

MJC ESCALQUENS



PLAQUETTE ANNUELLE

2020

2021

www.mjcescalquens.fr

CHÈRES ADHÉRENTES ET CHERS ADHÉRENTS,

Merci, merci à toutes et tous pour votre soutien et vos marques de sympathie. Il y a tant de choses que nous n'avons pu faire mais ... que nous ferons.

La fête des 50 ans aura lieu, reportée mais pas annulée ! Tout le monde l'a bien mérité!

La rentrée va avoir lieu avec des précautions et des recommandations mais on ouvre !

Merci aux animateurs qui ont su innover pour garder le contact, la convivialité et la solidarité qui sont les bases de notre structure d'éducation populaire.

Merci aux administratifs qui sont restés sur le pont afin que rien ne s'arrête.

Votre CA aussi a été à l'écoute et n'a pas ménagé sa peine pour réfléchir à ces jours nouveaux.

La saison 2020-2021 sera belle grâce à tous !
Bonne rentrée.

Josée Massié, présidente de la MJC au nom du CA





ADHESION A LA MJC

Une adhésion à la MJC est nécessaire pour avoir accès à toutes les activités qu'elle propose. En adhérant à la M.J.C., vous partagez un système de valeurs qui prône la citoyenneté, la démocratie, le développement culturel, l'accès à l'éducation et à la culture pour tous, le développement du lien social, la solidarité, l'émancipation individuelle et collective, l'intérêt général, le bien commun et le développement durable.

**L'ADHESION EST VALABLE DU
1ER SEPTEMBRE 2020 AU 31 AOÛT 2021.**

Le prix de l'adhésion varie selon les critères suivants :

Moins de 18 ans	12 €
Plus de 18 ans	17 €
Famille (à partir de 3 inscrits)	12 € par personne
Adhérent autre MJC	8 €

L'adhésion à la MJC permet :

- D'être couvert par notre assurance pour les dommages ou dégâts provoqués au cours des activités.
- De s'exprimer librement sur les choix, le fonctionnement de l'association par un vote à l'Assemblée Générale annuelle et ainsi d'être acteur de la vie associative.
- De soutenir le réseau de la fédération des MJC. L'adhésion donne droit à la carte Astuce qui est commune aux MJC de la région Midi-Pyrénées et permet d'avoir certains tarifs réduits : <http://mjcmipy.com>

COTISATION AUX CLUBS D'ACTIVITES

Le tarif de chaque activité est fixé en fonction de la durée et de la fréquence de l'activité ainsi que de l'âge du public concerné et du matériel fourni. Il est forfaitaire quel que soit le nombre de séances effectivement suivies et le règlement se fait à l'année. Une majoration de 15€ est appliquée pour les extérieurs par rapport aux escalquinois.



Possibilités de règlement :

- En une fois : par chèque, espèces, carte bleue (uniquement en septembre et octobre), coupons sport et chèques vacances « ANCV »
- En trois fois par chèques encaissés en fin de mois (octobre, janvier et avril)
- En 8 fois (sans frais) par prélèvement automatique mensuel (prévoir un RIB)



PERIODES D'INSCRIPTIONS

En raison des restrictions dues à la crise sanitaire à l'heure où nous imprimons, nous ne sommes pas en mesure de vous donner les modalités d'inscriptions pour cette rentrée 2020/2021. Vous trouverez l'information dès qu'elle sera connue sur notre site internet www.mjcescalquens.fr et affichée sur la porte d'entrée de la MJC.



ABATTEMENT SUR LES COTISATIONS

Réservé aux escalquinois uniquement et sur présentation de l'attestation de la CAF sur laquelle figure le quotient familial (QF).

Un abattement sur les cotisations aux activités est appliqué :

- 20% si le QF est compris entre 900 et 700€
- 30% si le QF est inférieur à 700€.

Pour les escalquinois et extérieurs en difficulté : aide possible du CCAS de votre commune d'habitation.

CONDITIONS D'ANNULATION D'UNE INSCRIPTION

L'adhésion à la MJC et l'inscription aux ateliers sont définitives après 2 séances d'essai (si l'inscription se fait en début d'année, 1 séance d'essai si l'inscription se fait en cours d'année).

En cas d'arrêt de l'activité après cette période, un remboursement pourra être envisagé dans les cas suivants: avis médical attestant d'une contre-indication à la pratique de l'activité ou encore événement important (sur justificatif). Tout remboursement accordé prendra effet au trimestre suivant pour la période restant à couvrir.

Dans tous les cas, tout trimestre commencé est dû et le montant de la carte d'adhérent reste acquis à la MJC.

En cas d'arrêt justifié de l'activité, il est nécessaire de prévenir 15 jours avant le début du trimestre suivant afin de récupérer votre règlement pour la (les) période(s) non effectuée(s).

N.B. : *les règlements effectués en chèques vacances ou coupons sport ne sont pas remboursables.*

FONCTIONNEMENT

Les clubs d'activités fonctionnent du lundi au samedi, excepté les vacances scolaires (zone Toulouse), les jours fériés et durant l'Assemblée Générale.

Pendant les vacances scolaires : les activités sont assurées jusqu'au samedi de la semaine scolaire et ne reprennent que le premier jour de la rentrée des classes.

Si le nombre de participants est insuffisant, un club d'activité pourra être modifié, déplacé ou annulé.



RECOMMANDATIONS AUX PARENTS

Pour le bon fonctionnement de l'activité, nous vous remercions de bien vouloir respecter les horaires des cours et de nous prévenir en cas d'absence. Assurez vous de la présence de l'animateur en accompagnant votre enfant jusqu'au lieu de l'activité. Soyez ponctuels au moment de récupérer votre enfant (en dehors des horaires de l'activité de l'enfant la MJC n'est plus responsable).

En cas de non respect de ces consignes la MJC décline toute responsabilité.

En cas d'absence d'un professeur, vous serez prévenu par un SMS. Merci de nous fournir un numéro de portable lors de l'inscription.

Le certificat médical n'est pas obligatoire sauf pour les activités nécessitant une licence.

LA MJC ET SON FONCTIONNEMENT

La MJC est administrée par un CONSEIL D'ADMINISTRATION composé de membres élus pour 3 ans au sein des adhérents lors de l'Assemblée Générale.

FONCTIONNEMENT TECHNIQUE ET ADMINISTRATIF



Une équipe de salariés coordonnée par un directeur est chargée de mettre en application les orientations décidées par les administrateurs.

Composition du Bureau :

Présidente : **Josée MASSIE**

Vice présidente : **Annick DURRIEU**

Trésorier : **François SOVRAN**

Secrétaire : **Nicole GOSMAN**

Trésorier adjoint : **Christian MARTINEZ**

Membres de droit :

- Un représentant de la Fédération régionale des MJC
- Le Maire d'Escalquens ou son représentant
- Un conseiller municipal

STAGES

La MJC propose à tous les publics, adhérents ou non adhérents des stages pendant le week-end et les vacances scolaires. De nombreux thèmes pourront être proposés dès la rentrée :

Ateliers créatifs, théâtre, danses, musique, chant, photo, secourisme, ... Nous restons ouverts à toutes propositions de stages complémentaires.

Le calendrier détaillé des stages sera disponible au fur et à mesure de la saison à venir sur le panneau d'affichage prévu à cet effet et sur le site internet. Les stages auront lieu sous réserve d'un minimum d'inscrits.



LA MJC VOUS ACCUEILLE

Lundi, mardi et jeudi	de 14h00 à 18h00
Mercredi	de 14h00 à 19h00
Vendredi	de 14h00 à 17h00



ANIMATION LOCALE ET CULTURELLE

La MJC d'Escalquens participe à l'animation locale de la commune.

