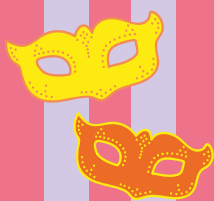




**MJC** Sainte-Foy-lès-Lyon

un désir de culture  
le besoin de solidarité

MJC



Activités

2022  
2023

# BIENVENUE À LA MJC, ANCIENS ET NOUVEAUX ADHÉRENTS !



## Équipe permanente

Directeur : **Frédéric Touret** > frederic.touret@mjcstefoy.org - 04 78 59 66 71

Directeur adjoint : **Emmanuel Mattei** > emmanuel.mattei@mjcstefoy.org - 04 78 59 66 71

Secrétaire, coordinatrice, accueil : **Noëlle Castagné** > secretariat@mjcstefoy.org - 04 78 59 66 71

Communication, accueil : **Rosalie Garcia** > communication@mjcstefoy.org - 04 72 16 34 83

Régie, programmation, coordinatrice : **Marion Ballansat** > marion.ballansat@mjcstefoy.org - 04 72 16 34 85

Animatrice, coordinatrice : **Marie-Pierre Ferreira** > marie-pierre.ferreira@mjcstefoy.org - 04 72 16 34 87

Documentaliste : **Nathalie Chocron** > mascarille@mjcstefoy.org - 04 78 59 66 71

Entretien : **Christian Thenot** > 04 78 59 66 71

## Membres du Conseil d'Administration de la MJC

### Membres élus :

Paul Arnoud, Jean-Paul Berger, Mireille Brunetti, Pascal Brunetti, Anne Charrié, Gilbert Chavot, Daniel Corréard, Christine Creveaux, Colette Dudet, Claudette Dumond, Gérard Fontaine, Edith Frey, Chantal Gaignou, Hélène Leduc, Nicole Mégret, Evelyne Pattein, Nicole Régnier, Serge Replumaz, Sabine Ronat, Christine Vahé

### Présidents d'honneur :

Bernard Baillet, Émile Zeizig, Michel Dervieux, Jean Jeunet

### Représentants de la commune :

Paola Boiron, *Adjointe à la culture*  
Daniel Aknin, *Adjoint aux finances*

### Membre invité :

Frédéric Touret, *Directeur*

## ÉDITO

Pour cette nouvelle saison 2022/2023, la MJC de Sainte-Foy-lès-Lyon vous propose un véritable patchwork d'activités animées par des animateurs d'activités motivés et dynamiques avec l'appui des permanents.

Nous souhaitons bien sûr poursuivre notre **Projet Associatif**, remanié, pour s'adapter à une situation post-pandémie qui a beaucoup impacté notre association.

Nous reprenons une programmation culturelle tout public et jeune public de qualité à l'attention de toutes les générations pour amplifier le rayonnement culturel de la MJC et valoriser sa scène Marcel Achard. Nous vous invitons à venir apprécier ses 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**. Cette saison sera également l'occasion de donner une nouvelle vie à notre **Costumerie** installée dans ses nouveaux locaux. L'embauche d'un costumier ou d'une costumière dès la rentrée nous permettra de dynamiser et de valoriser ce patrimoine inestimable acquis au cours des dernières décennies, reflet du savoir-faire des costumiers lyonnais d'autrefois qui n'existent plus désormais. Les locations de costumes sont accessibles non seulement aux compagnies de théâtre amateur et professionnel, aux cinéastes, aux photographes, aux entreprises, aux sociétés d'événementiel mais aussi aux particuliers pour des événements familiaux.

Parmi les autres objectifs du projet associatif, nous souhaitons accroître le **place des jeunes au sein de la MJC**, élargir les actions liées au **développement durable** et marquer notre engagement dans cette voie par exemple en signant la charte des « MJC vertes » proposée par la confédération des MJC.

Tous les objectifs sont animés par les valeurs d'éducation populaire toujours d'actualité : laïcité, solidarité, démocratie, partage, initiative, créativité, dans un esprit convivial et de respect.

Dès la prochaine rentrée, nous accueillerons un directeur adjoint dont la mission principale, dans un premier temps, sera de mettre en place le projet associatif.

Le Conseil d'Administration reste très vigilant quant à la gestion de la MJC, entre les attentes des adhérents et la préservation de l'avenir de la MJC notamment de ses plus de 60 salariés. Le Conseil d'Administration et l'Assemblée Générale ont voté le maintien des adhésions au même montant que la saison précédente.

Nous espérons que cette nouvelle saison nous permettra de retrouver tous les adhérents qui le souhaitent le plus vite possible. Les inscriptions débutent dès le 4 juillet 2022 pour tous, anciens et nouveaux adhérents, en présentiel ou directement en ligne sur [www.mjcstefoy.goasso.org](http://www.mjcstefoy.goasso.org)

Nous continuons bien sûr à communiquer avec tous les adhérents par le biais de notre logiciel GOasso, par notre Newsletter mensuelle et par les réseaux sociaux pour informer en temps réel sur les événements de l'association.

Tous les adhérents sont **incités à s'investir dans la vie de la MJC**. Nous accueillons régulièrement de nouveaux bénévoles qui viennent donner de leur temps à la MJC, selon leurs disponibilités, mais surtout apportent des idées, des compétences et des savoir-faire. Ils peuvent intégrer des commissions thématiques mais aussi rejoindre le Conseil d'Administration.

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.

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

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 1<sup>er</sup> septembre 2022 au 31 juillet 2023, elle permet à chacun de participer à la vie démocratique de l'association dont le point d'orgue est l'Assemblée Générale des adhérents. La prochaine aura lieu courant mai 2023.

