



MJC Sainte-Foy-lès-Lyon

un désir de culture
le besoin de solidarité



Programme 2020.2021
des **activités**

BIENVENUE À LA MJC, ANCIENS ET NOUVEAUX ADHÉRENTS !



Équipe permanente

Directeur : **Frédéric Touret** > frederic.touret@mjcstefoy.org - 04 78 59 66 71
Secrétaire, accueil : **Noëlle Castagné** > secretariat@mjcstefoy.org - 04 78 59 66 71
Accueil, communication : **Rosalie Garcia** > communication@mjcstefoy.org - 04 78 59 66 71
Animatrice-coordinatrice : **Mariane Girard** > pointdappui@mjcstefoy.org - 04 72 16 34 84
Animatrice-coordinatrice : **Marie-Pierre Ferreira** > animatrice@mjcstefoy.org - 04 72 16 34 83
Régisseuse, programmatrice, coordinatrice : **Marion Ballansat** > regisseur@mjcstefoy.org - 04 72 16 34 85
Responsable Projet informatique, coordinateur : **Hubert Adane** > ecm@mjcstefoy.org - 04 72 16 34 87
Documentaliste : **Nathalie Chocron** > mascarille@mjcstefoy.org - 04 78 59 66 71
Costumière : **Corinne Salort** > costumerie@mjcstefoy.org - 04 72 16 34 80
Entretien : **Christian Thenot** > 04 78 59 66 71

Membres du Conseil d'Administration de la MJC

Membres élus :

Anne Charrié, Christine Creveaux,
Claudette Dumond, Colette Dudet,
Daniel Corréard, Evelyne Pattein, Hélène Leduc,
Jean-Paul Berger, Laurence Guillaumas,
Mireille Brunetti, Nicole Mégret, Nicole Régnier,
Pascal Brunetti, Paul Arnoud, Sabine Ronat,
Serge Replumaz, Edith Frey, Thierry Merignac

Présidents d'honneur :

Bernard Baillet, Émile Zeizig, Michel Dervieux
et Jean Jeunet

Représentants de la commune :

Paola Boiron, *adjointe à la culture*
Daniel Aknin, *adjoint aux finances*

Invité :

Frédéric Touret, *directeur*

ÉDITO

Après une saison 2019-2020 si particulière où nous avons dû faire face à une multitude de difficultés, nous sommes heureux de vous présenter notre nouveau programme d'activités. Nous reprendrons durant cette saison 2020-2021 la mise en œuvre de notre **Projet Associatif** prévu pour 5 ans. Nous poursuivons les objectifs par la mise en place des actions fixées, toujours animées par les valeurs d'éducation populaire : laïcité, solidarité, démocratie, partage, initiative, créativité et toujours dans un esprit convivial et de respect.

Nous essayons d'augmenter, d'année en année, **la place des jeunes au sein de la MJC**. L'accent sera mis à nouveau sur le développement des liens avec les écoles pour que la MJC joue son rôle de partenaire culturel au service de l'éducation.

Nous souhaitons **amplifier le rayonnement culturel de la MJC** et valoriser sa **scène Marcel Achard** en élaborant une programmation tout public et jeune public de qualité pour que les spectacles soient à l'attention de toutes les générations. Nous vous invitons à venir apprécier ces spectacles. La scène Marcel Achard dotée de tous les équipements adéquats et gérée par une régisseuse est aussi un élément important pour la MJC, centre de ressources théâtrales.

La MJC est soucieuse de l'environnement et de notre comportement écologique. Elle est engagée dans une démarche de **développement durable**. Une première étape a été l'achat d'un compositeur dont le fonctionnement sera progressif.

Tous les adhérents sont concernés par le Projet Associatif et sont **incités à s'investir dans la vie de la MJC**. Lors de la saison précédente, nous avons accueilli de nombreux bénévoles qui viennent donner de leur temps à la MJC mais surtout apporter des idées, des compétences et des savoir-faire. Ils ont intégré des commissions thématiques mais certains sont aussi volontaires pour intégrer le Conseil d'Administration.

La MJC s'est engagée dans la nouvelle gouvernance du Comité de Jumelage de Sainte-Foy-lès-Lyon afin de redynamiser la structure comme elle s'y était engagée dans le Projet Associatif. C'est **l'ouverture internationale** de la MJC.

Enfin, la MJC est aussi un acteur majeur de la vie associative fidésienne par le biais de son **Point d'Appui** qui apporte une aide gratuite et efficace à toutes les associations qui le souhaitent.

La nouvelle saison verra un changement important dans l'organisation de la MJC, en effet le système informatique de gestion des adhérents est renouvelé. Au delà des modifications organisationnelles qu'il va apporter, le nouveau logiciel permettra pour ceux qui le souhaitent de s'inscrire en ligne, chose que nombre d'adhérents demandait depuis longtemps.

Nous vous invitons à être toujours plus nombreux à faire vivre votre MJC.

Je vous souhaite au nom du Conseil d'Administration, des permanents et de tous les intervenants de la MJC, une bonne saison 2020-2021.

Anne Charrié, *Présidente*

INFOS GÉNÉRALES

Conditions d'adhésion

La MJC est ouverte à tous.
Tarif de la carte d'adhésion : **13 €** pour les moins de 18 ans et **15 €** pour les autres. Valable du 1er septembre 2020 au 31 juillet 2021, elle permet à chacun de participer à la vie démocratique de l'association qui culmine par l'Assemblée Générale des adhérents. La prochaine aura lieu courant mai 2021.

Règlement des forfaits d'activités et réductions

• **Moyens de règlement :** espèces, chèques (possibilité de règlement fractionné en 4 fois avec encaissement différé entre septembre et décembre ou plus en cas de demande particulière), carte de crédit, chèques vacances (pas de remboursement de trop perçu), coupons sports, PASS'REGION (pour le règlement des licences judo).

• **Remise familiale de 10%**, calculée (jusqu'au 31/12/2020) sur les forfaits d'activités à partir du second adhérent de la même famille (20% et 30 % pour les suivants).

• **Remise de 10 % sur les forfaits d'activités** aux adhérents demandeurs d'emploi et bénéficiaires du RSA sur présentation d'un justificatif récent.

• **Les cotisations aux activités sont forfaitaires** et correspondent à un engagement de l'adhérent à participer à son activité pendant toute la saison. Dans le cas où un adhérent cesse de participer à l'activité pour laquelle il s'est inscrit, quel qu'en soit le motif, il ne pourra pas prétendre à un remboursement, sauf pour raisons médicales dûment justifiées par un certificat médical mentionnant une incapacité d'une durée minimale de 3 mois. Dans ce cas et dans ce cas seulement, le montant de la cotisation pourra être remboursé, au prorata des mois effectués. Le remboursement accordé prendra effet à partir de la date de réception de la demande écrite de l'adhérent accompagnée de la pièce justificative.

Tout mois commencé est dû. L'adhésion reste acquise à la MJC (cf règlement intérieur, consultable sur le site internet de la MJC).

• **Le déroulement des cours est soumis à un minimum d'inscrits.**

La MJC, une association d'éducation populaire

Extrait du Règlement Intérieur

Organisation des activités :

Annulation d'activité par la MJC (cf article VIII du R.I.)

Le règlement intérieur est consultable sur le site internet de la MJC ou à disposition à l'accueil sur demande.

Don déductible des impôts

Votre MJC est reconnue d'intérêt général. Vous pouvez lui faire un don, déductible de vos impôts **dans la limite de 66%**, pour lequel un reçu fiscal vous sera délivré. N'hésitez pas à vous adresser à l'accueil.

Co-voiturage

Afin de développer notre action sur le développement durable, lors de votre inscription, faites connaître votre souhait de vous regrouper **pour venir aux activités de la MJC.**

Ensemble... Faisons vivre notre association !

Sept commissions thématiques sont ouvertes à nos adhérents. Elles permettent à chacun d'exprimer ses idées, de participer à la vie de la Maison et de porter collectivement des projets. Soyez donc les bienvenus dans nos commissions : Exposition, Costumerie, Communication, Spectacles Jeune Public, Spectacles Tout Public, Numérique/Science, Développement Durable. **Nous sommes à votre disposition pour échanger avec vous !**



LANGUES DU MONDE

S'ouvrir à une autre langue pour découvrir un nouveau souffle, une autre culture, une autre vision du monde !

