports : livres, documents audios et vidéos.

Le MARDI de 16h45 à

17h45 et de 17h45 à

18h45 // Réunion

d'information le 3 oct. à

17h00 // Horaire et niveau à

définir lors de la réunion //

7,00€ la séance //

Inscription pour env. 30

séances // Mini : 10 pers.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Anglais

ADOS / ADULTES

Laurence Maljean

GROUPE 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.

GROUPE 2 :

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.

GROUPE 3 : 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.

Le MARDI

GROUPE 1 : de 18h15 à

19h15 // Maxi : 10 pers.

GROUPE 2 : de 19h15 à

20h15 // Maxi : 10 pers.

Le JEUDI

GROUPE 3 : de 18h15 à

19h15 // Maxi : 10 pers.

Reprise le 19 sept. // **6,00€**

la séance (- de 18 ans) //

7,00€ la séance (adultes)

// Inscription pour env. 30 séances.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Eco-
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 elle sont réservées aux médecins, soit pour prévenir les petits bobos du quotidien et améliorer son bien-être. L'objectif 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.

Séance 1 : Points importants à connaître, généralités, mode d'action, utilisation, sécurité. Nous ferons un point sur le matériel à apporter pour les séances suivantes.

Séance 2 : Recettes anti stress, équilibre émotionnel.

Séance 3 : Souplesse articulaire.

Séance 4 : Booster ses défenses immunitaires.

Séance 5 : Recettes beauté.

Le LUNDI de 18h00 à 19h30

INITIATION EN 5 SÉANCES

les 18 et 25 septembre, les
2, 9 et 16 octobre // **55,00€**

le module de 5 séances

(achat de matériel en sus,
liste fournie lors de la
première séance)

[illegible]



*Détente
& Bien-être*

POUR TOUS LES
ATELIERS DETENTE
ET BIEN-ETRE, IL
EST NECESSAIRE
D'APPORTER SON
PROPRE MATERIEL
(TAPIS ET SERVIETTE)

Méditation
Être en
mouvements

ADULTES
Benoît Kusberg

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 19 sept. // **9,00€ la séance** // Mini/Maxi : 5/12 pers.

Pilates

ADULTES
Christine Petrucci

Le Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques fluides. Il atténue les douleurs en remplaçant 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 19 sept.

Le MERCREDI de 18h15 à 19h15 // Reprise le 20 sept.

Le JEUDI de 17h30 à 18h30 // Reprise le 14 sept.

7,50€ la séance //
Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 10/15 pers.

Sophrologie

ADULTES

Virginie Antoine

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, alterne temps d'exercices (axés sur la respiration, contraction-relâchement musculaire et la visualisation positive) et de verbalisation des ressentis.

Un MERCREDI sur deux de 18h00 à 19h00 // Reprise le 20 sept. // 7,00€ la séance // Session de 15 séances // Mini/Maxi : 8/12 pers.

.....

.....

.....

Sophrologie Caycedo

ADULTES

Maryse Molinari

La méthode Caycedo est la forme authentique de la sophrologie telle qu'elle a été créée en 1960 et développée par le médecin psychiatre Alfonso Caycedo. Elle propose un entraînement basé 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.

DÉBUTANTS : le LUNDI de 18h00 à 19h15

FAUX DÉBUTANTS : le JEUDI de 18h00 à 19h15

Reprise le 14 sept. // **7,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 8 pers.

Tai Chi Yang

ADULTES // Bin Lin

Le Tai Chi style Yang, né en Chine il y a plusieurs siècles, 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 Yin et le Yang. Il se pratique de manière détendue 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 15 sept. // **7,50€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/10 pers.

Qi Gong Traditionnel

ADULTES

Benoît Kusberg

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 18 sept.

Le MARDI de 12h15 à 13h15 et de 14h00 à 15h00 // Reprise le 19 sept.

Le MERCREDI de 17h30 à 18h30 // Reprise le 20 sept.

7,00€ la séance //

Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/15 pers.