## 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'Région (pour le règlement des licences judo), Pass Culture.
- **Remise familiale** de 10%, calculée sur les forfaits d'activités à partir du second adhérent de la même famille, 20% et 30 % pour les suivants (valable jusqu'au 31/12/2022).
- **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.
- **Le déroulement des cours est soumis à un minimum d'inscrits.**

## 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 !**

La MJC,  
une association  
d'éducation  
populaire

## Extrait du Règlement Intérieur

### Organisation des activités :

*Article VII - Abandon d'une activité par l'adhérent*  
« 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 prétendre à aucun 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. » Le règlement est consultable sur le site web de la MJC.

### 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.

### Covoiturage

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.**



# LANGUES DU MONDE

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

## ADULTES

**1h30 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.**

### Anglais

**Cours avec support manuel** : élémentaire, intermédiaire 1 et 2.

**Cours conversation** : niveau intermédiaire et avancé.

**Manuels utilisés** : « Méthode Headway » et autres supports.

> Animatrice : *Jonquil Norrie*

### Allemand

Débutant, élémentaire, moyen et confirmé.

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

> Animatrice : *Barbara Bertola*

## ENFANTS

### Anglais

**6 à 12 ans**

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

### Italien

Découverte et consolidation, intermédiaire, avancé et approfondissement.

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

### Espagnol

Débutant, moyen et avancé.

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

> Animatrice : *Susana Sanchez*





# ATELIERS CRÉATIFS

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

Exposition des travaux d'élèves en fin de saison

## ENFANTS - JEUNES

### Arts plastiques

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

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 / acrylique

Vous pourrez opter uniquement pour l'acrylique, uniquement pour la peinture sur porcelaine ou bien, à votre rythme, expérimenter les deux techniques. 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.

> Animatrice : Christine Charretton

### 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



### Encadrement

Vous souhaitez mettre en valeur un dessin, une photo, un document qui vous est cher ? Intégrez l'atelier d'encadrement afin d'y apprendre les différentes techniques et rejoignez un groupe motivé, limité à 6 personnes, qui savent conjuguer travail et plaisir.

> Animatrice : Roseline Saussier



### 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



### 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

### Atelier d'écriture

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





# 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 7000 pièces, une bibliothèque et notre répertoire informatisé de pièces de théâtre Mascarille.

## LES ATELIERS

### Les plus petits montent sur scène

**4 à 9 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

**10 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.

> Comédienne intervenante : Caroline Garnier

**Ados (15 à 18 ans)**

**Adultes débutants & intermédiaires**

Pour les jeunes et les moins jeunes, venez-vous épanouir 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

### Cours individuel

**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



## Théâtre d'improvisation **NOUVEAU**

**Adultes**

Une pratique idéale pour développer votre lâcher-prise, votre spontanéité, votre créativité, votre écoute ou encore votre sens du collectif.

## LES TROUPES

### La Troupe des Jeunes (7<sup>ème</sup> 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 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 20h30 à 22h30.**

**► Rencontre lundi 19 septembre à 20h30.**

> Metteuse en scène : Marie-Agnès Vignoli

## La Troupe du 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.**

**► Rencontre mardi 20 septembre à 20h30.**

> 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 13 ans**

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.



## 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



### Modern Jazz

À partir de 8 ans / ados / adultes

Danse aux multiples influences, favorisant l'expression individuelle, le feeling. Requiert technique, énergie et sens du rythme. Danse dynamique et parfois acrobatique s'adressant à tous ceux qui souhaitent libérer leur esprit, leur tension et ressentir la musique tout en se dépensant. Chorégraphies sur 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 : Cethème Gasso



### Danse Country Western

Ados / adultes

Un temps convivial autour de la danse country western. Niveaux débutants et intermédiaires.

> Animatrice : Gisèle Crastes



## BIEN-ÊTRE

Vers l'harmonie du corps et du mental

### ENFANTS

#### Yoga enfants

6 à 10 ans

Une approche ludique et dynamique du yoga par le jeu et l'imaginaire.

> Animatrice : Dominique Girard-Blanc

### ADULTES

#### Qi Gong - initiation Tai Chi

Exercices statiques et en mouvement simples et faciles à mémoriser.

> Animatrice : Aude Lesimple

#### Tai Chi Chuan

Art martial chinois permettant de réguler la pensée, la respiration et l'énergie, d'améliorer la mobilité. Nécessite un vrai travail de mémoire qui s'acquiert par la répétition (pratique debout, jambes fléchies).

> Animatrice : Aude Lesimple

#### Sophrologie - Relaxation

Acquérir des « outils » pour améliorer sa vie au quotidien par la pratique de relaxation dynamique et de visualisation positive, complétée par des temps d'information et d'échanges.

> Animatrices : Dominique Girard-Blanc, Nathalie Joie

Cours de yoga et sophrologie : venir avec son tapis individuel



#### Yoga

**Hatha yoga :** yoga traditionnel. Postures, enchaînements techniques respiratoires et relaxation pour détendre et tonifier.

**Hatha yoga doux :** travail corporel doux et rythme plus lent pour prendre son temps ou s'offrir une pause tout en confort.

**Hatha yoga adapté :** aménagement du travail corporel et utilisation de supports (chaises) pour s'adapter à chaque condition physique.

**Yin yoga :** pour ralentir et se détendre. Lâcher le corps en profondeur, et lâcher le mental par des postures tenues confortablement.