ATELIERS ADULTES

1h30 ou 2h en journée et soirée, tous niveaux, pour débiter ou se perfectionner. Méthodes actives orientées sur la pratique orale et la découverte des cultures. Liens possibles avec nos villes jumelles et les actions du Comité de Jumelage.

Allemand

Débutant, élémentaire, moyen et confirmé.

Manuels utilisés : « Aussichten in sechs Bänden », « Kurs-Und Arbeitsbuch » et autres supports.

> *Animatrices : Barbara Bertola, Agnès Grandguillot*

Italien

Découverte et consolidation, intermédiaire, avancé et approfondissement.

Manuels utilisés : « Progetto italiano » 1-2 et autres supports.

> *Animateur : Michele Cafagno*

Espagnol

Débutants, faux débutant, moyen, avancé et conversation.

Manuels utilisés : « Aula Internacional » 1-2-3, « Todas las voces » et autres supports.

> *Animatrice : Susana Sanchez*

Anglais

Cours avec support manuel : débutant, faux-débutant, élémentaire, intermédiaire 1 et 2.

Cours conversation avec thématiques guidées sans manuel : niveau intermédiaire et avancé.

Cours conversation libre : niveau intermédiaire et avancé.

Manuels utilisés : « Méthode Headway » et autres supports.

> *Animatrice : Jonquil Norrie*

ENFANTS

Anglais

6 à 11 ans

Spontanéité et naturel, approche ludique et divertissante qui permettra aux enfants d'acquies rapidement la compréhension et un vocabulaire de base et des expressions usuelles en anglais. Multiples activités (jeux, activités manuelles, musique, vidéo...) pour leur faire « vivre la langue ».

> *Animatrice : Patricia Tinoco Andrieu*

Anglais

À partir de 12 ans

Consolidation des bases, sous forme d'ateliers. Pratique de l'oral. Méthode interactive, vivante et fun. Supports variés (films, musique, jeux...).

> *Animatrice : Patricia Tinoco Andrieu*



ATELIERS CRÉATIFS

Développez votre créativité et votre sensibilité ou initiez-vous à différentes techniques d'expression !

ARTS PLASTIQUES ENFANTS - JEUNES

Dessin Peinture Volume 5 à 9 ans

Découverte des arts plastiques, sous forme ludique, à partir de thèmes issus de l'univers de l'enfant, de son environnement, de ses intérêts et par l'initiation à différents médiums (dessin, procédés d'impressions, peinture, modelage, assemblage, pliage, collage...).

> Animatrice : Renata Lefebvre



Dessin BD Illustration 10 à 12 ans

Après avoir revu les bases du dessin (perspective, proportions, ombre et lumière), apprentissage et réalisation d'une petite bande-dessinée.

> Animatrice : Renata Lefebvre

Dessin Peinture 13 à 15 ans

Après révision des bases du dessin et des couleurs, approche ludique de différentes techniques.

> Animatrice : Renata Lefebvre

ADOS - ADULTES

Dessin Peinture

Pour les cours débutants, révision des bases du dessin puis apprentissage des couleurs à l'acrylique. Enseignement de toutes les techniques de peinture (acrylique, huile, technique mixte...).

> Animatrice : Renata Lefebvre

Peinture sur porcelaine / sur toile

Accompagnement personnalisé pour s'initier ou se perfectionner à l'acrylique sur toile, carton toilé ou papier à peindre. L'atelier met à votre disposition un four et du matériel de peinture sur porcelaine. Vous aurez le choix d'opter pour l'acrylique, pour la peinture sur porcelaine ou bien d'expérimenter les deux techniques.

> Animatrice : Christine Charreton

Encadrement

Vous avez envie de personnaliser votre décoration et vous seriez ravi de le faire vous-même ? Novice ou expert de vos dix doigts, venez nous rejoindre.

> Animatrice : Roseline Saussier

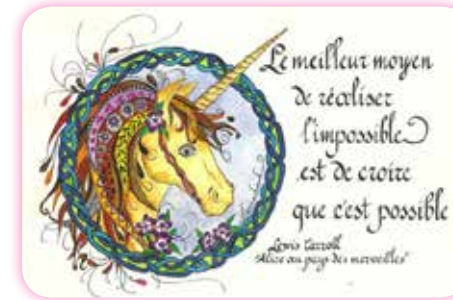


Exposition des travaux d'élèves
en fin de saison !

Calligraphie Enluminures

Apprentissage des écritures occidentales latines avec les encres de couleur, mise en valeur de poésies, de citations. Réalisation de lettrines (ou lettres décorées) et bordures.

> Animatrice : Sylvie Guinchard



Aquarelle

Débutants & confirmés

Avec une méthode progressive, des exercices ludiques et des démonstrations, venez apprivoiser cette technique en vous laissant porter par la magie des couleurs, des pinceaux, du papier et de l'eau. Ouvert à tous, sans notion de dessin.

> Animatrice : Nathalie Vridaud



Sculpture Modelage

Faire surgir des formes d'un bloc de terre, voir la matière s'animer, un plaisir, une joie sans cesse renouvelée.

> Animatrice : Christine Vergnaud



ÉCRITURES

ADOS - ADULTES (à partir de 16 ans)

Atelier d'écriture 1 (9 séances)

Une invitation à l'écriture selon des jeux et propositions ludiques et variées qui stimulent l'inspiration, la fantaisie, et la créativité avec les mots. Le temps d'écriture est suivi d'un temps d'échange sur les textes produits.

> Animatrice : Nathalie Chocron

Atelier d'écriture 2 (16 séances)

Consignes pour déclencher l'inspiration, écriture en direct, échanges sur les textes produits. Propose d'intégrer et d'expérimenter un projet de création collective sous la forme d'une lecture spectacle et/ou d'une production sonore.

> Animatrice : Nathalie Chocron



ARTS DE LA SCÈNE

Donner corps et voix à des personnages, nourrir sa fantaisie, se surprendre... Osez l'aventure de la scène !

THÉÂTRE

Au sein de la Scène Marcel Achard, de nombreuses ressources vous permettront de vous adonner au théâtre. Un espace dédié de 94 fauteuils avec une scène, des loges, des lumières, une costumerie avec plus de 5000 pièces, une bibliothèque et notre répertoire informatisé de pièces de théâtre « Mascarille ».

LES ATELIERS

Les plus petits montent sur scène

4 à 5 ans

Par le biais d'histoires simples, votre enfant mettra en scène différents personnages dont il sera le héros, le narrateur ou le spectateur. Cet atelier lui permettra d'aborder l'expression orale et corporelle, de développer son imaginaire et sa créativité en utilisant des exercices ludiques.

> Comédienne intervenante : Estelle Feuvrier

Sur les planches

6 à 14 ans

À l'aide d'exercices à la fois ludiques et rigoureux, travail sur la concentration, l'imagination et l'attention à l'autre. L'improvisation sera privilégiée. L'enfant sera à la fois force de proposition et à l'écoute des autres. Pour les 6 à 9 ans, l'écriture poétique sera abordée afin de mettre en scène leurs écrits lors du spectacle de fin d'année.

> Comédiennes intervenantes : Estelle Feuvrier, Caroline Garnier

Ados (15 à 18 ans)

Adultes débutants & intermédiaires

Pour les jeunes et les moins jeunes, pour les débutants et les intermédiaires, venez-vous épauler et vous perfectionner ! À travers un travail collectif (échauffement, exercices de l'imaginaire et de la voix, improvisations théâtrales) et individuel (texte et interprétation), nous apprendrons à libérer la parole et le corps en nous appuyant sur la situation théâtrale.

Fantaisie et rigueur seront au rendez-vous avec pour objectif la création d'un spectacle !

> Comédiennes intervenantes : Estelle Feuvrier, Caroline Garnier

Théâtre cours particulier

À partir de 16 ans

Travail de scène, prise de parole, pour travailler son aisance corporelle et orale. Pour une prise de parole spécifique, des besoins professionnels, la préparation de scènes à l'occasion d'un concours, l'option théâtre du baccalauréat, ou pour le plaisir du théâtre tout simplement !