Exercices ^{NOUVEAU!} énergétiques & Automassages

ADULTES // Bin Lin

Les méridiens sont des chemins énergétiques, des canaux et des vaisseaux chargés de faire circuler le flux du Qi. Ils se connectent aux organes, tissus, cellules du corps

et ils sont reliés dans un ensemble énergétique. L'atelier consiste en des exercices spécifiques d'étirements dans le sens de la circulation de l'énergie dans le corps pour renforcer la santé. Ils ont une action préventive et favorable sur le fonctionnement de chaque organe afin de ne pas tomber malade ou d'optimiser ses capacités physiques et psychiques.

Le VENDREDI de 15h30 à 16h30 // Reprise le 15 sept.
// 8,50€ la séance //

Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/10 pers.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Taiji Zhang

ADULTES

Benoît Kusberg

NOUVEAU!

Littéralement traduit par “la paume du Taiji” 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 :
→ Le yin-yang symbole de l'harmonie suprême, socle de la pensée traditionnelle chinoise sur lequel s'appuie

toute la dynamique de l'enchaînement.

→ La théorie des 5 éléments (WUXING) et des 8 trigrammes (BAGUA) illustrées respectivement au travers des 5 postures des membres inférieurs et des 8 actions des membres supérieurs.

→ 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 18 sept.

8,00€ la séance //

Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/15 pers.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Yoga NOUVEAU! Enfants

ENFANTS

Emilie Chartier

Le Yoga pour enfants consiste à initier les plus petits à cette discipline millénaire originaire d'Inde. Cette activité va permettre aux enfants de solliciter leur corps tout en apprenant à se concentrer sur leur respiration, à développer leur souplesse et leur force physique. Le Yoga est également un moyen de se recentrer sur soi-même, d'apprendre à se détendre et de mieux gérer ses émotions. Les enfants sont regroupés par âge afin d'adapter les exercices à leur niveau de développement.

Le MERCREDI de 15h00 à 15h45 // Réunion d'information
le 20 sept. à 15h00 // **7,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 6 pers.



Vini Yoga

ADULTES

Catherine Hody

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.

Le **MERCREDI**

de 12h15 à 13h15

de 16h00 à 17h15

de 18h45 à 20h00

Reprise le 27 sept. // **7,00€**

la séance // Inscription pour
env. 30 séances // Mini/Maxi :
6/14 pers.

Corps

en voix

NOUVEAU!

ADOS / ADULTES

Patricia Cudrat

14+

Venez-vous détendre,
vous exprimer et
retrouver votre nature
spontanée à travers
différentes explorations
ludiques, vocales et
sensorielles.

Le **MARDI de 12h15 à**

13h15 // Reprise le 19 sept.

// **7,00€ la séance** //

Inscription pour env. 30
séances // Mini/Maxi : 6/12
pers.

Nutrition

ENFANTS /

ADOS / ADULTES

Emilie Chartier

NOUVEAU!

12+

Initiation aux bases de la
nutrition en direction des
enfants, ados et adultes.
A partir d'un
questionnaire pour
connaître le niveau de
chacun, des explications
seront données en
répondant aux questions
et en expliquant les
erreurs commises.

Pendant les vacances

scolaires // Renseignements
et inscriptions à l'accueil de
la MJC.

Pour vos Papilles



Atelier culinaire

ADULTES

Karima Boutuil

Venez tous les 15 jours apprendre à cuisiner des plats variés avec si possible des produits frais. A chaque séance, un plat sera proposé pour la semaine suivante avec une liste d'ingrédients. L'intervenante est ouverte à toutes les envies des participants dans la limite du raisonnable et du temps nécessaire à la réalisation. Enfin, des ateliers thématiques supplémentaires pourront être proposés pour des occasions particulières (mariage, Noël, chandeleur, nouvel an...).

Un MARDI sur deux de 18h30 à 20h30 // Reprise le 19 sept. // **21,00€ la séance** + achat ingrédients (liste fournie à chaque séance) // Inscription pour env. 10 séances.