**Varma yoga :** pratique posturale. Énergie des souffles vitaux à travers le corps. Renforcement et stabilisation des postures avec un minimum d'efforts et une plus grande intériorisation.

> Animatrices : Dominique Girard-Blanc, Armelle Senesi



# SPORTS

Bouger son corps et changer d'air :  
À chacun son sport

## ARTS MARTIAUX

### Judo - Jujitsu - Self défense

Pour tous, à partir de 4 ans

Véritable sport éducatif qui développe adresse, souplesse et force tout en respectant des règles et en favorisant l'entraide. Pour les ados et adultes, évolution vers le judo-jujitsu, contrôle de soi et de l'adversaire. Apprentissage de notions de self défense.

**Obligatoire** > Licence Fédération Française de judo (41€ en sus des cours, nés entre 2018 et 2022 : 21€), certificat médical, questionnaire santé.



## EN PLEIN AIR

### 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](http://www.randosmjc.fr)

1<sup>er</sup> rendez-vous d'organisation :

Mercredi 7 septembre 2022, à 20h30

> Animateur : Dominique Galibert

## À LA PISCINE DU KUBDO

### Aquagym

Ados accompagnés / adultes

Traditionnelle (petit bain ou grand bain) et aquatonic.

> Animateurs : Alexis Cino, Marc Jean

### 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 différents niveaux avec maîtres-nageurs.

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



## EN SALLE

### Gymnastique

Ados accompagnés / adultes

**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 gros ballons).  
+ Stages programmés dans la saison (cf page 14)

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

**Zen & Balance** : méthode de gym douce alliant le Pilates, le Yoga, et le Stretching. Les exercices peuvent être amenés sous forme d'enchaînements chorégraphiés.

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

**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.

**Step / Renforcement musculaire** : 30 min de travail chorégraphié avec éléments de step / 30 min de renforcement abdos-fessiers.

**Zumba** : travail de la coordination et du rythme de façon ludique (cardio), alliance de la danse et du fitness.

+ Stages programmés dans la saison (cf page 14)

## Cours de gymnastique : venir avec son tapis individuel

La méthode Pilates est intégrée dans les cours de gym douce et aménagée avec Dalila, Florence et Souleymane.

+ Stages programmés dans la saison (cf page 14)

> Animateurs : Florence Drevet, Souleymane Felicoli, Marie-Pierre Ferreira, Dalila Moujani



## Gymnastique rythmique

6 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, massue, corde et foulard). Discipline très complète, entre gymnastique et danse.

> Animatrice : Florence Drevet

## Eveil gymnique

4 à 5 ans

A travers divers jeux et ateliers, travail d'équilibre, d'adresse, de coordination et de rythme avec utilisation de matériel gymnique (petite poutre, trampoline, barre, ballon, cerceau...).

> Animatrice : Florence Drevet

## Gym enfant

5 à 8 ans





# PRATIQUES MUSICALES

« La musique est la langue des émotions »

Emmanuel Kant

## LES PRATIQUES INSTRUMENTALES

Tous niveaux, tous styles

**Individuelle (30 min)**

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

\* 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 Savoi

### Flûte traversière, à bec ou irlandaise

Pour tous, à partir de 7 ans

Lundi à partir de 15h

> Animateur : Cyrille Savoi

### Harmonica diatonique

Pour tous, à partir de 10 ans

Lundi à partir de 15h

> Animateur : Cyrille Savoi

### Guitare - Classique, Acoustique, Electrique

Pour tous, à partir de 7 ans

Tous les jours en journée et soirée,

Tous styles

> Animateurs : Daniel Santos, Stéphane Rutkowski



### Piano - Classique, Jazz, Variété

Pour tous, à partir de 5 ans

Du lundi au vendredi

> Animateurs : Circé Santander, Emmanuel Savulet

### Batterie - Jazz, Rock

Pour tous, à partir de 6 ans

Mardi fin de journée / soirée et mercredi

> Animateur : Sébastien Mourant

Pour en savoir plus sur les techniques d'enseignement ou demander conseil pour l'achat d'instruments, venez rencontrer les animateurs :

**Mercredi 14 septembre, de 18h jusqu'à 20h**

Prendre rendez-vous par téléphone à partir du 4 juillet

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

### 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



## LES ATELIERS

### Formation musicale appliquée avec instrument

NOUVEAU

Cours collectif

Ados / adultes

Jour à définir / durée 45 min

Assimiler la théorie musicale de manière pratique, créer, improviser, découvrir les subtilités de l'harmonie, améliorer son oreille musicale et les sensations rythmiques. Ouvert aux chanteurs.

► Temps de rencontre proposé en septembre

> Animateur : Sébastien Mourant

### Ateliers thématiques

Pré-requis : 1 an de pratique musicale

à la MJC

1 samedi par mois, de décembre à juin (17h),

Tous styles

### Ateliers Musicaux

Ados / adultes

Jeudi, vendredi ou samedi

> Animateur : Stéphane Rutkowski

### Atelier Variété

Ados / adultes

Lundi de 20h30 à 21h30

> Animateur : Cyrille Savoi

### Ateliers Jazz

Ados / adultes

Mardi de 19h30 à 20h30 ou de 20h30 à 22h

> Animateur : Sébastien Mourant







## LES STAGES

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

### SPORT

Pour tous, à partir de 5 ans

#### • Zumba Light

Venez danser dans la pénombre. Vous pouvez apporter vos accessoires lumineux.

Samedi 10 décembre 2022, de 17h à 18h

#### • Zumba Flowers

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

Samedi 25 mars 2023, de 17h à 18h

Ados accompagnés / adultes

#### • Stages Zumba

Travail de la coordination et du rythme de façon ludique (cardio), alliance de la danse et du fitness.