> Comédienne intervenante : Caroline Garnier

LES TROUPES

La Troupe des Jeunes de la Colline (5ème édition)

À partir de 14 ans

Cette troupe est née de l'enthousiasme grandissant de quelques jeunes comédiens, de leur envie d'aller plus loin dans l'élaboration d'un spectacle et dans le jeu théâtral. Elle a pour ambition de

mêler l'exigence de la création et le plaisir de jouer où l'investissement sera la clé du succès !

Répétitions en week-end.

Renseignements à l'accueil avant inscription.

> Metteuse en scène : Caroline Garnier

La Troupe « Verbena »

Adultes

Née à l'automne 2015, cette jeune troupe est constituée d'amateurs de théâtre, motivés autour d'une aventure collective où la création, la passion, l'enthousiasme et la convivialité se croisent, se mélangent pour donner naissance à un projet théâtral !

Répétitions les lundis soir de 20h15 à 22h45.

► Rencontre lundi 21 septembre à 20h15.

Possibilité d'intégrer de nouvelles personnes à partir du 14 décembre.

> Metteuse en scène : Marie-Agnès Vignoli

La Troupe « Théâtre de la Colline »

Adultes

Comédiens amateurs, vous avez une expérience, vous sortez des ateliers de la MJC, vous souhaitez monter sur les planches, venez rejoindre la compagnie et participer à cette aventure passionnante.

Répétitions les mardis soir de 20h30 à 23h.

Possibilité d'intégrer de nouvelles personnes à partir du 10 novembre.

> Metteur en scène : Emile Zeizig

La Troupe « Vices de Planche »

Adultes

La troupe existe depuis plus de 20 ans. Au fil des ans, elle s'est essayée à divers répertoires (classique, vaudeville, sketches de café-théâtre...). Depuis une dizaine d'années, elle a décidé de se lancer dans l'écriture et ainsi 3 pièces type café-théâtre ont vu le jour : « Y a pas de honte », « Le rencard » et « C'est le summum ! ».

Répétitions les dimanches soir de 19h à 22h.

> Metteur en scène : Thierry Pitrois

CIRQUE

Venez découvrir les arts du cirque !



4 à 12 ans

Venez découvrir les arts du cirque par le biais de différents ateliers comme le trapèze, les jongleries, les jeux de clown, les acrobaties et l'équilibre sur objet. Activité ludique et complète, intégrant concentration et dynamisme.

> Animateur : Cyrille Grenouiller





DANSES

Laisser parler son corps, vivre l'harmonie entre le mouvement et la musique !

Éveil à la danse

4 à 5 ans

Découverte, ressenti de l'espace, du corps et du rythme. Travail chorégraphique. Une activité d'éveil corporel préparatoire à l'apprentissage de la danse.

> Animatrice : Isabelle Burianne



Initiation à la danse

6 à 7 ans

Confiance en soi, approche chorégraphique sur des musiques actuelles, exercices en groupe, autonomie, création...

> Animatrice : Isabelle Burianne

Danse Jazz

À partir de 8 ans / ados / adultes

Danse aux multiples influences, le Modern Jazz requiert technique, énergie, sens du rythme, maîtrise du geste et de l'expression. Chorégraphies sur des musiques actuelles.

> Animatrice : Isabelle Burianne



Hip-Hop Dance

6 à 17 ans

Danse chorégraphiée où l'imagination, le style, le groove et l'agilité seront au rendez-vous. Venez découvrir l'univers du Hip-Hop rythmé sur des musiques ghetto et Rap US.

> Animateur : Gethème Gasso



Danse Country Western

Ados / adultes

Un temps convivial autour de la danse country western. Débutants, intermédiaires et confirmés (Inscription individuelle)

> Animatrice : Catherine Deydier

→ Retrouvez votre rendez-vous Country le 27 mars 2021

(cf page 14 et programmation culturelle)

Gala de danse

Samedi 5 juin 2021,
à l'Espace Culturel Eole
(69290, Craponne)



BIEN-ÊTRE

Vers l'harmonie du corps et du mental !

Important
Pour les cours de yoga et
sophrologie-relaxation :
Tapis individuel obligatoire

Relaxation enfant

7 à 10 ans

Eveil du corps et de l'esprit : l'enfant découvre les bienfaits de la relaxation. Il s'approprie son corps pour le vivre positivement, découvre le lien entre son corps et ses émotions et apprend à les gérer. Il gagne en concentration, en confiance et en autonomie.

> Animatrice : Brigitte Jaunin

Sophrologie - Préparation d'examens

Ados

Pour aborder sereinement les révisions et examens et vous projeter dans la réussite !

Samedi 22 et 29 mai, 5 et 12 juin 2021 de 10h30 à 12h30

> Animatrice : Dominique Girard-Blanc

ADULTES

Massages chinois assis

Pratiqué sur chaise ergonomique et à travers les vêtements pour réduire les tensions et redonner vitalité.

Séances de 30 minutes sur RDV.

(Cf loi du 30/04/1946, du décret 60669, de l'art L289, et de l'art du 8/10/1996)

> Réalisés par Sandra Vermard

Sophrologie - Relaxation

Acquérir des « outils » simples pour améliorer sa qualité de vie, grâce à différentes techniques de respiration et de relaxation dynamique.

> Animatrices : Sandra Vermard, Dominique Girard-Blanc

Yoga Hatha

Apporte détente, assouplissement et tonicité par la pratique de postures, de techniques respiratoires et de relaxation.

> Animatrice : Dominique Girard-Blanc

Yoga Yin

Yoga « doux » permettant le relâchement des tissus conjonctifs et du mental.

> Animatrice : Dominique Girard-Blanc

Yoga Varma

Consiste à diriger le souffle à travers le corps pour augmenter l'énergie vitale et aller vers la méditation.

> Animatrice : Armelle Senesi

Souffle et mouvements

Le travail corporel et l'écoute respiratoire maintiennent souplesse, détente et tonicité.

> Animatrice : Pascale Compagnon-Ramos

Tai Chi Chuan

La pratique régulière de cet Art martial chinois permet l'amélioration des réactions du corps face à l'adversité. La pratique debout, jambes fléchies, convient à tous.

> Animateurs : Aude Lesimple, Gilles Bonet

Tai Chi Chuan - Qi Gong

Exercices doux permettant de réguler la pensée, la respiration et l'énergie.

> Animatrice : Aude Lesimple



SPORTS

**Bouger son corps et changer d'air !
À chacun son sport !**

Important
Pour les cours de gym :
Tapis individuel obligatoire

ARTS MARTIAUX

Judo - Jujitsu - Self défense

Pour tous, à partir de 4 ans

Véritable sport éducatif, le judo permet à chacun de devenir plus adroit, plus souple et fort mais aussi d'apprendre à respecter des règles, découvrir l'entraide, évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.

Évolution avec le jujitsu : méthode de défense fondée sur le contrôle de soi et de l'adversaire. Pour le cours ados-adultes, apprentissage de notions de self défense.

La licence à la Fédération Française de Judo (40 € en sus du tarif des cours) est obligatoire et permet à votre enfant de participer aux animations et compétitions organisées par la fédération et encadrées par l'animateur (4 minimum dans l'année).

Important > Pour toute inscription Judo/Jujitsu, un certificat médical de moins d'un an mentionnant l'absence de contre-indication à la pratique du judo/Jujitsu, en loisir et en compétition, est obligatoire. Pour les lycéens, le PASS'RÉGION peut prendre en charge le coût de la licence fédérale (se renseigner à l'inscription).

> *Animateur : Zied Chouchene (Ceinture noire 3e Dan, entraîneur et préparateur physique 2e degré et arbitre continental)*

Capoeira

Pour tous, à partir de 8 ans

Composée de lutte et de danse brésilienne, la capoeira permet le développement du bien-être personnel, la coordination motrice, le respect du groupe, le dépassement de soi, le refus de la violence.

> *Animateur : Toinho Sampaio*

ACTIVITÉS DE PLEIN AIR, DANS L'EAU, OU EN SALLE

Randonnées pédestres et raquettes

Ados accompagnés / adultes

Marche, nature, détente, découverte... à la journée, ou sur plusieurs jours avec nuits en refuge, en gîtes ou en bivouac.

Programme et photos sur : www.randosmjc.fr

1^{er} rendez-vous d'organisation :

jeudi 10 septembre, à 20h30

> *Animateur : Daniel Corréard*

Aquagym

Ados accompagnés / adultes

Traditionnelle (petit bain ou grand bain) et aquatonic.