Plusieurs événements sont planifiés en cours d'année, pour en être informés en temps réel, inscrivez-vous à notre lettre d'information sur: www.mjcescalquens.fr

LOCAL DE REPETITION

La MJC propose un espace (salle de musique dans les locaux de la MJC) ouvert à tous les musiciens d'Escalquens pour leurs répétitions L'adhésion à la MJC est obligatoire, une participation sera demandée aux musiciens pour l'entretien du matériel mutualisé pour l'ensemble des groupes.

Pour recevoir environ une fois par mois toutes les informations en avant-première (stages, événements, ...) inscrivez-vous à la lettre d'information sur notre site internet (page d'accueil en bas à droite).



PROGRAMME SAISON 2020 / 2021

RETROUVEZ LE DESCRIPTIF DE TOUTES NOS ACTIVITÉS
ET DES DIFFÉRENTS CRÉNEAUX SUR : WWW.MJCESCALQUENS.FR
LES ANIMATEURS D'ACTIVITÉS SE RÉSERVENT LE DROIT DE
MODIFIER LES GROUPES SELON LES NIVEAUX DE PRATIQUE DES
ADHÉRENTS SANS TENIR COMPTE DE L'ÂGE DES PARTICIPANTS.

ATELIERS INDIVIDUELS OU EN PETITS GROUPES

La MJC vous propose des ateliers individuels ou en petits groupes et du soutien scolaire dans certaines matières.

Les avantages :

1. Des professeurs et animateurs professionnels,
2. Un accueil dans des locaux équipés et adaptés,
3. Pédagogie : un format idéal avec de 1 à 4 participants maximum,
4. Choix de la durée de l'atelier selon ses disponibilités, son budget et la discipline choisie,
5. Prix : un tarif dégressif selon le nombre de participants.

La durée et la fréquence seront déterminées avec l'intervenant selon l'activité (engagement au trimestre ou à l'année).
L'adhésion à la MJC est obligatoire.

DURÉE DE L'ATELIER	½ HEURE	¾ HEURE	HEURE
1 PERSONNE	20€	28€	35€
2 PERSONNES	20€	28€	35€
3 PERSONNES	20€	28€	35€
4 PERSONNES	20€	28€	35€

Exemple d'activités pouvant être proposées :

anglais, espagnol, chinois, japonais, français, chant, guitare, piano, batterie, arts plastiques/dessin, loisirs créatifs, origami, tricot, yoga...

(Tarifs proposés hors fournitures consommables si nécessaires aux ateliers)

ATELIERS EN PARTENARIAT AVEC L'AGAPEI SAINT ORENS

WWW.AGAPEI.ASSO.FR

LA SOPHROLOGIE AUPRÈS DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : AVEC CATHERINE GUARCH-FERRER

Pour ces personnes dont la conscience est perturbée et pour qui la relation, la communication avec soi-même, avec l'autre et le monde extérieur est difficile et parfois disharmonieuse, la sophrologie est un outil intéressant.

A travers des exercices de dynamisation corporelle, des exercices de respiration et de relaxation, la sophrologie active la notion de présence dans l'ici et maintenant et permet :

- ▶ De favoriser la détente physique et mentale,
- ▶ D'activer la conscience du schéma corporel,
- ▶ D'éveiller un sentiment d'unité corporelle,
- ▶ De renforcer la confiance en soi et un sentiment de sécurité,
- ▶ De « muscler » les capacités d'attention et de concentration,
- ▶ De favoriser l'équilibre émotionnel en facilitant l'expression des émotions.

LES SÉANCES (NON MIXTES) AURONT LIEU
TOUS LES 15 JOURS LE MARDI DE 14H À 15H
DANS LA SALLE DE DANSE ET
LE GROUPE SERA CONSTITUÉ DE
6 RÉSIDENTS MAXIMUM.

REMARQUE : CET ATELIER N'EST PAS MIXTE,
IL EST EXCLUSIVEMENT RÉSERVÉ AUX RÉSIDENTS DE LA STRUCTURE AGAPEI.

THÉÂTRE POUR TOUS / ATELIER INCLUSIF

Avec Jessica Laryennat

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	TARIF
LUN	13H30	16H30	ATELIER BIMENSUEL – ADULTE TOUS NIVEAUX PUBLIC MIXTE	10	90 €

Dans le cadre des cours amateur, création d'un nouvel atelier en collaboration avec l'AGAPEI St Orens, à destination d'un public mixte (personnes en situation de handicap et personnes qui ne le sont pas). Animé par Jessica Laryennat, cet atelier se propose de réunir tous les mois pendant trois heures des personnes dites en situation de handicap et des personnes dites valides. Dans le cadre inclusif de cet atelier, les spécificités de chacun des participants trouveront leur place au sein du collectif.

Objectifs : Par le théâtre favoriser les échanges et les rencontres.

Partager une expérience de la scène avec des personnes qui appréhendent le monde différemment. Construire et représenter un spectacle qui ménage une place à chacun. Permettre à chacun de trouver sa place dans un groupe (travail de chœur). Travailler sur les fondamentaux du théâtre : l'occupation de l'espace, l'écoute, le lâcher-prise, le rythme, la voix, la diction, la construction du personnage, le corps, le mouvement, la fiction, etc.

1. Lundi 21 septembre
2. Lundi 12 octobre
3. Lundi 9 novembre
4. Lundi 21 décembre
(ou 30 novembre si pas possible pendant vacances scolaires)
5. Lundi 11 janvier
6. Lundi 1er février
7. Lundi 15 mars
8. Lundi 12 avril
9. Lundi 10 mai
10. Lundi 14 juin (jour du spectacle)

Atelier mixte, les résidents de l'AGAPEI seront accompagnés.

ART THÉRAPIE

avec Anne Logeais

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	TARIF
MAR	14H00	16H00	ATELIER BIMENSUEL – ADULTE TOUS NIVEAUX PUBLIC MIXTE	8	90 €

Cet atelier, qui s'appuie sur l'enseignement Martenot, privilégie l'épanouissement de la personne et la confiance en soi, par l'art, à travers l'expression de sa sensibilité et le développement de ses facultés créatrices.

Une approche beaucoup plus sensorielle que théorique puisque la qualité du geste est au cœur de l'enseignement, favorisée par la relaxation et des réalisations à grande échelle.

De petits effectifs permettent de respecter le rythme de chacun et de proposer un accompagnement individuel.

Chaque séance inclut un temps de parole qui permet à chaque intervenant de s'exprimer sur son ressenti.

Dates des séances : 22/09, 06/10, 03 et 17/11, 01 et 15/12, 12 et 26/01, 09/02, 09 et 23/03, 06/04, 04 et 18/05, 02 et 15/06.

Remarque : Atelier mixte, les résidents de l'AGAPEI seront accompagnés.

MATÉRIEL À APPORTER : une blouse



ALL'STYLES

Avec Hélène Royet

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	20H30	21H30	ADU/ADULTE À PARTIR DE 16 ANS	20	210 €	225 €

Le All'style est une activité créée par Hélène Royet, cours de danse qui mélange les différents styles qu'elle a appris tel que hip hop, reggaeton, les différentes danses urbaines, latines et afro. Cours qui s'adapte aux envies des élèves à la tendance qui leur plaît le plus.

C'est une danse dynamique et sportive qui laisse une grande place à l'expression corporelle et la créativité.

CAPOEIRA

Avec Marcos Magno De Amorim Alves (Baba)

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	16H30	17H15	4 - 6 ANS	8	145 €	160 €
JEU	17H30	18H30	7 - 10 ANS	12	180 €	195 €

La capoeira est un art martial qui allie musique, danse, chants et un peu de portugais. **REMARQUE :** merci d'amener l'enfant aux toilettes avant le cours (pour les 4-6 ans).