Samedi 1<sup>er</sup> octobre 2022, de 10h45 à 11h45

Samedi 14 janvier 2023, de 10h45 à 11h45

Samedi 10 juin 2023, de 10h45 à 11h45

#### • Stages Pilates

Gymnastique douce et travail sur la respiration.

Samedi 1<sup>er</sup> octobre 2022, de 9h30 à 10h30

Samedi 10 décembre 2022, de 9h30 à 10h30

Samedi 25 mars 2023, de 9h30 à 10h30

Samedi 10 juin 2023, de 9h30 à 10h30

#### • Stages Postural Ball®

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

Samedi 10 décembre 2022, de 10h45 à 11h45

Samedi 14 janvier 2023, de 9h30 à 10h30

Samedi 25 mars 2023, de 10h45 à 11h45

> Animatrice : Dalila Moujani

### BIEN-ÊTRE

Ados accompagnés / adultes

#### • Yoga Yin

Pour ralentir et se détendre. Lâcher le corps en profondeur et lâcher le mental par des postures tenues confortablement.

Samedi 19 novembre 2022, de 10h à 12h

#### • Yoga Nidra

NOUVEAU

Mi-éveillé, mi-endormi, confortablement allongé, laissez-vous guider dans un voyage au plus profond de vous-même.

Samedi 14 janvier 2023, de 10h à 12h

#### • Yoga - Sophrologie : lâcher-prise et confiance

Postures spécifiques de yoga et pratiques de sophrologie pour lâcher-prise et renforcer la confiance en soi.

Samedi 11 mars 2023, de 10h à 12h

> Animatrice : Dominique Girard-Blanc

#### • Journée Bien-Être

Conférences, stages, atelier « Montagne et Yoga », randonnée Yoga...

Date à définir

> Présence de divers intervenants

### ART

Ados accompagnés / adultes

#### • Aquarelle

A l'aide d'exemples simples ou élaborés, venez découvrir l'aquarelle sous forme de 4 mini-stages de 3h sur la thématique des saisons :

- Automne : Samedi 15 octobre 2022

- Hiver : Samedi 14 janvier 2023

- Printemps : Samedi 1<sup>er</sup> avril 2023

- Eté : Samedi 13 mai 2023

de 9h30 à 12h30

> Animatrice : Nathalie Vridaud

#### • Croquis modèle vivant (adultes)

Faites l'expérience du dessin de nu avec des croquis rapides. Etude des proportions, analyse des détails, recherche du mouvement. Ouvert à tous, tous niveaux.

Samedi 26 novembre 2022, de 10h à 12h

> Animatrice : Christine Charreton

#### • Cartonage (adultes)

Création d'objets, à la fois fonctionnels et décoratifs, à partir d'éléments plats : cartons, papiers ou tissus... Les participants apportent leur déjeuner.

- Vendredi 16 décembre 2022

- Vendredi 17 mars 2023

de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

> Animatrice : Roseline Saussier

#### • Encadrement (adultes)

Venez réaliser votre projet sur une journée. Vendredi 13 janvier 2023, de 9h30 à 12h30 et de 14h à 17h

> Animatrice : Roseline Saussier

#### • Dessin-pastel

Technique facile et très agréable. Etude des différents papiers et pastels, réalisation de petites œuvres. Ouvert à tous dès 13 ans. Inscription au cycle (3 séances de 2h).

Les samedis 11, 18 et 25 mars 2023, de 10h à 12h

> Animatrice : Renata Lefebvre

### NUMÉRIQUE

#### • Atelier numérique (ados)

NOUVEAU

10-12 ans : Initiation et perfectionnement au logiciel Scratch. Inscription au cycle.

Mercredis 5, 12 et 19 octobre 2022, de 14h à 16h30

12-15 ans : Programmation d'une carte électronique avec Scratch. Inscription au cycle.

Mercredis 9, 16 et 23 novembre 2022, de 14h à 16h30

> Animateur : Jean Ray

#### • Formations informatique

NOUVEAU

Adultes

Ateliers Internet : comment s'en servir ? Comment acheter ? Les services Google : Gmail, Youtube, Google Docs... Les essentiels en informatique : comment utiliser son ordinateur ? Les logiciels Pack Office : Excel, Word, Power Point, Outlook. Tablettes et smartphones...

Formations sur demande, se renseigner à l'accueil.

> Animatrice : Clément Rochette

### 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.

#### • Décorations de Noël

Samedi 10 décembre 2022, de 10h à 12h

#### • Yoga

Samedi 21 janvier 2023, de 10h à 12h

> Animatrice : Dominique Girard-Blanc

#### • Dessin monotypes (impressions sur plexiglass)

Samedi 25 février 2023, 10h-12h et 14h -16h

> Animatrice : Renata Lefebvre

#### • Aquarelle : Fêtons les mamans

Samedi 3 juin 2023, de 10h à 12h

> Animatrice : Nathalie Vridaud

### VACANCES CULTURELLES

5 à 15 ans

En demi-journées ou journées complètes avec repas. Ces ateliers permettent de découvrir une activité sur une période de 5 jours.

Ados accompagnés / adultes

Des stages thématiques sont également proposés en soirée (bien-être, danse, arts).

Du 24 au 28 octobre 2022

Du 6 au 10 février 2023

Du 11 au 14 avril 2023

Début juillet 2023

# LA MJC, UN CENTRE DE RESSOURCES

## 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.

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

Contact : [mascarille@mjcstefoy.org](mailto:mascarille@mjcstefoy.org)

## Studio de répétition « Arnodin »

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

Contact : [marion.ballansat@mjcstefoy.org](mailto:marion.ballansat@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.