Cuisine

ENFANTS

Karima Boutuil

Il n'y a pas d'âge pour la cuisine ! L'atelier proposera des recettes simples mais savoureuses adaptées aux jeunes marmitons.

Un SAMEDI sur deux de 9h30 à 12h00 // Reprise le 16 sept. // **18,00€ la séance** (ingrédients fournis) // Inscription pour 6 séances // Mini : 4 pers.

Cuisine

ENFANTS

Nunzia Privitera

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.

Pendant les vacances scolaires // Renseignements et inscriptions à l'accueil de la MJC.

Oenologie

20+

ADULTES

**Xavier Drumel &
Jean-Marc Guillaume**

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 2 ans
(Initiation et Renforcement)
+ une 3^{ème} année en option
(Perfectionnement).

**Un VENDREDI par mois de
18h45 à 23h00 // Reprise
le 29 sept. // 189,00€
l'année pour 9 séances.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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 marquent que
les points correspondants
aux mots trouvés. Tout
cela dans une ambiance
amicale et communicative.

**Le LUNDI de 14h00 à
16h00 // Reprise le 18 sept.
Le JEUDI de 14h00 à 16h00
// Reprise le 14 sept.
9,00€ pour les 2 séances
par semaine + Carte MJC**

OUVERTURE DE L'ACCUEIL

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

CARTE D'ADHÉSION MJC

Les tarifs sont votés tous les ans par l'assemblée générale sur proposition du conseil d'administration. Le 8 juin 2023, le choix d'une revalorisation de nos tarifs a été acté.

TARIFS

36

Moins de 18 ans et demandeurs d'emploi	8,00 €
18 ans et plus	15,00 €

Elle est nominative et obligatoire pour pratiquer les activités de la MJC. Elle est valable du 1^{er} septembre 2023 au 31 août 2024. Elle donne droit :

- * à une assurance pendant les activités,
- * à des réductions sur les spectacles organisés par la MJC, le SIVOM Vrigne-Vivier, le TCM, les salles du 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.

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 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).

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.

37

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'ÉQUIPE CALONNE

Amélie ROSSI-PAHON, directrice

Stéphanie PASLAWSKY-DUMONT,
assistante de direction

Aurélié GOFFIN, secrétaire-accueil

Audrey MAHOUDAUX ZUCCOLI,
accueil et médiation, animatrice
Info Jeunes Sedan

Julien COLINET, coordination activités /
cultures urbaines / musiques actuelles

LA MJC
CALONNE
& VOUS

...

LA MJC SUR LE WEB

Retrouvez toute l'actualité de la MJC sur Internet



WWW.MJC-CALONNE.COM

JOINDRE L'ÉQUIPE PAR TÉLÉPHONE

38

Stéphanie PASLAWSKY-DUMONT,
assistante de direction

03 24 29 94 71

Aurélie GOFFIN, secrétaire-accueil

03 24 27 09 75

Audrey MAHOUDAUX ZUCCOLI,
accueil et médiation, animatrice Info
Jeunes Sedan

mediation.mjccalonne@gmail.com

Julien COLINET, coordination activités /
cultures urbaines / musiques actuelles.

03 24 29 94 75

animation.calonne@orange.fr

ANIMATIONS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

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

Renseignements et inscriptions à la MJC

CINÉMA

DES PLACES

DE CINÉMA

(TURENNE & METROPOLIS)

À PRIX RÉDUITS

VOUS SONT

PROPOSÉES

**SUR PRÉSENTATION DE
VOTRE CARTE D'ADHÉRENT**

**À L'ACCUEIL DE LA
MJC CALONNE**

「SAISON」
23.24

LA MJC CALONNE

*Place Calonne 08200 Sedan
Tél. 03 24 27 09 75*

RÉSERVATIONS :
resas.calonne@gmail.com

WWW.MJC-CALONNE.COM

Conception graphique : Cynthia Petit | 03 24 29 17 06