DANSE CLASSIQUE

Avec Cécile Falgas

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MAR	16H30	17H15	4-6 ANS	12	145 €	160 €
MAR	17H15	18H15	7-10 ANS DÉBUTANT ET INITIÉ	12	180 €	195 €

La danse classique est tout en contrastes : grâce puissance, rigueur et légèreté. C'est un moyen de communication où chacun grâce à ses sensations, peut trouver son équilibre. Pour les plus jeunes découverte de son corps sur différents rythmes apprentissage des déplacements sous forme de jeux ludiques. À partir de 7 ans et plus, apprentissage de la technique, précision du mouvement. Les cours sont donnés dans une démarche de partage et de complicité.

REMARQUE : merci d'amener l'enfant aux toilettes avant le cours (pour les 4-6 ans)

MATÉRIEL À APPORTER : Tenue de danse classique avec des chaussons de 1/2 pointes (on peut tout trouver dans les magasins de sports)

OBLIGATOIRE : cheveux attachés à tous les cours !

DANSE PORTAGE PARENT / BÉBÉ

avec Hélène Royet

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	15H30	16H30	ADULTE/BB À PARTIR DE 3 MOIS	10	70 €	75 €
						LE TRIMESTRE

Venez partager ce moment inoubliable de danse avec votre tout petit. Ces cycles de cours de danse portage sont ouverts à tous, papa et/ou maman. Pas besoin d'être danseur : ici nous développons la communication avec votre enfant et c'est la relation parent/enfants qui prime avant tout le reste.

Il est recommandé d'avoir déjà pratiqué le portage avec son bébé et d'attendre la fin de sa rééducation périnéale et l'aval du spécialiste concernant l'effort physique avec portage.

DANSE COUNTRY

Avec Nadine Peyrot

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MAR	20H20	21H20	ADULTE	23	200 €	215 €

Nous dansons en ligne sur des musiques modernes avec des danseurs d'un niveau intermédiaire soit plus de 5 ans de danse.

MAR	21H20	22H20	ADULTE	23	200 €	215 €
100€/110€ POUR LES INSCRITS À L'ATELIER DANSE COUNTRY DE 20H20						

Nous dansons en ligne sur de la musique 100% « country » avec des danseurs d'un niveau intermédiaire soit plus de 5 ans de danse.

VEN	13H30	14H30	ADULTE	23	200 €	215 €
-----	-------	-------	--------	----	-------	-------

Nous dansons en ligne sur de la musique essentiellement « country » avec des danseurs d'un niveau « novice » soit plus de 3 ans de danse.

VEN	14H30	15H30	ADULTE	23	200 €	215 €
-----	-------	-------	--------	----	-------	-------

Nous dansons en ligne sur de la musique essentiellement « country » avec des danseurs d'un niveau « débutant » ou débutant confirmé soit un ou deux ans de danse.

DANSE ORIENTALE

Avec Gabrielle Sanchez

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	19H30	20H30	ADULTE	20	200 €	215 €

Subtile mais intense, la danse orientale égyptienne se distingue par une synergie unique entre danse et musique propre à libérer notre créativité. Activité à la fois ludique et sportive, elle développe souplesse et tonicité de tout le corps grâce aux techniques d'isolation.

DANSE ORIENTALE FUSION

Avec Gabrielle Sanchez

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	18H30	19H30	ADULTE TOUS NIVEAUX	20	200 €	215 €

En provenance des USA, cette version contemporaine de la danse orientale évolue dans un registre musical très actuel. Association très créative de danses ethniques et urbaines, l'American Tribal Fusion s'approprie d'autres univers pour créer une fusion esthétique d'un style vraiment inédit.

ÉVEIL DANSE

Avec Mélanie Sithivoravong

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MAR	17H00	17H45	4-6 ANS	10	145 €	160 €
MER	16H30	17H15	4-6 ANS	10	145 €	160 €

L'éveil danse est une activité où l'enfant découvre son corps dans une dimension musicale. Nous y développons la coordination et motricité ; nous y encourageons l'esprit de camaraderie et de création.

Le cours est composé d'un échauffement, de jeux ludiques, d'exercices autour d'un thème et d'un étirement.

REMARQUE : merci d'amener l'enfant aux toilettes avant le cours.

MATÉRIEL À APPORTER : tenue de sport et bouteille d'eau

ATELIERS INDIVIDUELS OU EN PETITS GROUPES

LA MJC VOUS PROPOSE DES ATELIERS INDIVIDUELS OU EN PETITS GROUPES ET DU SOUTIEN SCOLAIRE DANS CERTAINES MATIÈRES.

LES AVANTAGES :

- Des professeurs et animateurs professionnels,
- Un accueil dans des locaux équipés et adaptés,
- Pédagogie : un format idéal avec de 1 à 4 participants maximum,
- Choix de la durée de l'atelier selon ses disponibilités, son budget et la discipline choisie,
- Prix : un tarif dégressif selon le nombre de participants.

GYM DOUCE

Avec Emmanuelle Rameau

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	09H00	10H00	ADULTE	15	200 €	215 €

Le cours de Gym Douce débute avec 5-10mn d'échauffement, se poursuit avec 40mn de renforcement musculaire doux et se conclut par 5-10 mn d'étirement. Du matériel, comme le bâton, l'élastique, les haltères ou les ballons, peut être utilisé. Chacun respecte son intégrité physique.

MATÉRIEL À APPORTER : tenue sportive, baskets spécifiques à la salle, serviette, gourde

GYM DYNAMIQUE TENDANCE PILATES

Avec Emmanuelle Rameau

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	11H00	12H00	ADULTE	15	200 €	215 €

Le cours s'effectue en musique avec 5-10mn d'échauffement cardio-respiratoire puis 40mn de renforcement musculaire et 5-10mn d'étirement. Nous utilisons la respiration thoracique de type Pilates avec l'engagement des muscles profonds abdominaux. Nous respectons le déverrouillage des articulations, l'alignement du bassin avec le haut du corps et la rectitude de la colonne vertébrale. Du matériel, comme le bâton, l'élastique, les haltères ou les ballons, est utilisé régulièrement. Chacun respecte son intégrité physique.

MATÉRIEL À APPORTER : tenue sportive, baskets propres spécifiques à la salle, gourde, serviette.

GYM POSTURALE

Avec Emmanuelle Rameau

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	10H00	11H00	ADULTE	15	200 €	215 €

(100€/110€ POUR LES INSCRITS À L'ATELIER GYM DOUCE)

Cette séance commence par 5-10mn d'échauffement doux. Elle se poursuit par 40mn de postures, inspirées du Yoga et du Stretching, au cours desquelles on sollicite l'assouplissement des articulations et l'étirement de la musculature ainsi que le travail de l'équilibre ; le tout est accompagné de la respiration thoracique, permettant de maintenir l'engagement des abdos profonds. Le cours se conclut par 5-10mn de relaxation et de centrage avec une respiration profonde de détente.

MATÉRIEL À APPORTER : tenue sportive, baskets propres spécifiques à la salle, gourde, serviette.

GYM TENDANCE PILATES

Avec Emmanuelle Rameau

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
VEN	12H30	13H30	ADULTE	15	200 €	215 €

Le cours s'effectue en musique avec 5-10mn d'échauffement puis 40mn de renforcement musculaire et 5-10mn d'étirement. Nous utilisons la respiration thoracique de type Pilates avec l'engagement des muscles profonds abdominaux. Nous respectons le déverrouillage des articulations, l'alignement du bassin avec le haut du corps et la rectitude de la colonne vertébrale. Du matériel, comme le bâton, l'élastique, les haltères ou les ballons, est utilisé régulièrement. Chacun respecte son intégrité physique.