Contact : [marion.ballansat@mjcstefoy.org](mailto:marion.ballansat@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 !

## 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 2022-2023

Cycle gratuit de rencontres formatives ouvert à tous bénévoles associatifs, le jeudi de 18h30 à 20h30 à la MJC. Calendrier disponible à l'accueil ou sur le site de la MJC. 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 : [secretariat@mjcstefoy.org](mailto:secretariat@mjcstefoy.org)



## La Costumerie

Compagnies de théâtre amateur ou professionnel, établissements scolaires, centres culturels, particuliers (...), la Costumerie est un Centre de ressources de plus 7000 costumes historiques et accessoires pour vous aider dans la réalisation de vos projets : pièces de théâtre, opéras, comédies musicales, courts ou longs métrages, expositions.

Elle vient d'emménager dans de nouveaux locaux situés au 42 rue Gabriel Péri à La Mulatière. Trois permanences par semaine sont tenues par la costumière et l'équipe de bénévoles. Ce projet est soutenu par la Métropole.

> Location à des tarifs associatifs

Contact : [costumerie@mjcstefoy.org](mailto:costumerie@mjcstefoy.org)



## LES ASSOCIATIONS HÉBERGÉES

### La MJC accueille :

• **L'association MYRINA, Ateliers d'apprentissage et de pratique de danse grecque**

→ Les samedis (selon calendrier) / Mireille Duval : [myrina.dansegrecque.lyon@gmail.com](mailto:myrina.dansegrecque.lyon@gmail.com)



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

Marie-Hélène Bachelerie : 06 80 99 90 33  
[jalmalv.rhone@yahoo.fr](mailto:jalmalv.rhone@yahoo.fr) / [www.jalmalv-rhone.fr](http://www.jalmalv-rhone.fr)



• **L'association Chantefable, Chorale d'adultes**  
→ Répétitions les vendredis à partir de 20h45 et un dimanche par mois à la MJC.

Gisèle Bertrand : [www.chantefable63lemls.com](http://www.chantefable63lemls.com)  
[lechoeurchantefable@gmail.com](mailto:lechoeurchantefable@gmail.com)

• **Le groupe ATTAC Sud-Ouest Lyonnais, Rencontres citoyennes**

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

Isabelle Mallecourt : [isamallecourt@laposte.net](mailto:isamallecourt@laposte.net)



• **L'association ABM (Aventure du Bout du Monde), Projections-conférences**

→ Les vendredis à 17h30 et 20h30 (selon calendrier)

Armelle Tuloup : 06 68 70 94 13  
[abmlyon@wanadoo.fr](mailto:abmlyon@wanadoo.fr) / [www.abm.fr](http://www.abm.fr)

Adhésion MJC saison 2022-2023  
- 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

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATION	TARIF
Cirque (4 à 5 ans)	✓ Mar.	17h à 17h45		176 €
Cirque (6 à 8 ans)	✓ Mar.	17h45 à 19h		201 €
Cirque (9 à 13 ans)	✓ Ven.	17h à 18h30		215 €
Théâtre (4 à 5 ans)	✓ Lun.	17h à 17h45		176 €
Théâtre (6 à 7 ans)	✓ Lun.	17h45 à 18h45		185 €
Théâtre (8 à 9 ans)	✓ Jeu.	17h à 18h15	Estelle	215 €
Théâtre (10 à 11 ans)	✓ Mer.	13h30 à 15h	Caroline	215 €
Théâtre (12 à 13 ans)	✓ Mer.	15h à 16h30	Caroline	215 €
Théâtre (13 à 14 ans)	✓ Mer.	16h30 à 18h	Caroline	215 €
Théâtre (15 à 18 ans)	✓ Mar.	18h45 à 20h15	Caroline	215 €
Théâtre débutant & intermédiaire (ados-adultes)	✓ Jeu.	19h30 à 21h30	Estelle	281 €
Théâtre d'improvisation (ados-adultes)	✓ Lun.	19h à 20h30		245 €
Théâtre La Troupe des Jeunes (dès 14 ans)	* ✓ Sam.	selon calendrier	Caroline	62 € / 93 €
Théâtre La Troupe de la Colline (adultes)	✓ Mar.	20h30 à 23h	Emile	66 €
Théâtre La Troupe Verbena (adultes)	✓ Lun.	20h30 à 22h30	Marie-Agnès	66 €
Théâtre La Troupe Vices de Planche (adultes)	✓ Dim.	19h à 22h	Thierry	66 €
Théâtre cours individuel 4 à 5 séances (dès 16 ans)	à définir	à définir	Caroline	180 € / 225 €