> *Animateurs : Marc Jean, Driss El Moustabchir*

Aquapalming

Ados accompagnés / adultes

Activité de fitness aquatique avec palmes, assez physique, caractérisée par des séries d'exercices pratiqués en musique. Discipline alliant les bienfaits de la natation et de l'aquagym.

> *Animateur : Jean-Yves Beaux*

Natation

Ados accompagnés / adultes

Pour apprendre et se détendre. Cours de niveaux avec maîtres-nageurs.

> *Animateurs : Didier Koudinoff, Sylvain Barrau, Jean-Yves Beaux*

Gymnastique

Ados accompagnés / adultes

La méthode Pilates est intégrée dans les cours de gym douce et aménagée avec Dalila. Stages programmés dans la saison (cf page 14)

Aménagée : gym très douce adaptée s'adressant à des personnes ayant des pathologies bien particulières. Exercices aménagés, travail postural, équilibre et respiration

Douce : travail de l'ensemble du corps sans cardio, posture et équilibre

Postural Ball® : activité Sport-Santé ouverte à tous pour solliciter tous les muscles profonds et assouplir tout le corps (travail avec les gros ballons) + stages (cf page 14)

Stretching : travail statique d'étirements et de respiration, assouplissements

Gym douce kinésiologie : analyse fonctionnelle du corps dans le mouvement afin d'améliorer sa posture et provoquer ainsi les bons automatismes dans les gestes de la vie quotidienne (prévention de la douleur du dos)

Entretien : travail de l'ensemble du corps avec quelques temps cardio, coordination et renforcement

Entretien doux : Travail de l'ensemble du corps sans phase cardio et sans saut (low impact).

Exercices de renforcement de coordination et d'équilibre

Tonic : activation du système cardio vasculaire assez intense avec un travail de coordination, renforcement, gainage et proprioception

Cardio Training : travail très cardio de tout le corps en ateliers ou en individuel, mais aussi sous forme de circuits

Fit Dance : apprentissage de chorégraphies sur des styles de musique différents

Step : travail chorégraphié avec éléments de Step (cardio)

Zumba : travail de la coordination et du rythme de façon ludique (cardio), alliance de la danse et du fitness - 2 stages à thème (cf page 14)

> *Animateurs : Christine Joubert, Dalila Moujani, Florence Drevet, Marie-Pierre Ferreira, Gilles Bonet, Souleymane Felicioli*

Gymnastique rythmique

4 à 17 ans

Travail du rythme, de la coordination, de l'équilibre, de la souplesse à travers l'utilisation de différents engins (ballon, cerceau, ruban, massues, corde et foulard). Discipline très complète, entre gymnastique et danse.

> *Animatrice : Florence Drevet*

Gym enfant

5 à 8 ans

Travail de la motricité, de l'adresse et de la coordination de son corps à travers divers jeux gymniques (en utilisant poutre, trampoline, barre, ballon...).

> *Animatrice : Florence Drevet*

Escalade

Pour tous, à partir de 7 ans

Découverte et initiation aux techniques de l'escalade sur la structure artificielle du gymnase Raymond Barlet. Sorties prévues dans l'année afin d'évoluer sur d'autres surfaces.



PRATIQUES MUSICALES

« La musique est la langue des émotions ! »

Emmanuel Kant

LES PRATIQUES

Tous niveaux, tous styles

Individuelle (30min)

Collective (à deux : 45min / à trois : 1h*)

*cours à 2 / cours à 3 : guitare uniquement

Saxophone - Jazz, Classique

Pour tous, à partir de 8 ans

Lundi à partir de 15h

> Animateur : Cyrille Savoï

Flûte traversière, à bec ou irlandaise

Pour tous, à partir de 7 ans

Lundi à partir de 15h

> Animateur : Cyrille Savoï

Harmonica diatonique

Pour tous, à partir de 10 ans

Lundi à partir de 15h

> Animateur : Cyrille Savoï

Guitare - Classique, Acoustique, Electrique

Pour tous, à partir de 7 ans

Tous les jours en journée et soirée

Tous styles : Jazz, Rock, Flamenco.

> Animateurs : Gilles Gasparotto, Daniel Santos, Stéphane Rutkowski

Guitare basse - Contrebasse

Ados / adultes

Mardi à partir de 15h30

> Animateur : Antony Petot

Piano - Classique, Jazz, Variété

Pour tous, à partir de 5 ans

Du lundi au vendredi

> Animateurs : Circé Santander, Véronique Béligat, Emmanuel Sauvlet



Batterie - Jazz, Rock

Pour tous, à partir de 6 ans

Mardi fin de journée / soirée et mercredi

> Animateur : Sébastien Mourant

Technique vocale - Chant

Pour tous, à partir de 7 ans

Du mardi au vendredi fin de journée et soirée, mercredi journée et soirée

Travail de la voix, du souffle, du rythme, de la posture et travail scénique.

> Animatrice : Élodie Brasseur

La MJC est membre du **Réseau SOL** (Réseau des Établissements Artistiques du Sud-Ouest Lyonnais), subventionnée par la Métropole. Ce réseau propose des stages gratuits toute l'année ainsi que des tremplins musicaux !

Percussions africaines

7 à 12 ans

Jeudi de 17h30 à 18h30

Pour tous, à partir de 13 ans

Jeudi de 18h30 à 19h30

Découverte et apprentissage des rythmes traditionnels d'Afrique de l'Ouest (Kassa, Yankadi, Sorsorner, Soli, Yolé...)

> Animateur : M'Bemba Camara



Pour en savoir plus sur les techniques d'enseignement ou demander conseil pour l'achat d'instruments, venez rencontrer les animateurs :
mercredi 16 septembre, de 18h jusqu'à 20h
(Prendre rendez-vous par téléphone à partir du 26 août)

LES ATELIERS

Ateliers thématiques

Pré-requis : 1 an de pratique musicale à la MJC

1 samedi par mois, de décembre à juin (17h au total)
Jazz, Variété, Rock, guitare Flamenco...

Ateliers MAO (Musique Assistée par Ordinateur)

Jour à définir

L'objectif est de produire et réaliser un morceau à partir d'un élément donné, en abordant la composition et l'arrangement, mais aussi le mixage et le mastering.

> Animateur : Sébastien Mourant

Atelier Musical

Ados / adultes

Un samedi sur deux de 12h45 à 14h45

> Animateur : Antony Petot

Atelier Variété

Ados / adultes

Lundi de 20h30 à 21h30

> Animateur : Cyrille Savoï

Atelier Jazz

Ados / adultes

Mardi de 20h30 à 22h

> Animateur : Sébastien Mourant

Atelier RAP

13 à 17 ans

Lundi de 18h15 à 19h45

Tu as envie de t'initier au RAP ou de t'améliorer ? Cet atelier pour tous niveau est fait pour toi !

Écriture, freestyle, impro et enregistrements studio sont au programme.

> Animateur : Rémi Faynot



LES STAGES

Pour esprits et corps curieux, des plaisirs,
des découvertes à consommer sans modération !

DANSE (10h à 12h)

Ados accompagnés / adultes

• Rock-Salsa

Inscription en couple pour ce stage.

Samedi 28 novembre 2020

• Trio danses latines & Charleston

Tcha-Tcha-Mambo-Paso.

Samedi 23 janvier 2021

• Country

Stages suivis d'une soirée dansante à 19h.

Niveaux débutant, intermédiaire, confirmé.

Samedi 27 mars 2021

• Danse en ligne & Madison

Sur des musiques actuelles.

Samedi 29 mai 2021

> Animatrice : Catherine Deydier

BIEN-ÊTRE

Ados accompagnés / adultes

• Journée Bien-Être (2^{ème} édition)

Des stages, des ateliers et des conférences...

Venez vous faire plaisir et prendre du temps pour vous ! Le programme détaillé sera disponible au courant du mois d'octobre.

Samedi 14 novembre 2020, de 10h à 19h

> Présence de divers intervenants

• Yoga - Sophrologie « Lâcher-prise et Confiance »

Des postures spécifiques de yoga et une pratique adaptée de sophrologie permettront le lâcher-prise et renforceront la confiance en soi.