MATÉRIEL À APPORTER : tenue sportive, baskets propres spécifiques à la salle, gourde, serviette.



HIP HOP

avec Virgil Candeil

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	14H00	15H00	11-14 ANS DÉBUTANTS	12	200 €	215 €
MER	15H00	16H00	TOUS ÂGES INTERMÉDIAIRES	12	200 €	215 €

Le hip-hop est une pratique ouverte à tous qui a pour but de favoriser l'ouverture aux autres, la libre expression, la découverte culturelle, la mixité, l'échange, le partage et le dépassement de soi. Une culture riche en valeurs humaines. Si l'envie de bouger votre corps se fait sentir! Venez nous rejoindre!

HIP HOP OPEN TRAINING PERFECTIONNEMENT

avec Virgil Candeil

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	16H00	17H00	TOUT PUBLIC	15	200 €	215 €

100€/110€ POUR LES INSCRITS À UN COURS DE HIP-HOP
AVEC VIRGIL À LA MJC D'ESCALQUENS.

Le principe de ce rendez-vous est simple : nous ouvrons notre salle à tous pour que chacun puisse venir s'entraîner, se perfectionner, créer de nouveaux échanges autour de la danse.

REMARQUE : pour la meilleure organisation des ateliers, la rigueur et l'assiduité sont indispensables.

MATÉRIEL À APPORTER : tenue dans laquelle il est facile de bouger et une paire de basket.

HIP HOP ENFANT

avec Mélanie Sithivoravong

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MAR	17H45	18H30	5-6 ANS	10	145 €	160 €
VEN	17H00	17H45	7-10 ANS	12	175 €	190 €

La danse hip-hop désigne plusieurs formes de street dance. Elle permet une véritable palette dans l'expression corporelle et permet à l'enfant de s'épanouir au sein d'un groupe. Technique, endurance, force ; le hip-hop est une discipline qui demande de la rigueur et de la persévérance.

REMARQUE : merci d'amener l'enfant aux toilettes avant le cours (pour les 5-6 ans). **MATÉRIEL À APPORTER :** tenue de sport et bouteille d'eau.

K-POP

avec Mélanie Sithivoravong

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MAR	18H30	19H30	11-17 ANS	14	200 €	215 €

La K-POP est une danse venue de la Corée. De plus en plus populaire grâce aux groupes BTS ou BlackPink ; c'est une discipline énergique, théâtrale, avec un brin d'excentricité. Basé sur de la musique pop coréenne, cette danse se rapproche d'un style « hip-hop fun ». C'est un excellent atelier pour s'y faire un groupe d'amis et s'y construire un univers décalé.

LA DURÉE ET LA FRÉQUENCE SERONT DÉTERMINÉES AVEC L'INTERVENANT SELON L'ACTIVITÉ
(ENGAGEMENT AU TRIMESTRE OU À L'ANNÉE). L'ADHÉSION À LA MJC EST OBLIGATOIRE. (VOIR TARIFS EN PAGE 6)

Exemple d'activités pouvant être proposées : anglais, espagnol, chinois, japonais, français, chant, guitare, piano, batterie, arts plastiques/dessin, loisirs créatifs, origami, tricot, yoga...

NB : la politique tarifaire ne s'applique pas pour ce dispositif. (Tarifs proposés hors fournitures consommables si nécessaires aux ateliers)

Pour les personnes inscrites en atelier individuel à l'année, nous proposons 50% d'abattement sur les ateliers collectifs de la même activité.

POMPOM CHILDS

avec Mélanie Sithivoravong

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	18H00	18H45	7-10 ANS (OPTION ACROBATIE)	10	175 €	190 €
SAM	11H00	11H45	7-10 ANS (OPTION DANSE)	10	175 €	190 €

Venu des Etats-Unis, le cheerleading est l'enchaînement de gymnastique caractérisé notamment par les portées. Cet atelier est agrémenté d'une chorégraphie de danse avec des pompoms. Dynamique et sportive, c'est une activité qui demande beaucoup d'énergie et de coordination

MATÉRIEL À APPORTER : tenue de pompom et bouteille d'eau



RAGGA ET REGGAETON

avec Hélène Royet

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	18H30	20H00	À PARTIR DE 16 ANS	20	210 €	225 €

Le reggaeton est une danse d'origine latine qui plonge ses racines dans le reggae et dans les danses latines comme la salsa, bachata...

Le Ragga Dancehall est un style de danse né dans les rues de Jamaïque. Inspirée de steps africains, elle évolue au rythme des courants musicaux jamaïcains.

NOUVEAU

TOTAL BODY

avec Christine Zlotkowski

S'affiner et se muscler en un temps record ! Exercices à l'aide de barres équipées de poids sur une musique entraînante et motivante, intensité ajustable en fonction du poids choisi par le pratiquant. Squats, fentes, abdos... ce cours efficace permet, comme son nom l'indique, de renforcer l'ensemble des muscles du corps.

MATÉRIEL À APPORTER : tenue de sport, bouteille d'eau, serviette, éventuellement gants de musculation

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
VEN	12H20	13H20	ADULTE	20	200 €	215 €

NOUVEAU

FIT'DANCE

avec Mélanie Sithivoravong

Ce cours permet de se défouler en dansant. On y travaille le cardio et le renforcement musculaire, sur des musiques variées et entraînantes. Même principe que la zumba sauf que c'est le professeur qui crée les chorégraphies afin de rendre ce cours, exceptionnel !

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
SAM	11H45	12H30	ADULTE	14	195 €	210 €

NOUVEAU

FIT'DANCE ADOS

avec Mélanie Sithivoravong

La Fit'dance est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses tendances (hip-hop, dancehall, reggaeton, pop...). A travers ce cours nous développerons également le sens du rythme et la créativité, tout ça dans une ambiance festive et conviviale.

MATÉRIEL À APPORTER : tenue de sport et bouteille d'eau

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	18H45	19H30	11-17 ANS	14	195 €	210 €

NOUVEAU

FIT'DANCE KIDS

avec Mélanie Sithivoravong

La Fit'dance kids permet aux enfants de danser sur des musiques actuelles et de suivre des chorégraphies accessibles. Activité sportive et amusante, nous y faisons aussi des jeux pour encourager la cohésion du groupe. **REMARQUE :** possibilité de récupérer à l'école le vendredi les enfant scolarisés au Petit Bois.

MATÉRIEL À APPORTER : tenue de sport et bouteille d'eau

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	17H15	18H00	7-10 ANS	10	175 €	190 €
VEN	16H00	17H00	7-10 ANS	14	180 €	195 €



ZUMBA ET DANSE SENIORS

avec Hélène Royet

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	14H30	15H30	ADULTE	20	200 €	215 €

La Zumba Séniors est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse adapté aux séniors. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro, flamenco ...), mais aussi de styles variés comme le Bollywood, la danse du ventre ou le swing. A travers ce cours nous développerons également le sens du rythme et la créativité, tout ça dans une ambiance festive et conviviale.

ATELIERS INDIVIDUELS OU EN PETITS GROUPES

LA MJC VOUS PROPOSE DES ATELIERS INDIVIDUELS OU EN PETITS GROUPES ET DU SOUTIEN SCOLAIRE DANS CERTAINES MATIÈRES.