ARTS DE LA SCÈNE

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATION	TARIF
Anglais (6 à 8 ans)	✓ Mer.	10h30 à 12h		215 €
Anglais (9 à 12 ans)	✓ Mer.	9h à 10h30		215 €
Anglais support manuel / niveau 1	✓ Mar.	19h à 20h30	Jonquill	264 €
Anglais support manuel / niveau 2	✓ Lun.	19h à 20h30	Jonquill	264 €
Anglais support manuel / niveau 3	✓ Mar.	17h30 à 19h	Jonquill	264 €
Anglais conversation / niveau 1	✓ Lun.	15h30 à 17h	Jonquill	264 €
Anglais conversation / niveau 2	✓ Lun.	14h à 15h30	Jonquill	264 €
Anglais conversation / niveau 3	✓ Lun.	17h30 à 19h	Jonquill	264 €
Anglais conversation / niveau 3	✓ Mar.	14h à 15h30	Jonquill	264 €
Anglais conversation / niveau 4	✓ Mar.	15h30 à 17h	Jonquill	264 €
Italien débutant/moyen	✓ Mer.	19h à 20h30		264 €
Italien moyen/avancé	✓ Mer.	17h30 à 19h		264 €
Espagnol débutant	✓ Jeu.	17h45 à 19h15	Susana	264 €
Espagnol faux débutant	✓ Lun.	17h45 à 19h15	Susana	264 €
Espagnol moyen	✓ Jeu.	16h15 à 17h45	Susana	264 €
Allemand débutant	✓ Mar.	16h15 à 17h45	Barbara	264 €
Allemand élémentaire/moyen	✓ Mar.	18h à 19h30	Barbara	264 €
Allemand moyen/avancé	✓ Mar.	14h30 à 16h	Barbara	264 €

LANGUES DU MONDE

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATION	TARIF
Aquagym au Kubdo (petit bain)	✓ Sam.	7h30 à 8h15	Marc	170 €
Aquagym au Kubdo (grand bain) nageur	✓ Sam.	8h15 à 9h	Marc	170 €
Aquagym au Kubdo (petit bain)	✓ Lun.	20h à 20h45	Alexis	170 €
Aquatonic au Kubdo (petit bain)	✓ Lun.	21h à 21h45	Alexis	170 €
Aquapalming au Kubdo (grand bain)	✓ Sam.	7h30 à 8h15	Jean-Yves	170 €
Natation au Kubdo non nageur / débutant	✓ Lun.	20h à 21h	Didier	170 €
Natation au Kubdo nageur / apprentissage des nages	✓ Lun.	20h à 21h	Sylvain	170 €
Natation au Kubdo nageur / perfectionnement des nages	✓ Lun.	21h à 22h	Sylvain	170 €
Natation au Kubdo nageur / natation sportive, endurance	✓ Lun.	21h à 22h	Didier	170 €
Natation au Kubdo nageur / apprentissage, dépl. 25m sans arrêt	✓ Sam.	8h15 à 9h15	Jean-Yves	170 €
Natation au Kubdo nageur / perfectionnement, 25m brasse crawl dos	✓ Sam.	8h15 à 9h15	Jean-Yves	170 €
Eveil gymnique (4 à 5 ans / 2018 à 2017)	✓ Mer.	16h30 à 17h15	Florence	171 €
Gym enfant (5 à 8 ans / 2017 à 2014)	✓ Lun.	17h à 18h	Florence	171 €
Gym rythmique (6 à 8 ans / 2016 à 2014)	✓ Mer.	14h15 à 15h15	Florence	185 €
Gym rythmique (9 à 11 ans / 2013 à 2011)	✓ Mer.	15h15 à 16h30	Florence	185 €
Gym rythmique (12 à 17 ans / à partir de 2010)	✓ Mer.	17h15 à 18h45	Florence	215 €
Judo gymnase Barlet (4 à 5 ans / 2018 à 2017)	✓ Mer.	13h à 13h45		171 €
Judo école Paul Fabre (4 à 5 ans / 2018 à 2017)	✓ Jeu.	17h à 17h45		171 €
Judo école Gravière (6 à 7 ans / 2016 à 2015)	✓ Mar.	17h45 à 18h45		194 €
Judo gymnase Barlet (6 à 7 ans / 2016 à 2015)	✓ Mer.	13h45 à 14h45		194 €
Judo école Paul Fabre (6 à 7 ans / 2016 à 2015)	✓ Jeu.	17h45 à 18h45		194 €
Judo Jujitsu école Gravière (8 à 10 ans / 2014 à 2012)	✓ Mar.	18h45 à 19h45		194 €
Judo Jujitsu gymnase Barlet (8 à 10 ans / 2014 à 2012)	✓ Mer.	14h45 à 15h45		194 €
Judo Jujitsu école Paul Fabre (8 à 10 ans / 2014 à 2012)	✓ Jeu.	18h45 à 19h45		194 €
Judo Jujitsu salle Châtelain (8 à 10 ans / 2014 à 2012)	✓ Ven.	18h30 à 19h30		194 €
Judo Jujitsu gymnase Barlet (10 à 13 ans, 2012 ceint. jaune-orange à 2009)	✓ Mer.	15h45 à 17h		202 €
Judo Jujitsu école Paul Fabre (10 à 13 ans, 2012 ceint. jaune-orange à 2009)	✓ Jeu.	19h45 à 20h45		194 €
Judo Jujitsu salle Châtelain (ados-adultes, dès 14 ans)	✓ Ven.	19h30 à 21h30		244 €
Randos Raquettes (adultes)	* à définir	à définir	Dominique	13 €

SPORTS

Certificat médical de pratique d'Judo en loisir et en compétition obligatoire ou questionnaire santé. Licence FFJDA obligatoire.