Samedi 27 février 2021, de 14h à 16h

> Animatrice : Dominique Girard-Blanc

• Les semaines zen

Des stages en fin de journée pour se détendre et découvrir des activités de bien-être, avec divers intervenants.

En soirée pendant les vacances scolaires

(Dates à définir)

SPORT

Pour tous, à partir de 5 ans

• Zumba Light

Venez danser dans la pénombre !

Samedi 5 décembre 2020, de 17h à 18h

• Zumba Flowers

Venez danser tout en couleur pour célébrer l'arrivée du printemps !

Samedi 27 mars 2021, de 17h à 18h

Ados accompagnés / adultes

• Stages Pilates

Gymnastique douce et travail sur la respiration

Samedis 3 octobre, 5 décembre 2020, 16 janvier,

27 mars et 5 juin 2021, de 9h30 à 10h30

• Stages Postural Ball®

Méthode de Sport-Santé. Travail avec les gros ballons sur une musique relaxante.

Samedis 3 octobre, 5 décembre 2020, 16 janvier,

27 mars et 5 juin 2021, de 10h45 à 11h45

> Animatrice : Dalila Moujani

ART

Ados accompagnés / adultes

• Peinture décorative

Un atelier pour personnaliser ses objets ! Pour tout ceux qui désirent s'initier ou se perfectionner aux techniques de l'art de l'ornementation.

Création de motifs classiques ou actuels sur des supports variés : bois, métal, tissu, poterie...

Les samedis, 3 octobre, 7 novembre, 12 décembre 2020, 16 janvier, 27 février, 20 mars, 10 avril, 29 mai et 19 juin 2021, de 9h30 à 12h30

> Animatrice : Christine Charreton

• Dessin-pastel

Exploration des différentes techniques du pastel sec sur divers papiers. Ouvert à tous !

Les mardis, du 2 au 23 mars 2021, de 16h15 à 18h15

> Animatrice : Renata Lefebvre

• Aquarelle

À l'aide d'exemples simples ou élaborés, venez découvrir l'aquarelle sous forme de mini-stages de 3h :

- Stage « Paysages de neige »

Samedi 6 février 2021, de 9h30 à 12h30

- Stage « Un tea-time à croquer »

Samedi 22 mai 2021, de 9h30 à 12h30

> Animatrice : Nathalie Vridaud

• Cartonnage

Création d'objets, à la fois fonctionnels et décoratifs, à partir d'éléments plats : cartons, papiers ou tissus... (Les participants apportent leurs déjeuners).

Vendredi 13 novembre 2020, de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

> Animatrice : Roseline Saussier

LES ATELIERS EN FAMILLE

Enfants et adultes

Et si on faisait ensemble ? Autour de thèmes différents, petits et grands trouveront leur place dans ces ateliers-découverte.

• Cirque

Samedi 7 novembre 2020, de 10h à 12h

> Animateur : Cyrille Grenouiller

• Dessin-aquarelle : Préparons Noël

Samedi 5 décembre 2020, de 10h à 12h

> Animatrice : Nathalie Vridaud

• Yoga

Samedi 30 janvier 2021, de 10h à 12h

> Animatrice : Dominique Girard-Blanc

• Danse africaine

Samedi 20 mars 2021, de 10h à 12h

> Animateur : M'Bemba Camara

VACANCES CULTURELLES

5 à 15 ans

Mini stages culturels en demi-journées ou journées complètes avec repas. Ces ateliers permettent de découvrir une activité sur une période de 5 jours.

Du 19 au 23 octobre 2020

Du 8 au 12 février 2021

Du 12 au 16 avril 2021

Du 5 au 9 juillet 2021

Adhésion MJC saison 2020-2021
- de 18 ans : 13€ / + de 18 ans : 15€

Tarifs adhérents hors commune :
+5% sur les tarifs affichés

PLANNING DES ACTIVITÉS

✓ Cours d'essai

* Selon calendrier

ARTS DE LA SCÈNE	ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATEUR	TARIFS
	Cirque (4 à 5 ans)	✓ Mar.	17h à 17h45	Cyrille G	171 €
	Cirque (6 à 8 ans)	✓ Mar.	17h45 à 19h	Cyrille G	195 €
	Cirque (4 à 5 ans)	✓ Jeu.	17h à 17h45	Cyrille G	171 €
	Cirque (6 à 8 ans)	✓ Jeu.	17h45 à 19h	Cyrille G	195 €
	Cirque (9 à 12 ans)	✓ Ven.	17h à 18h30	Cyrille G	209 €
	Théâtre sur les planches (5 à 7 ans)	✓ Mar.	17h45 à 18h45	Estelle	180 €
	Théâtre sur les planches (8 à 9 ans)	✓ Jeu.	17h à 18h15	Estelle	209 €
	Théâtre sur les planches (10 à 11 ans)	✓ Mer.	13h30 à 15h	Caroline	209 €
	Théâtre sur les planches (12 à 13 ans)	✓ Mer.	15h à 16h30	Caroline	209 €
	Théâtre sur les planches (13 à 14 ans)	✓ Mer.	16h30 à 18h	Caroline	209 €
	Théâtre (15 à 18 ans)	✓ Mar.	18h45 à 20h15	Caroline	209 €
	Théâtre débutant & intermédiaire (adultes)	✓ Jeu.	19h à 21h30	Estelle	273 €
	Théâtre La Troupe des Jeunes (dès 14 ans)	✓ *	à définir	Caroline	60 € / 90 €
	Théâtre La Troupe de la Colline (adultes)	✓ Mar.	20h30 à 23h	Emile	64 €
	Théâtre La Troupe Verbena (adultes)	✓ Lun.	20h15 à 22h45	Marie-Agnès	64 €
	Théâtre La Troupe Vices de Planche (adultes)	✓ Dim.	19h à 22h	Thierry	64 €
	Théâtre cours individuel 4 ou 5 séances (à partir de 16 ans)	* à définir	à définir	Caroline	155 € / 190 €

LANGUES DU MONDE	ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATEUR	TARIFS
	Anglais (6 à 7 ans)	✓ Mer.	10h30 à 12h	Patricia	209 €
	Anglais (8 à 11 ans)	✓ Mer.	9h à 10h30	Patricia	209 €
	Anglais (12 ans et +)	✓ Mer.	13h30 à 15h	Patricia	209 €
	Anglais support manuel / débutant (adultes)	✓ Mar.	16h15 à 17h45	Jonquil	256 €
	Anglais support manuel / faux-débutant (adultes)	✓ Mer.	19h à 20h30	Jonquil	256 €
	Anglais support manuel / élémentaire (adultes)	✓ Lun.	19h à 20h30	Jonquil	256 €
	Anglais support manuel / pré-intermédiaire 1 (adultes)	✓ Jeu.	17h30 à 19h	Jonquil	256 €
	Anglais support manuel / pré-intermédiaire 2 (adultes)	✓ Mar.	17h45 à 19h15	Jonquil	256 €
	Anglais support manuel / intermédiaire 1	✓ Mar.	19h15 à 20h45	Jonquil	256 €
	Anglais support manuel / intermédiaire 2	✓ Mer.	17h30 à 19h	Jonquil	256 €
	Anglais conversation guidée / pré-intermédiaire (adultes)	✓ Lun.	15h30 à 17h	Jonquil	256 €
	Anglais conversation guidée / intermédiaire 1 (adultes)	✓ Jeu.	19h à 20h30	Jonquil	256 €
	Anglais conversation guidée / intermédiaire 2 (adultes)	✓ Jeu.	14h à 15h30	Jonquil	256 €
	Anglais conversation libre / intermédiaire 1 (adultes)	✓ Lun.	17h30 à 19h	Jonquil	256 €
	Anglais conversation libre / intermédiaire 2 (adultes)	✓ Lun.	14h à 15h30	Jonquil	256 €
	Anglais conversation libre / avancé (adultes)	✓ Jeu.	15h30 à 17h	Jonquil	256 €
	Allemand débutant (adultes)	✓ Lun.	16h30 à 18h	Agnès	256 €
	Allemand élémentaire (adultes)	✓ Lun.	18h à 19h30	Agnès	256 €
	Allemand intermédiaire (adultes)	✓ Mar.	14h15 à 15h45	Barbara	256 €
	Allemand confirmé (adultes)	✓ Jeu.	17h à 18h30	Barbara	256 €
	Espagnol débutant (adultes)	✓ Jeu.	14h45 à 16h15	Susana	256 €
	Espagnol pré-intermédiaire (adultes)	✓ Lun.	18h à 19h30	Susana	256 €
	Espagnol moyen 1 (adultes)	✓ Jeu.	16h15 à 17h45	Susana	256 €
	Espagnol moyen 2 (adultes)	✓ Lun.	16h30 à 18h	Susana	256 €
	Espagnol avancé (adultes)	✓ Jeu.	17h45 à 19h15	Susana	256 €
	Espagnol conversation (adultes)	✓ Lun.	14h à 16h	Susana	332 €
	Italien découverte & consolidation (adultes)	✓ Mer.	17h50 à 19h20	Michele	256 €
	Italien intermédiaire (adultes)	✓ Mer.	19h20 à 20h50	Michele	256 €
	Italien avancé (adultes)	✓ Mer.	16h20 à 17h50	Michele	256 €