LES AVANTAGES :

- Des professeurs et animateurs professionnels,
- Un accueil dans des locaux équipés et adaptés,
- Pédagogie : un format idéal avec de 1 à 4 participants maximum,
- Choix de la durée de l'atelier selon ses disponibilités, son budget et la discipline choisie,
- Prix : un tarif dégressif selon le nombre de participants.

MASSAGE BÉBÉ

avec Nathalie Bravo

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
SAM	14H30	16H00	PARENT - ENFANT	5	100 €	120 €
TARIFS POUR LES 5 SÉANCES						

Apprenez à masser votre bébé lors de séances en groupe dans un cadre respectueux et bienveillant. Masser pour renforcer le lien avec son bébé, communiquer avec lui autrement, soulager certains petits maux, développer la confiance en soi, se détendre. La relaxation procurée par le massage a des effets positifs sur les plans physiologique, neurologique et émotionnel. Chaque parent et chaque bébé sera accueilli et accompagné étape par étape dans le respect du rythme de chacun.

REMARQUE : Possibilité de venir en couple. Bébé jusqu'à 8 mois.

MATÉRIEL À APPORTER : tenue confortable, un/des coussin(s) pour s'asseoir, 2 grandes serviettes éponge, de quoi nourrir et changer son bébé. Flacon d'huile offert.

3 cycles de 5 séances :

1er cycle: 26/09 - 3/10 - 10/10 - 17/10 - 14/11

2ème cycle: 6/03 - 13/03 - 27/03 - 10/04 - 17/04

3ème cycle: 29/05 - 5/06 - 12/06 - 26/06 - 3/07

SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE

avec Catherine Guarch-ferrer

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	20H30	21H30	ADULTE	15	200 €	215 €
MAR	12H30	13H30	ADULTE	15	200 €	215 €
MAR	18H15	19H15	ADULTE	15	200 €	215 €
MAR	19H15	20H15	ADULTE	15	200 €	215 €

A travers un grand nombre de techniques de relaxation, de respiration, de visualisation, la sophrologie invite à la prise de conscience de son corps, au relâchement des tensions physiques et mentales pour laisser place à l'équilibre, au bien-être et à l'énergie vitale. Les exercices sont simples et peuvent s'adapter au quotidien de chacun pour prendre du recul et lâcher prise.

MATÉRIEL À APPORTER : une polaire ou un plaid.

TAI CHI / QI GONG

avec Laurent Naja

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	20H30	21H30	ADULTE	17	210 €	225 €
VEN	10H30	12H00	ADULTE	17	210 €	225 €

Le Tai Chi Chuan est un art ancestral chinois reconnu pour ses bienfaits sur le plan de la santé et du bien-être. Il est basé sur un enchaînement de mouvements exécutés dans la lenteur et la fluidité au rythme d'une respiration profonde. Sa pratique régulière délie le corps et ses articulations, améliore la mémoire, l'équilibre et la coordination, diminue les douleurs articulaires, favorise l'attention et diminue la sensation de stress. L'apparente simplicité, la légèreté et l'harmonie du mouvement cachent force et ancrage. Les Chinois appellent le Qi Gong « la gymnastique du Bien-Etre » ou « la gymnastique des Gens Heureux ». Le Qi Gong propose des techniques de respiration et de détente indispensables à une meilleure circulation de l'énergie. Accessible à tous il procure équilibre et bien-être.



YOGA ADULTES

avec LAETITIA HATON

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MAR	12H30	13H30	ADULTE	20	200 €	215 €
JEU	12H30	13H30	ADULTE	20	200 €	215 €
JEU	14H00	15H00	ADULTE	20	200 €	215 €
VEN	19H30	21H00	ADULTE	20	210 €	225 €

Aujourd'hui, nous connaissons tous des situations de stress ou de fatigue. La pratique régulière du Yoga nous permet de retrouver un bien-être du corps et de l'esprit. Se tonifier, savoir se concentrer, s'exercer à visualiser et observer les ressentis à l'intérieur de son corps, pouvoir apaiser son mental, réapprendre à respirer, se relâcher afin d'augmenter son énergie vitale. Les cours sont accessibles à tous, dans une ambiance détendue. La séance se termine par une relaxation.

YOGA ENFANTS ET ADOS

avec LAETITIA HATON

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	14H00	15H00	11-17 ANS	12	200 €	215 €
MER	15H00	16H00	7-10 ANS	10	180 €	195 €

Diplômée de l'Université Occidentale du Yoga, (Fédération Française du Yoga) avec une spécialisation pour enseigner le Yoga aux enfants, je propose une démarche ludique, par l'utilisation du mouvement, des arts, des contes, des sons, qui visent à améliorer chez les enfants la capacité de concentration, de l'attention, apporter des moments de calme, aider à gérer l'anxiété au quotidien, diminuer les peurs ainsi que la violence, cultiver le respect des autres et de soi-même.

LA DURÉE ET LA FRÉQUENCE SERONT DÉTERMINÉES AVEC L'INTERVENANT SELON L'ACTIVITÉ (ENGAGEMENT AU TRIMESTRE OU À L'ANNÉE). L'ADHÉSION À LA MJC EST OBLIGATOIRE. (VOIR TARIFS EN PAGE 6)

Exemple d'activités pouvant être proposées : anglais, espagnol, chinois, japonais, français, chant, guitare, piano, batterie, arts plastiques/dessin, loisirs créatifs, origami, tricot, yoga...

NB : la politique tarifaire ne s'applique pas pour ce dispositif. (Tarifs proposés hors fournitures consommables si nécessaires aux ateliers)

Pour les personnes inscrites en atelier individuel à l'année, nous proposons 50% d'abattement sur les ateliers collectifs de la même activité.

CHANSONS ESPAGNOLES

avec Josée Massié

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	TARIF
VEN	18H30	19H30	ADULTE	20	45 € / AN

Chansons connues, parfois récentes, du répertoire espagnol et sud-américain. Passer un bon moment ensemble et oublier les petits tracas du quotidien de la meilleure façon qui soit : en chantant ! **REMARQUE :** Atelier généralement les 1ers et 3èmes vendredis de chaque mois.



L'ATELIER MAGIQUE - DÉCOUVERTE

avec Mark Enzo

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	14H30	15H30	7-10 ANS DÉBUTANT	12	180 €	195 €

Découvrir les multiples facettes de l'Art Magique en s'amusant! Les apprentis Magiciens obtiennent une large connaissance de la Magie et découvrent ses disciplines : magie avec les cartes, les cordes, les foulards, les objets, mentalisme, manipulation, jonglage, etc. Chaque séance est différente! Le matériel est fourni pour la séance. Il est possible d'acheter son matériel personnel auprès de Mark Enzo, sans aucune obligation.

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	15H30	16H45	11-17 ANS INITIÉ	8	205 €	220 €

Perfectionner sa pratique de la Magie! Les apprentis Magiciens apprennent de nouveaux tours avec un accent mis sur la mise en scène et la création du numéro, du personnage et de l'univers magique. Ils puisent également dans les connaissances acquises lors des années précédentes pour mettre en scène leurs numéros aboutissant sur la création d'un spectacle. Cet atelier est conditionné à l'âge, au niveau de l'enfant et est accessible après au moins deux ans au niveau 'découverte'.



SARDANES

avec Marie Arderiu

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	TARIF
VEN	15H45	18H00	ADULTE	21	45 € / AN

Danses de la péninsule ibérique.