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATION	TARIF
Danse éveil (4 à 5 ans)	✓ Mer.	16h15 à 17h	Isabelle	176 €
Danse initiation (6 à 8 ans)	✓ Mer.	17h à 18h	Isabelle	185 €
Modern Jazz (9 à 11 ans)	✓ Mer.	14h à 15h	Isabelle	185 €
Modern Jazz (12 à 14 ans)	✓ Mer.	15h à 16h15	Isabelle	215 €
Modern Jazz (15 à 17 ans)	✓ Mer.	18h à 19h15	Isabelle	215 €
Modern Jazz niveau 1 (adultes)	✓ Mer.	20h45 à 22h	Isabelle	215 €
Modern Jazz niveau 2-3 (adultes)	✓ Mer.	19h15 à 20h45	Isabelle	243 €
Hip-Hop dance (6 à 10 ans)	✓ Jeu.	17h15 à 18h15	Getheme	185 €
Hip-Hop dance (11 à 17 ans)	✓ Jeu.	18h15 à 19h15	Getheme	185 €
Danse country débutant (adultes)	✓ Ven.	19h à 20h	Cisèle	204 €
Danse country intermédiaire (adultes)	✓ Ven.	20h à 21h	Cisèle	204 €

DANSES



## MUSIQUE

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATION	TARIF
Cours individuel 30' / tout instrument (enfants-ados-adultes)	à définir	à définir		547 €
Cours à 2 45' / guitare (enfants-ados-adultes)	à définir	à définir		420 €
Cours à 3 1h / guitare (enfants-ados-adultes)	à définir	à définir		389 €
Formation musicale appliquée avec instrument 45'	à définir	à définir	Sébastien	320 €
Ateliers Musicaux (adultes)	Jeu., ven. ou sam.	à définir	Stéphane	338 €
Atelier Variété (adultes)	Lun.	20h30 à 21h30	Cyrille	338 €
Atelier Jazz 1	Mar.	19h30 à 20h30	Sébastien	338 €
Atelier Jazz 2 (minimum 4 ans de pratique)	Mar.	20h30 à 22h	Sébastien	503 €
Autres ateliers musicaux 1h (voir avec Marion à l'accueil)	à définir	à définir		338 €
Ateliers thématiques 17h (voir avec Marion à l'accueil) *	à définir	à définir		161 €

## GYM ADULTES

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATION	TARIF
Gym douce / Pilates	✓ Lun.	9h à 10h	Florence	181 €
Gym entretien	✓ Lun.	10h à 11h	Florence	181 €
Stretching	✓ Lun.	11h à 12h	Florence	181 €
Stretching	✓ Lun.	18h15 à 19h15	Florence	181 €
Step / Renforcement musculaire	✓ Lun.	19h15 à 20h30	Florence	215 €
Gym entretien	✓ Mar.	9h à 10h	Marie-Pierre	181 €
Gym douce	✓ Mar.	10h à 11h	Marie-Pierre	181 €
Gym douce / Pilates	✓ Mar.	11h10 à 12h10	Souleymane	181 €
Gym douce	✓ Mar.	19h à 20h	Dalila	181 €
Zumba	✓ Mar.	20h à 21h	Dalila	181 €
Gym entretien / Stretching	✓ Mar.	21h à 22h	Dalila	181 €
Gym douce	✓ Mer.	10h15 à 11h15	Marie-Pierre	181 €
Gym entretien	✓ Mer.	11h15 à 12h15	Marie-Pierre	181 €
Gym entretien	✓ Mer.	19h à 20h	Florence	181 €
Step / Renforcement musculaire	✓ Mer.	20h à 21h15	Florence	215 €
Gym douce / Pilates	✓ Jeu.	9h à 10h	Souleymane	181 €
Gym entretien-cardio	✓ Jeu.	9h à 10h	Dalila	181 €
Gym entretien / Stretching	✓ Jeu.	10h à 11h	Souleymane	181 €
Gym douce	✓ Jeu.	10h à 11h	Dalila	181 €
Gym douce / Stretching	✓ Jeu.	11h à 12h	Souleymane	181 €
Zen & Balance	✓ Jeu.	11h à 12h	Dalila	181 €
Cardio training	✓ Jeu.	12h30 à 13h30	Dalila	181 €
Postural Ball	✓ Jeu.	18h à 19h	Dalila	181 €
Cardio training	✓ Jeu.	19h à 20h	Dalila	181 €
Zumba	✓ Jeu.	20h à 21h	Dalila	181 €
Gym entretien / Stretching	✓ Jeu.	21h à 22h	Dalila	181 €
Gym douce	✓ Ven.	9h à 10h	Dalila	181 €
Gym entretien-cardio	✓ Ven.	10h à 11h	Dalila	181 €
Gym aménagée	✓ Ven.	11h à 12h	Dalila	181 €
Gym entretien	✓ Ven.	11h à 12h	Marie-Pierre	181 €
Gym tonic	✓ Sam.	10h à 11h		181 €
Gym entretien	✓ Sam.	11h à 12h		181 €

Forfaits gym : 2 x 1h = 295 € / 1h + 1h15 = 320 € / 3 x 1h = 407 € / 2 x 1h + 1h15 = 434 €