SPORTS	ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATEUR	TARIFS
	Aquagym au Kubdo (petit bain) tous niveaux (adultes)	✓ Sam.	7h30 à 8h15	Marc	165 €
	Aquagym au Kubdo (grand bain) nageur (adultes)	✓ Sam.	8h15 à 9h	Marc	165 €
	Aquagym au Kubdo (petit bain) tous niveaux (adultes)	✓ Lun.	20h à 20h45	Driss	165 €
	Aquatonic au Kubdo (petit bain) tous niveaux (adultes)	✓ Lun.	21h à 21h45	Driss	165 €
	Aquapalming au Kubdo (grand bain) tous niveaux (adultes)	✓ Sam.	7h45 à 8h30	Jean-Yves	165 €
	Natation au Kubdo non nageur / débutant (adultes)	✓ Lun.	20h à 21h	Didier	165 €
	Natation au Kubdo nageur / apprentissage des nages (adultes)	✓ Lun.	20h à 21h	Sylvain	165 €
	Natation au Kubdo nageur / perfectionnement des nages (adultes)	✓ Lun.	21h à 22h	Sylvain	165 €
	Natation au Kubdo nageur / natation sportive, endurance (adultes)	✓ Lun.	21h à 22h	Didier	165 €
	Natation au Kubdo nageur / apprentissage, dépl. 25m sans arrêt (adultes)	✓ Sam.	8h30 à 9h30	Jean-Yves	165 €
	Natation au Kubdo nageur / perfectionnement, 25m brasse crawl dos (adultes)	✓ Sam.	8h30 à 9h30	Jean-Yves	165 €
	Gym enfant (5 à 8 ans / 2013 à 2015)	✓ Lun.	17h à 18h	Florence	166 €
	Gym rythmique (8 à 9 ans / 2011 à 2012)	✓ Mer.	13h30 à 14h30	Florence	180 €
	Gym rythmique (6 à 7 ans / 2013 à 2014)	✓ Mer.	14h30 à 15h30	Florence	180 €
	Gym rythmique (10 à 11 ans / 2009 à 2010)	✓ Mer.	15h30 à 16h45	Florence	180 €
	Gym rythmique (5 à 6 ans / 2015 à 2016)	✓ Mer.	16h45 à 17h30	Florence	171 €
	Gym rythmique (12 à 17 ans / 2003 à 2008)	✓ Mer.	17h30 à 19h	Florence	209 €
	Capoeira (8 ans et +)	✓ Lun.	19h à 20h	Toinho	180 €
	Escalade gymnase Barlet (7 à 10 ans)	✓ Jeu.	17h à 18h30		209 €
	Escalade gymnase Barlet (11 à 15 ans)	✓ Jeu.	18h30 à 20h		209 €
	Escalade gymnase Barlet (ados-adultes)	✓ Jeu.	20h à 21h30		209 €
	Judo école Gravière (4 à 5 ans / 2016 à 2015)	✓ Mar.	17h à 17h45	Zied	166 €
	Judo gymnase Barlet (4 à 5 ans / 2016 à 2015)	✓ Mer.	13h à 13h45	Zied	166 €
	Judo école Paul Fabre (4 à 5 ans / 2016 à 2015)	✓ Jeu.	17h à 17h45	Zied	166 €
	Judo salle Châtelain (4 à 5 ans / 2016 à 2015)	✓ Ven.	17h à 17h45	Zied	166 €
	Judo école Gravière (6 à 7 ans / 2014 à 2013)	✓ Mar.	17h45 à 18h45	Zied	188 €
	Judo gymnase Barlet (6 à 7 ans / 2014 à 2013)	✓ Mer.	13h45 à 14h45	Zied	188 €
	Judo école Paul Fabre (6 à 7 ans / 2014 à 2013)	✓ Jeu.	17h45 à 18h45	Zied	188 €
	Judo salle Châtelain (6 à 7 ans / 2014 à 2013)	✓ Ven.	17h45 à 18h45	Zied	188 €
	Judo Jujitsu école Gravière (8 à 10 ans / 2012 à 2010)	✓ Mar.	18h45 à 19h45	Zied	188 €
	Judo Jujitsu gymnase Barlet (8 à 10 ans / 2012 à 2010)	✓ Mer.	14h45 à 15h45	Zied	188 €
	Judo Jujitsu école Paul Fabre (8 à 10 ans / 2012 à 2010)	✓ Jeu.	18h45 à 19h45	Zied	188 €
	Judo Jujitsu salle Châtelain (8 à 10 ans / 2012 à 2010)	✓ Ven.	18h45 à 19h45	Zied	188 €
	Judo Jujitsu école Gravière (10 à 13 ans / 2010 ceinture jaune-orange à 2007)	✓ Mar.	19h45 à 21h	Zied	196 €
	Judo Jujitsu gymnase Barlet (10 à 13 ans / 2010 ceinture jaune-orange à 2007)	✓ Mer.	15h45 à 17h	Zied	196 €
	Judo Jujitsu école Paul Fabre (10 à 13 ans / 2010 ceinture jaune-orange à 2007)	✓ Jeu.	19h45 à 20h45	Zied	188 €
	Judo Jujitsu salle Châtelain (10 à 13 ans / 2010 ceinture jaune-orange à 2007)	✓ Ven.	19h45 à 21h	Zied	196 €
	Judo Jujitsu salle Châtelain (ados-adultes, dès 14 ans)	✓ Mer. & Ven.	20h30 à 22h30 / 21h à 22h30	Zied	244 €
	Randos Raquettes (adultes)	* Dim.		Daniel	13 €

Certificat médical de pratique du judo en loisir et en compétition obligatoire
Licence FFJDA obligatoire - 40€

DANSES	ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATEUR	TARIFS
	Danse jazz éveillé (4 à 5 ans)	✓ Mer.	17h15 à 18h	Isabelle	171 €
	Danse jazz initiation (6 à 7 ans)	✓ Ven.	17h à 18h	Isabelle	180 €
	Danse jazz initiation (7 à 8 ans)	✓ Ven.	18h à 19h	Isabelle	180 €
	Danse jazz (9 à 10 ans)	✓ Mer.	14h à 15h	Isabelle	180 €
	Danse jazz (11 à 12 ans)	✓ Mer.	15h à 16h	Isabelle	180 €
	Danse jazz (13 à 14 ans)	✓ Mer.	16h à 17h15	Isabelle	209 €
	Danse jazz (15 à 18 ans)	✓ Mer.	18h à 19h15	Isabelle	209 €
	Danse jazz niveau 1 (adultes)	✓ Lun.	20h45 à 21h45	Isabelle	193 €
	Danse jazz niveau 2 (adultes)	✓ Lun.	19h15 à 20h45	Isabelle	236 €
	Danse jazz niveau 3 (adultes)	✓ Mer.	19h15 à 20h45	Isabelle	236 €
	Hip hop dance (6 à 10 ans)	✓ Jeu.	17h à 18h	Getheme	180 €
	Hip hop dance (11 à 17 ans)	✓ Jeu.	18h à 19h	Getheme	180 €
	Danse country débutant (adultes)	✓ Ven.	19h à 20h	Catherine	228 €
	Danse country intermédiaire (adultes)	✓ Ven.	20h à 21h	Catherine	228 €

	ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATEUR	TARIFS
MUSIQUE	Cours individuel 30' / tout instrument (enfants-ados-adultes)	à définir	à définir		531 €
	Cours à 2 45' / guitare (enfants-ados-adultes)	à définir	à définir		408 €
	Cours à 3 1h / guitare (enfants-ados-adultes)	à définir	à définir		378 €
	Percussions africaines (7 à 12 ans)	Jeu.	17h30 à 18h30	M'Bemba	184 €
	Percussions africaines (ados-adultes)	Jeu.	18h30 à 19h30	M'Bemba	184 €
	Groupe multi-instruments 1h (voir avec Marion à l'accueil)	à définir	à définir		328 €
	Atelier jazz minimum 4 ans de pratique	Mar.	20h30 à 22h	Sébastien	488 €
	Ateliers thématiques 17h (jazz, variété, rock, flamenco...)	*	Sam.	à définir	156 €
	MAO tous niveaux	à définir	à définir	Sébastien	340 €
	Atelier RAP tous niveaux (13 à 17 ans)	✓	Lun.	18h15 à 19h45	Rémi

	ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATEUR	TARIFS	
GYM ADULTES	Gym entretien/step	✓	Lun.	9h à 10h	Florence	176 €
	Gym entretien	✓	Lun.	10h à 11h	Florence	176 €
	Gym stretching	✓	Lun.	11h à 12h	Florence	176 €
	Gym stretching	✓	Lun.	18h15 à 19h15	Florence	176 €
	Gym entretien/step	✓	Lun.	19h15 à 20h15	Florence	176 €
	Gym entretien	✓	Lun.	20h15 à 21h15	Florence	176 €
	Gym douce	✓	Lun.	9h à 10h	Dalila	176 €
	Zumba	✓	Lun.	10h à 11h	Dalila	176 €
	Gym entretien doux	✓	Lun.	11h à 12h	Dalila	176 €
	Gym douce/kinésiologie	✓	Lun.	14h30 à 15h30	Christine J	176 €
	Gym entretien	✓	Mar.	9h à 10h	Marie-Pierre	176 €
	Gym douce	✓	Mar.	10h à 11h	Marie-Pierre	176 €
	Gym douce	✓	Mar.	11h10 à 12h10	Souleymane	176 €
	Gym douce	✓	Mar.	19h à 20h	Dalila	176 €
	Zumba	✓	Mar.	20h à 21h	Dalila	176 €
	Gym entretien/stretching	✓	Mar.	21h à 22h	Dalila	176 €
	Gym douce	✓	Mer.	10h15 à 11h15	Gilles B	176 €
	Gym entretien	✓	Mer.	11h15 à 12h15	Gilles B	176 €
	Gym entretien	✓	Mer.	19h15 à 20h15	Florence	176 €
	Gym entretien/step	✓	Mer.	20h15 à 21h30	Florence	209 €
	Gym entretien	✓	Jeu.	8h30 à 9h30	Dalila	176 €
	Gym douce	✓	Jeu.	9h30 à 10h30	Dalila	176 €
	Gym entretien doux/stretching	✓	Jeu.	10h30 à 11h30	Dalila	176 €
	Postural ball®	✓	Jeu.	11h30 à 12h30	Dalila	176 €
	Gym entretien	✓	Jeu.	12h30 à 13h30	Dalila	176 €
	Cardio training	✓	Jeu.	19h à 20h	Dalila	176 €
	Fit dance	✓	Jeu.	20h à 21h	Dalila	176 €
	Gym entretien/stretching	✓	Jeu.	21h à 22h	Dalila	176 €
	Gym douce	✓	Jeu.	9h à 10h	Souleymane	176 €
	Gym entretien/stretching	✓	Jeu.	10h à 11h	Souleymane	176 €
	Gym douce/stretching	✓	Jeu.	11h à 12h	Souleymane	176 €
	Gym douce	✓	Ven.	8h30 à 9h30	Dalila	176 €
	Gym entretien	✓	Ven.	9h30 à 10h30	Dalila	176 €
	Gym aménagée	✓	Ven.	10h30 à 11h30	Dalila	176 €
	Gym douce	✓	Ven.	11h30 à 12h30	Dalila	176 €
	Postural ball®	✓	Ven.	12h30 à 13h30	Dalila	176 €
	Gym entretien	✓	Ven.	11h à 12h	Gilles B	176 €
	Gym tonic/stretching	✓	Ven.	18h30 à 19h30	Souleymane	176 €
	Gym entretien	✓	Ven.	19h30 à 20h30	Souleymane	176 €
	Gym entretien/stretching	✓	Sam.	9h15 à 10h30	Christine J	209 €
Gym tonic/stretching	✓	Sam.	10h30 à 11h45	Christine J	209 €	

Forfaits gym : 2 x 1h = 286€ / 1h + 1h15 = 311€ / 3 x 1h = 395€ / 2 x 1h + 1h15 = 421€

	ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATEUR	TARIFS	
ATELIERS CRÉATIFS	Dessin Peinture Volume (5 à 7 ans)	✓	Mer.	13h30 à 14h30	Renata	180 €
	Dessin Peinture Volume (8 à 9 ans)	✓	Mer.	14h30 à 15h30	Renata	180 €
	Dessin BD Illustration (10 à 12 ans)	✓	Mer.	15h45 à 17h15	Renata	209 €
	Dessin Peinture (13 à 15 ans)	✓	Mer.	17h15 à 18h45	Renata	209 €
	Dessin Peinture tous niveaux (adultes)	✓	Mar.	14h à 16h	Renata	327 €
	Dessin Peinture tous niveaux (adultes)	✓	Mar.	16h15 à 18h15	Renata	327 €
	Dessin Peinture tous niveaux (adultes)	✓	Mer.	19h à 21h	Renata	327 €
	Aquarelle avancé/confirmé (ados-adultes)	✓	Jeu.	10h à 12h	Nathalie V	327 €
	Aquarelle débutant (ados-adultes)	✓	Jeu.	14h à 16h	Nathalie V	327 €
	Calligraphie tous niveaux (ados-adultes), selon calendrier (15 séances)	✓ *	Mar.	18h30 à 20h30	Sylvie	281 €
	Encadrement tous niveaux, selon calendrier (8 séances)	*	Mar.	13h45 à 16h45	Roseline	236 €
	Encadrement tous niveaux, selon calendrier (8 séances)	*	Mar.	18h45 à 21h45	Roseline	236 €
	Encadrement atelier créatif, selon calendrier (8 séances)	*	Mar.	13h45 à 16h45	Roseline	236 €
	Encadrement atelier créatif, selon calendrier (8 séances)	*	Mar.	18h45 à 21h45	Roseline	236 €
	Peinture sur porcelaine tous niveaux (adultes)	✓	Jeu.	15h à 17h	Christine C	361 €
	Sculpture Modelage tous niveaux (adultes)	✓	Mar.	14h à 16h30	Christine V	415 €
	Sculpture Modelage tous niveaux (adultes)	✓	Jeu.	10h à 12h30	Christine V	415 €
	Sculpture Modelage tous niveaux (adultes)	✓	Mar.	10h30 à 13h	Christine V	415 €
	Atelier d'écriture tous niveaux (ados-adultes), 2 formules (9 ou 16 séances)	✓ *	Sam.	9h30 à 12h30	Nathalie C	260 € / 460 €

	ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATEUR	TARIFS	
BIEN-ÊTRE	Relaxation enfant (7 à 10 ans)	✓	Lun.	17h à 18h	Brigitte	171 €
	Yoga varma tous niveaux (adultes)	✓	Lun.	14h à 15h30	Armelle	257 €
	Yoga varma tous niveaux (adultes)	✓	Mar.	19h à 20h15	Armelle	229 €
	Yoga varma tous niveaux (adultes)	✓	Mar.	20h15 à 21h30	Armelle	229 €
	Yoga varma tous niveaux (adultes)	✓	Mer.	10h30 à 12h	Armelle	257 €
	Yoga varma tous niveaux (adultes)	✓	Jeu.	14h15 à 15h45	Armelle	257 €
	Yoga hatha confirmé (adultes)	✓	Mar.	9h à 10h30	Dominique	257 €
	Yoga hatha tous niveaux (adultes)	✓	Mar.	10h45 à 12h	Dominique	229 €
	Yoga hatha tous niveaux (adultes)	✓	Mar.	12h15 à 13h30	Dominique	229 €
	Yoga hatha tous niveaux (adultes)	✓	Mar.	17h30 à 18h45	Dominique	229 €
	Yoga hatha tous niveaux (adultes)	✓	Mer.	9h à 10h15	Dominique	229 €
	Yoga hatha tous niveaux (adultes)	✓	Jeu.	19h15 à 20h30	Dominique	229 €
	Yoga yin tous niveaux (adultes)	✓	Mar.	14h à 15h30	Dominique	257 €
	Yoga yin tous niveaux (adultes)	✓	Jeu.	20h45 à 22h	Dominique	229 €
	Sophrologie - préparation examens tous niveaux (ados)	✓ *	Sam.	10h30 à 12h30	Dominique	74 €
	Sophrologie relaxation tous niveaux (adultes)	✓	Lun.	18h à 19h15	Sandra	229 €
	Sophrologie assis tous niveaux (adultes)	✓	Ven.	14h à 15h30	Dominique	257 €
	Souffle & mouvements tous niveaux (adultes)	✓	Mar.	14h à 15h15	Pascale	229 €
	Tai chi chuan débutant (adultes)	✓	Mer.	18h à 19h30	Aude	257 €
	Tai chi chuan perfectionnement (adultes)	✓	Mer.	19h30 à 21h	Aude	257 €
	Tai chi chuan avancé (adultes)	✓	Ven.	8h45 à 10h	Gilles B	229 €
	Tai chi chuan intermédiaire (adultes)	✓	Ven.	10h à 11h	Gilles B	198 €
	Tai chi chuan débutant (adultes)	✓	Ven.	12h à 13h	Gilles B	198 €
	Massages chinois 1 séance / 30' sur RDV	*	Ven.	15h à 21h	Sandra	33 €
	Massages chinois 5 séances / 30' sur RDV	*	Ven.	15h à 21h	Sandra	152 €
	Massages chinois 10 séances / 30' sur RDV	*	Ven.	15h à 21h	Sandra	298 €

NOUVEAU !

Découvrez notre plateforme pour vous inscrire directement en ligne

www.mjcstefoy.gosso.org

LA MJC, UN CENTRE DE RESSOURCES

Studio de répétition « Arnodin »

Vous êtes un groupe et vous cherchez une salle insonorisée pour répéter ?... **Nous avons la solution !**

Contacteur Marion : regisseur@mjcstefoy.org

Studio d'enregistrement « Les Polyphénols »

Cet outil, performant et rare dans le milieu associatif a 2 fonctions :

• **Appui pédagogique aux élèves de musique de la MJC**

• **Favoriser l'émergence des pratiques musicales amateurs ou en voie de professionnalisation**

Diverses formules personnalisées peuvent être envisagées avec les groupes ou artistes.

Contacteur Marion : regisseur@mjcstefoy.org

Mascarille

• **Mascarille.fr est une base de données sur le théâtre, initiée par Émile Zeizig.**

Elle répertorie aujourd'hui plus de 60 000 fiches descriptives sur des pièces, des auteurs et des ouvrages spécialisés.

Passionnés ou curieux de théâtre, vous y ferez de belles découvertes : www.mascarille.fr

• **Mascarille.com est une base iconographique présentant 100 000 photographies de spectacle vivant.**

Contacteur Nathalie : mascarille@mjcstefoy.org

Accompagnement de projets de jeunes

Si vous avez individuellement ou collectivement un projet, vous pouvez venir en parler avec l'un des coordinateurs de la MJC.

GiveBox ou boîte de partage

Venez déposer les petits objets dont vous n'avez plus l'utilité et prenez ce qui vous intéresse !

La costumerie

Compagnies de théâtre amateurs ou professionnelles, établissements scolaires, centres culturels, particuliers (...), la costumerie est un Centre de ressources de 5000 costumes historiques et accessoires pour vous aider dans la réalisation de vos projets : pièces de théâtre, opéras, comédies musicales, courts ou longs métrages, expositions...

Contact : secretariat@mjcstefoy.org

Aide aux associations

Point d'appui à la vie associative locale

(Accueil gratuit, une adhésion par association, à prendre à l'accueil)

Membre du réseau régional S.A.V.A.A.R.A. et labellisé CRIB, la MJC accompagne les associations dans le domaine de l'administration, de la gestion au quotidien ou la recherche de financement.

Formation des bénévoles 2020-2021

Cycle gratuit de rencontres formatives ouvert à tous bénévoles associatifs, le jeudi de 19h à 21h à la MJC. Calendrier disponible à l'accueil ou www.mjcstefoy.org. Soutenu par la Région Auvergne Rhône-Alpes, la Métropole et l'État.

Centre de ressources pour la vie associative locale

La MJC met à la disposition des associations locales ses moyens techniques et humains : locaux, matériel de sonorisation, d'éclairage, service de reprographie, conseil en informatisation associative, bibliothèque de théâtre, ...

Contact : pointdappui@mjcstefoy.org



LES ASSOCIATIONS HÉBERGÉES

La MJC accueille :

• **L'association MYRINA et ses ateliers d'apprentissage et de pratique de danse grecque.**

→ Les samedis (selon calendrier).

Mireille Duval : myrina.dansegrecque.lyon@gmail.com



• **Le groupe ATTAC Sud-Ouest Lyonnais et ses rencontres citoyennes**

→ Les jeudis de 18h30 à 20h30 (selon calendrier) et réunions publiques les vendredis (dates à définir).

Isabelle Mallecourt : isamallecourt@laposte.net



• **L'association ABM (Aventure du Bout du Monde) et ses conférences**

→ Les vendredis à 20h30 (selon calendrier)

Suzanne Caruel : 04 72 32 14 51 ou www.abm.fr ou abmlyon@wanadoo.fr



• **L'association JALMALV-RHÔNE et ses réunions, conférences et formations des bénévoles pour l'écoute et l'accompagnement des personnes en fin de vie et de leurs proches**

Contact : 06 80 99 90 33 ou www.jalmalv-rhone.fr ou jalmalv.rhone@yahoo.fr



• **L'association Chantefable et sa chorale d'adultes**

→ Répétitions les vendredis à partir de 20h45 et un dimanche par mois à la MJC.

Gisèle Bertrand : chantefable6lemslex.com ou gisbo1@orange.fr

CALENDRIER DE LA SAISON 2020-2021

- > Du 21 septembre au 17 octobre 2020
- > Du 2 novembre au 19 décembre 2020
- > Du 4 janvier au 6 février 2021
- > Du 22 février au 10 avril 2021
- > Du 26 avril au 26 juin 2021

PAS DE COURS :

Mer. 11 novembre 2020, lun. 5 avril, sam. 1er et 8 mai, du jeu. 13 au dim. 16 mai, lun. 24 mai 2021

HORAIRES DE L'ACCUEIL POUR LES INSCRIPTIONS

À la MJC

- > Du lundi 7 au vendredi 11 septembre 2020 de 10h à 19h (sauf vendredi 11 : 10h à 14h)
- > Du lundi 14 au vendredi 18 septembre 2020 de 10h à 12h et de 14h à 19h (sauf mardi 15 : 14h à 19h)

NOUVEAU! > Inscriptions en ligne

Sur www.mjcstefoy.goasso.org
à partir du 7 septembre 2020

HORAIRES D'ACCUEIL À PARTIR DU 21 SEPTEMBRE 2020

- Lundi > 9h à 12h et 14h à 20h
- Mardi > 14h à 20h
- Mercredi > 9h à 12h et 14h à 20h
- Jeu. > 9h à 12h et 14h à 20h
- Vendredi > 9h à 12h et 16h30 à 20h
- Samedi > 9h à 12h30

Crédit photo : © Emile Zeizig + DR
Crédit photo Couverture : © Rae Tian

Nous trouver

MJC Sainte-Foy-lès-Lyon

112 avenue Maréchal Foch
69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

ou :
13 avenue Maurice Jarrosson
69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

Tél. 04 78 59 66 71
secretariat@mjcstefoy.org

Lignes TCL :
> 49-90-17 (arrêt Chavril)

www.mjcstefoy.org



La MJC en photos > www.mjc.piwigo.com
La MJC en randos et raquettes > randosmjc.fr

Financeurs / Partenaires