REMARQUE : Atelier généralement les 1ers et 3èmes vendredis de chaque mois. **MATÉRIEL À APPORTER :** chaussures de danse

THÉÂTRE avec Jessica Laryennat

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	13H00	14H00	4-6 ANS	10	150 €	165 €
MER	14H00	15H30	7-10 ANS	12	150 €	205 €
MER	15H30	17H00	10-13 ANS	14	210 €	225 €
MER	17H00	18H30	14-17 ANS	14	210 €	225 €

Cet atelier permet d'initier les plus petits à la pratique du théâtre et d'en apprendre les techniques de base (parole, voix, jeu, personnage, mouvement, espace, rythme, conscience du corps...) à travers des exercices techniques et ludiques, un travail d'improvisation théâtrale, et la réalisation d'une pièce en fin d'année. **MATÉRIEL À APPORTER :** tenue souple, chaussures confortables, cheveux attachés

THÉÂTRE avec Céline Chemin

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	18H30	20H00	11-15 ANS	15	210 €	225 €

Après l'approfondissement de l'apprentissage des outils du comédien, création d'une pièce de théâtre qui sera jouée en public.

THÉÂTRE ADULTES avec Céline Chemin

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	20H15	22H00	ADULTE	15	215 €	230 €

Après l'approfondissement de l'apprentissage des outils du comédien, création d'une pièce de théâtre qui sera jouée en public.

THÉÂTRE avec Vincent Dufour

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	17H00	18H30	7-10 ANS	15	190 €	205 €
JEU	18H30	20H00	15-20 ANS	15	210 €	225 €

Après l'approfondissement de l'apprentissage des outils du comédien, création d'une pièce de théâtre qui sera jouée en public...

REMARQUE : Apossibilité de récupérer à l'école les enfants scolarisés au petit Bois

THÉÂTRE ADULTES avec Vincent Dufour

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	20H15	22H00	ADULTE	15	215 €	230 €

Après l'approfondissement de l'apprentissage des outils du comédien, création d'une pièce de théâtre qui sera jouée en public.

THÉÂTRE D'IMPRO

avec Céline Chemin et Vincent Dufour

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
UN VENDREDI SUR 2	19H30	22H00	ADD/ADULTE	15	210 €	225 €

(110€/125€ POUR LES ADHÉRENTS INSCRITS À UN ATELIER THÉÂTRE À LA MJC D'ESCALQUENS)

Découverte des outils fondamentaux du comédien, particulièrement liés à l'improvisation et au registre comique. Recherche et apprentissage qui ne sera pas nécessairement soumis à représentation en public.

Atelier sous forme d'auberge espagnole.

ATELIERS INDIVIDUELS OU EN PETITS GROUPES

LA MJC VOUS PROPOSE DES ATELIERS INDIVIDUELS OU EN PETITS GROUPES ET DU SOUTIEN SCOLAIRE DANS CERTAINES MATIÈRES.

LES AVANTAGES :

- Des professeurs et animateurs professionnels,
- Un accueil dans des locaux équipés et adaptés,
- Pédagogie : un format idéal avec de 1 à 4 participants maximum,
- Choix de la durée de l'atelier selon ses disponibilités, son budget et la discipline choisie,
- Prix : un tarif dégressif selon le nombre de participants.



CÉRAMIQUE ADULTE

avec Monique Maveyraud

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	TARIF
MAR	18H00	20H00	ADULTE	8	90 € / AN
MAR	20H30	22H30	ADULTE CONFIRMÉ	8	90 € / AN

Travail manuel de la terre : façonnage, modelage, engobage, émailage, cuisson. Four au sein de l'atelier. Pas de tour.

MATÉRIEL À APPORTER : Après les cours d'essai, petit matériel nécessaire au travail de la terre.

CLUB PHOTO

avec Denis Loyaux

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	TARIF
LUN	20H30	22H30	ADULTE	15	45 € / AN

Un club photo composé de membres non débutants basé sur l'échange de photos réalisées lors de sorties communes ou sur un thème choisi. Les bases de la prise de vue et du traitement numérique sont censées être connues à minima. Il ne s'agit donc pas d'un cours technique, l'enrichissement des connaissances vient du partage des points de vue, des connaissances de chacun et de la critique des photos publiées sur le site web du groupe. Une réunion mensuelle de 2h00 se tient dans les locaux de la MJC si possible le premier lundi de chaque mois.

MATÉRIEL À APPORTER : Appareil photo reflex ou hybride numérique, PC ou Mac à disposition chez soi.

COUTURE

avec Julie Goujaud

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	17H30	18H30	9-17 ANS	6	200 €	215 €

Apprendre les bases de la couture.

MATÉRIEL À APPORTER : Matériel de couture et machine si possible

COUTURE

avec Julie Goujaud

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	18H30	20H00	ADULTE	6	210 €	225 €
LUN	20H00	21H30	ADULTE	6	210 €	225 €

Accompagner les participants dans leurs projets personnels

MATÉRIEL À APPORTER : Matériel de couture et machine si possible

DESSIN ARTS PLASTIQUES

avec Anne Logeais

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	14H30	16H30	ADULTE	10	240 €	255 €
LUN	19H00	21H00	ADULTE	10	240 €	255 €

Initiation ou perfectionnement dans les techniques concernant le graphisme et la couleur (fusain, pastels, encres, aquarelle, acrylique). Alternance entre exercices et projets personnels ou chacun développe sa sensibilité et son expression.

- Pour la séance de 14h30, une fois par mois séance de croquis en extérieur ou dessin d'observation en atelier.

- Pour la séance du lundi 19h00, au cours de l'année, présence d'un modèle vivant pour 3 séances de croquis.

REMARQUE : pour séance modèle vivant, participation financière des adhérents. **MATÉRIEL FOURNI**

LUN	17H00	18H00	6-10 ANS	10	210 €	225 €
MER	16H00	17H30	6-10 ANS	10	210 €	225 €

Initiation aux Arts plastiques. Alternance d'exercices autour d'une œuvre ou d'un artiste et de séances libres pour apprendre à dessiner, découvrir la couleur, la matière, le collage, les techniques (pastels, encres, aquarelle, acrylique). **REMARQUE :** possibilité de récupérer à l'école les enfants scolarisés au petit Bois.

MAR	16H00	18H00	ADULTE	10	240 €	255 €
MER	20H00	22H00	ADULTE	10	240 €	255 €

Perfectionnement dans les techniques concernant le graphisme et la couleur (fusain, pastels, encres, aquarelle, acrylique). Alternance entre exercices et projets personnels ou chacun développe sa sensibilité et son expression.

- Pour la séance du mardi, une fois par mois séance de croquis en extérieur ou dessin d'observation en atelier.

- Pour la séance du mercredi, une fois par mois présence d'un modèle vivant pour une séance de croquis.

REMARQUE : pour séance modèle vivant, participation financière des adhérents. **MATÉRIEL FOURNI**

MAR	19H00	21H00	ADO/ ADULTE	10	240 €	255 €
MER	17H30	19H00	11-15 ANS	10	240 €	255 €

Initiation ou perfectionnement dans les techniques concernant le graphisme et la couleur (fusain, pastels, aquarelle, acrylique). Alternance d'exercices, autour d'une œuvre ou d'un artiste et de séances libres qui permettront la création individuelle. **MATÉRIEL FOURNI**



LA DURÉE ET LA FRÉQUENCE SERONT DÉTERMINÉES AVEC L'INTERVENANT SELON L'ACTIVITÉ (ENGAGEMENT AU TRIMESTRE OU À L'ANNÉE). L'ADHÉSION À LA MJC EST OBLIGATOIRE. (VOIR TARIFS EN PAGE 6)

Exemple d'activités pouvant être proposées : anglais, espagnol, chinois, japonais, français, chant, guitare, piano, batterie, arts plastiques/dessin, loisirs créatifs, origami, tricot, yoga...