## ATELIERS CRÉATIFS

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATION	TARIF
Arts plastiques (5 à 9 ans)	✓ Mer.	14h30 à 15h30	Renata	185 €
Dessin BD Illustration (10 à 12 ans)	✓ Mer.	15h45 à 17h15	Renata	215 €
Dessin Peinture (13 à 15 ans)	✓ Mer.	17h15 à 18h45	Renata	215 €
Dessin Peinture tous niveaux (adultes)	✓ Mer.	19h à 21h	Renata	337 €
Aquarelle débutant (ados-adultes)	✓ Lun.	19h à 21h	Nathalie V	337 €
Aquarelle avancé/confirmé (ados-adultes)	✓ Mar.	13h45 à 15h45	Nathalie V	337 €
Calligraphie tous niveaux (ados-adultes, 15 séances)	* Mar.	18h à 20h	Sylvie	289 €
Encadrement atelier créatif (8 séances)	* Mar.	14h30 à 17h30	Roseline	243 €
Encadrement atelier créatif (8 séances)	* Mar.	18h30 à 21h30	Roseline	243 €
Encadrement atelier créatif (8 séances)	* Ven.	9h30 à 12h30	Roseline	243 €
Peinture sur porcelaine / acrylique tous niveaux (adultes)	✓ Jeu.	14h30 à 16h30	Christine C	372 €
Sculpture Modelage tous niveaux (adultes, 16 séances)	* ✓ Mar.	10h30 à 13h, 14h à 16h30	Christine V	427 €
Sculpture Modelage tous niveaux (adultes, 16 séances)	* ✓ Mer.	10h à 12h30, 13h30 à 16h	Christine V	427 €
Atelier d'écriture tous niveaux (ados-adultes, 9 séances)	* ✓ Sam.	9h30 à 12h30	Nathalie C	268 €
Atelier d'écriture tous niveaux (ados-adultes, 9 séances)	* ✓ Sam.	14h à 17h	Nathalie C	268 €

## BIEN-ÊTRE

ACTIVITÉS	JOUR	HEURE	ANIMATION	TARIF
Yoga enfant (6 à 10 ans)	✓ Lun.	17h15 à 18h15	Domnique	176 €
Yoga hatha doux	✓ Lun.	14h à 15h15	Domnique	236 €
Yoga hatha adapté	✓ Lun.	15h30 à 16h45	Domnique	236 €
Yoga hatha	✓ Lun.	19h15 à 20h30	Domnique	236 €
Yoga yin	✓ Lun.	20h45 à 22h	Domnique	236 €
Yoga hatha	✓ Mar.	9h à 10h30	Domnique	265 €
Yoga hatha	✓ Mar.	10h45 à 12h	Domnique	236 €
Yoga hatha	✓ Mar.	12h15 à 13h30	Domnique	236 €
Yoga yin	✓ Mar.	14h à 15h30	Domnique	265 €
Yoga hatha	✓ Mar.	17h30 à 18h45	Domnique	236 €
Yoga varma	✓ Mar.	19h à 20h15		236 €
Yoga varma	✓ Mar.	20h15 à 21h30		236 €
Yoga hatha	✓ Mer.	9h à 10h15	Domnique	236 €
Yoga varma	✓ Mer.	10h30 à 12h		265 €
Sophrologie relaxation	✓ Lun.	10h15 à 11h45	Domnique	265 €
Sophrologie relaxation	✓ Jeu.	19h30 à 20h45	Nathalie	236 €
Qi Gong - initiation Tai Chi débutant	✓ Mer.	18h30 à 19h30	Aude	204 €
Tai Chi Chuan perfectionnement	✓ Mer.	19h30 à 21h	Aude	265 €

**PLATEFORME D'INSCRIPTIONS EN LIGNE**

Rendez-vous sur [www.mjcstefoy.goasso.org](http://www.mjcstefoy.goasso.org)

## CALENDRIER DE LA SAISON 2022-2023

- > Du 19 septembre au 22 octobre 2022
- > Du 7 novembre au 17 décembre 2022
- > Du 3 janvier au 4 février 2023
- > Du 20 février au 8 avril 2023
- > Du 24 avril au 24 juin 2023

### PAS DE COURS :

Vendredi 11 novembre 2022, lundi 1<sup>er</sup> mai,  
lundi 8 mai, du jeudi 18 au dimanche 21 mai,  
lundi 29 mai 2023

### HORAIRES DE L'ACCUEIL POUR LES INSCRIPTIONS

#### A LA MJC

> Du lundi 4 au vendredi 22 juillet 2022,  
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h  
*(lundi 4 juillet : non stop de 9h à 19h)*

> Du jeudi 1<sup>er</sup> au vendredi 16 septembre 2022,  
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h  
*(mercredi 1<sup>er</sup> septembre : non stop de 9h à 19h,  
vendredi 16 septembre : fermeture à 16h)*

#### AU FORUM DES ASSOCIATIONS

> Samedi 3 septembre 2022, de 10h à 16h  
Gymnases Ste Barbe et Plan du Loup à Ste-Foy  
(Renseignements et inscriptions)

### FINANCEURS ET PARTENAIRES



**GRAND LYON**  
la métropole

**La Région**  
Auvergne-Rhône-Alpes

**Crédit Mutuel**



Confédération  
des  
**MJC**  
de France

  
**MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS**  
Collège  
Igalari  
Peyrebrade

## NOUS TROUVER

### **MJC Sainte-Foy-lès-Lyon Scène Marcel Achard**

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

*ou :*  
11 avenue Maurice Jarrosson  
69110 Sainte-Foy-lès-Lyon

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

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

### HORAIRES D'ACCUEIL À PARTIR DU 19 SEPTEMBRE 2022

Lundi > 9h à 12h et 16h30 à 20h  
Mardi > 14h à 20h  
Mercredi > 9h à 12h et 14h à 20h  
Jeudi > 9h à 12h et 16h30 à 20h  
Vendredi > 16h30 à 20h  
Samedi > 9h à 12h30

[www.mjcstefoy.org](http://www.mjcstefoy.org)



La MJC en photos > [mjc.piwigo.com](http://mjc.piwigo.com)  
Site sorties randos, raquettes > [randosmjc.fr](http://randosmjc.fr)

### INSCRIPTIONS EN LIGNE

[www.mjcstefoy.goasso.org](http://www.mjcstefoy.goasso.org)  
à partir du 4 juillet 2022 à 9h