NB : la politique tarifaire ne s'applique pas pour ce dispositif. (Tarifs proposés hors fournitures consommables si nécessaires aux ateliers)

Pour les personnes inscrites en atelier individuel à l'année, nous proposons 50% d'abattement sur les ateliers collectifs de la même activité.

DESSIN URBAIN ET ART DU GRAFFITI

avec Raphaël Aznar

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	17H30	18H30	7-10 ANS	10	190 €	205 €
MER	18H30	19H30	11-17 ANS	10	210 €	225 €

Du papier à la toile, du crayon au pinceau, découvrez l'art du graffiti. Au programme les lettres, la perspective, les personnages, la composition d'une œuvre, les jeux d'ombres et de lumières, les mouvements... Réalisations de graff sur papier, toile, et autres, utilisations de nombreuses techniques diverses et variées en constante évolution.

MATÉRIEL FOURNI

LOISIRS CRÉATIFS

avec Raphaëlle Roux

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	16H00	17H00	7-10 ANS	8	190 €	205 €
MAR	17H00	18H00	7-10 ANS	8	190 €	205 €

Activités manuelles ludiques, les loisirs créatifs font découvrir le plaisir de créer des objets de ses propres mains en utilisant diverses techniques (tissage, collage, peinture, découpage, couture, pochoirs...) et matériaux (laine, papier, tissu, carton, perles...), avec à la clé toujours la satisfaction d'avoir réussi à fabriquer un objet unique. Ex: tissage de bracelets brésiliens, customisation de vêtements, décopatch, recyclage...

REMARQUE : Possibilité de récupérer à l'école les enfants scolarisés au Petit Bois. **MATÉRIEL** de base fourni, prévoir l'achat de quelques fournitures en cours d'année.



MANGA

avec Anne Logeais

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	14H00	15H00	9-10 ANS	10	200 €	215 €
MER	15H00	16H00	11-17 ANS	10	220 €	235 €

Le style manga se caractérise par un dessin au trait nerveux, au style épuré exprimant l'action ou les émotions des personnages. Découverte des techniques et perfectionnement du dessin Manga crayonné ou en couleur. Un suivi personnalisé permettra à chacun de progresser à son rythme et de développer son expression. **MATÉRIEL FOURNI**



POTERIE ENFANT

avec Laurie-Anne Harasse

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	16H00	17H30	7-10 ANS	8	210 €	225 €

Pétrir l'argile, modeler toutes sortes de formes, exprimer sa créativité, cuire, décorer, ... **MATÉRIEL FOURNI**

TRICOT ET CROCHET

avec Raphaëlle Roux

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	10H30	12H00	ADULTE	8	210 €	225 €

Accessibles à tous le tricot et le crochet sont des activités créatives et anti-stress. Cet atelier vous permettra d'acquérir les bases ou de vous perfectionner afin de mener à bien vos projets avec la satisfaction d'une création unique et personnalisée. **MATÉRIEL À APPORTER** : aiguilles ou crochet et laine ou coton selon les projets.

ATELIERS INDIVIDUELS OU EN PETITS GROUPES

LA MJC VOUS PROPOSE DES ATELIERS INDIVIDUELS OU EN PETITS GROUPES ET DU SOUTIEN SCOLAIRE DANS CERTAINES MATIÈRES.

LES AVANTAGES :

- Des professeurs et animateurs professionnels,
- Un accueil dans des locaux équipés et adaptés,
- Pédagogie : un format idéal avec de 1 à 4 participants maximum,
- Choix de la durée de l'atelier selon ses disponibilités, son budget et la discipline choisie,
- Prix : un tarif dégressif selon le nombre de participants.

**BATTERIE**

avec Jean Alfred

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	TARIF.
JEU	16H30	17H30	7-10 ANS	3	600 €
JEU	17H30	18H30	7-10 ANS	3	600 €
JEU	18H30	19H30	11-17 ANS	3	600 €
JEU	19H30	20H30	ADULTE	3	600 €

Cours de batterie à effectif réduit, les groupes pourront être créés et/ou modifiés selon les inscriptions et le niveau de chacun.

REMARQUE : possibilité d'ateliers individuels horaire et salle à fixer ultérieurement, selon la demande et les disponibilités.

MATÉRIEL À APPORTER : une paire de baguette et bouchons d'oreille
Tarif : Ateliers individuels (cf. bas de page)

CHANT - ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

avec Ingrid Vigne

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	TARIF.
LUN	15H00	16H00	TOUT ÂGE	4	ATELIERS INDIVIDUELS (CF. BAS DE PAGE)
JEU	16H00	17H00	TOUT ÂGE	4	

Améliorer la qualité de la voix afin d'acquérir une aisance orale chantée et parlée. Souffle et appui : Augmenter la capacité respiratoire, améliorer et fortifier les appuis Espaces de résonance : Etirer, tonifier, assouplir et détendre les muscles du visage et de l'appareil phonateur Parole et chant : Développer la résonance vocale, améliorer la diction, placer les accents et développer la musicalité Hygiène Vocale.

REMARQUE : tenue décontractée + cahier à portées + stylo + crayon à papier + gomme

CHANT

avec Ingrid Vigne

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	16H00	17H00	7-10 ANS	9	180 €	195 €
LUN	18H00	19H00	11-17 ANS	9	200 €	215 €

A travers des exercices ludiques, l'intervenante invite le chanteur à vivre son rêve et développer ses talents artistiques. Le travail est axé sur l'acquisition du rythme, de l'oreille et de la culture musicales. Des jeux vocaux permettent de découvrir chaque aspect de la voix chantée, ainsi que d'entrer en résonance avec les sensations corporelles adéquates. Le choix du répertoire se fait en fonction des goûts de l'élève. L'objectif est avant tout de se faire plaisir tout en progressant.

REMARQUE : Possibilité de récupérer à l'école les enfants scolarisés au Petit Bois

MATÉRIEL À APPORTER : un cahier à portées ou des feuilles à portée et un porte-vue pour y stocker les partitions et les paroles + stylo + crayon à papier + gomme + surligneur

CHANT

avec Ingrid Vigne

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	19H00	20H30	ADULTE INTERMÉDIAIRE	9	210 €	225 €
VEN	18H00	19H30	ADULTE INTERMÉDIAIRE	9	210 €	225 €

Explorer vos voix pour rendre peu à peu sensible votre corps ainsi aller dans un chemin... votre chemin et à votre rythme. Rechercher et développer les possibilités vocales de chacun Programme : Échauffement corporel et vocal, jeux vocaux, respiration, stimulation corporelle, posture, étirements vocaux, harmonie. Mise en pratique au travers d'interprétations musicales.

MATÉRIEL À APPORTER : un cahier à portées ou des feuilles à portées et un porte vue pour y stocker les partitions et les paroles + stylo + crayon à papier + gomme + surligneur

VEN	19H30	20H30	ADULTE DÉBUTANT	9	200 €	215 €
-----	-------	-------	-----------------	---	-------	-------

Améliorer la qualité de la voix afin d'acquérir une aisance orale chantée et parlée. Souffle et appui : Augmenter la capacité respiratoire, améliorer et fortifier les appuis Espaces de résonance : Etirer, tonifier, assouplir et détendre les muscles du visage et de l'appareil phonateur Parole et chant : Développer la résonance vocale, améliorer la diction, placer les accents et développer la musicalité Hygiène Vocale.

MATÉRIEL À APPORTER : un cahier à portées ou des feuilles à portée et un porte vue pour y stocker les partitions et les paroles + stylo + crayon à papier + gomme + surligneur

**NOUVEAU****COACHING VOCAL**

avec Ingrid Vigne

Cet atelier s'adresse à tout type d'orateur : Enseignants, vendeurs, humoristes, chefs d'entreprise, managers, chefs d'équipe, conférenciers, étudiants... Le but ultime de notre voix est de séduire. Nous séduisons par nos idées, notre intelligence et par notre talent, mais, avant tout, par notre capacité à communiquer ce qui nous importe. Le but est de développer vos compétences orales individuelles au service du collectif, favoriser une pleine conscience de vos capacités d'expression et prendre... re-prendre confiance en soi.

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
VEN	17H00	18H00	TOUT ÂGE	10	200 €	215 €

EVEIL AU CHANT

avec Ingrid Vigne

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	17H15	18H00	4-6 ANS	10	145 €	160 €

On chante, on s'écoute, on danse, on joue et on échange. L'atelier porte sur la formation de l'oreille par la pratique du chant et la découverte d'instruments. Par des exercices ludiques, on apprend à écrire et lire la musique.

LA DURÉE ET LA FRÉQUENCE SERONT DÉTERMINÉES AVEC L'INTERVENANT SELON L'ACTIVITÉ (ENGAGEMENT AU TRIMESTRE OU À L'ANNÉE). L'ADHÉSION À LA MJC EST OBLIGATOIRE. (VOIR TARIFS EN PAGE 6)

Exemple d'activités pouvant être proposées : anglais, espagnol, chinois, japonais, français, chant, guitare, piano, batterie, arts plastiques/dessin, loisirs créatifs, origami, tricot, yoga...

NB : la politique tarifaire ne s'applique pas pour ce dispositif. (Tarifs proposés hors fournitures consommables si nécessaires aux ateliers)

Pour les personnes inscrites en atelier individuel à l'année, nous proposons 50% d'abattement sur les ateliers collectifs de la même activité.

CLARINETTE

avec **Andréa Daniels**

Initiation à la clarinette, ouverte à tous. Découverte de l'instrument et introduction aux bases techniques et musicales. Si l'achat de l'instrument vous effraie, sachez qu'il existe des solutions de location à des tarifs et durées d'engagements raisonnables. Tous âges à partir de 8 ans uniquement sur des ateliers individuels pour débutants.

Ateliers individuels ou en petits groupes. Le créneau et la durée de chaque cours sera à définir avec la MJC et Andréa.

REMARQUE : Possibilité de récupérer à l'école les enfants scolarisés au Petit Bois **Tarif : Ateliers individuels (cf. bas de page)**



NOUVEAU

GUITARE RYTHMIQUE + VOIX

avec **Bernardo Martinez Bojorquez**

Vous connaissez les bases de la guitare, quelques accords, et vous souhaitez à présent qu'elle accompagne votre voix ou celle de quelqu'un d'autre ? Cet atelier est fait pour vous ! Un moment de partage, de détente et de convivialité en musique.

REMARQUE : prérequis : niveau instrumental basique (accords)..

MATÉRIEL À APPORTER : guitare acoustique (nylon ou folk) ou électrique (petit ampli 15w)

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MAR	10H00	11H00	ADULTE	8	200 €	215 €
MER	19H00	20H00	TOUS ÂGES	9	200 €	215 €

GUITARE ACOUSTIQUE / ÉLECTRIQUE

avec **Bernardo Martinez Bojorquez**

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MAR	17H00	18H00	8-11 ANS	10	180 €	195 €
MAR	18H00	19H00	11-17 ANS	10	200 €	215 €
MAR	19H00	20H00	ADULTE	10	200 €	215 €

Envie de découvrir la guitare ? Que ce soit pour vous initier à la musique, devenir une Rockstar ou animer des soirées, cet atelier vous permettra de faire vos premiers pas dans l'univers de la guitare. Un peu de théorie, une bonne dose de pratique, et surtout, de la volonté, c'est la formule idéale ! **REMARQUE :** Possibilité de récupérer à l'école les enfants scolarisés au Petit Bois.

MATÉRIEL À APPORTER : guitare acoustique (nylon ou folk) ou électrique (petit ampli 15w)

GUITARE SPEED PICKING

avec **Bernardo Martinez Bojorquez**

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MAR	20H00	21H00	TOUT ÂGE	10	200 €	215 €

Vous souhaitez être plus précis et rapide à la guitare ? Vous voulez améliorer votre shred ? Vous rêvez de faire de beaux solos à la Carlos Santana ou Steve Vai ? Cet atelier vous permettra d'apprendre le speed picking qui est la technique de jeu utilisant le médiator.

MATÉRIEL À APPORTER : guitare acoustique (nylon ou folk) ou électrique (petit ampli 15w)

GUITARE FINGER PICKING

avec **Bernardo Martinez Bojorquez**

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	20H00	21H00	ADULTE	10	200 €	215 €

Vous jouez de la guitare sans médiator ? Vous aimez gratter les cordes avec les doigts ? Dans cet atelier, nous apprendrons et développerons cette technique de jeu qui permet d'atteindre une large gamme de tons et de dynamiques.

REMARQUE : prérequis : niveau instrumental basique.

MATÉRIEL À APPORTER : guitare acoustique (nylon ou folk) ou électrique (petit ampli 15w)

GUITARE ATELIERS INDIVIDUELS

avec **Bernardo Martinez Bojorquez**

— tous âges (2 élèves max) — Le créneau et la durée de chaque cours sera à définir avec la MJC et Bernardo

Tarif : Ateliers individuels (cf. bas de page)

La découverte d'un instrument est un cheminement très personnel. Après un premier échange avec Bernardo, il vous proposera un programme sur mesure en fonction de vos envies, de vos objectifs, de vos goûts musicaux et de vos disponibilités.

REMARQUE : différents horaires sont proposés. A convenir individuellement.

MATÉRIEL À APPORTER : guitare acoustique (nylon ou folk) ou électrique (petit ampli 15w)

NOUVEAU

UKULÉLÉ avec Bernardo Martinez Bojorquez

Premiers pas de l'enfant sur un instrument à cordes. Le Ukulélé est idéal pour débiter à cet âge car il est de petite taille et ne comporte que 4 cordes. Approche ludique garantie !

MATÉRIEL À APPORTER : Ukulélé

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	15H15	16H00	6-7 ANS	7	175 €	190 €

PIANO avec Emilie GAUSSIAT

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	TARIF
MER	10H00	19H00	ADULTE ET ENFANT À PARTIR DE 6 ANS	1	ATELIERS INDIVIDUELS (CF. BAS DE PAGE)

Autres créneaux possibles à définir avec la MJC et Emilie.

Tarif : Ateliers individuels (cf. bas de page)

Avec Emilie, pianiste passionnée et éclectique, vous aborderez la théorie en même temps que la pratique. Après avoir évalué votre niveau, elle vous proposera un programme sur mesure en fonction de vos besoins mais aussi de vos envies et de vos goûts musicaux. Pas de pression, chacun avance à son rythme. Les seuls pré-requis sont votre désir d'apprendre et un minimum d'investissement personnel.

REMARQUE : Tous âges à partir de 6 ans uniquement sur des cours individuels pour débutants et intermédiaires. Le créneau et la durée de chaque cours sera à définir avec la MJC et Emilie (le mercredi toute la journée, autres créneaux possibles en fonction de la demande). Possibilité de récupérer les enfants scolarisés au Petit Bois. Si l'achat de l'instrument vous effraie, sachez qu'il existe des solutions de location ou location-achat à des tarifs et durées d'engagements raisonnables.

MATÉRIEL À APPORTER : achat d'une méthode en début d'année (20-30€) et instrument au domicile indispensable pour la progression !

ATELIERS INDIVIDUELS OU EN PETITS GROUPES

LA MJC VOUS PROPOSE DES ATELIERS INDIVIDUELS OU EN PETITS GROUPES ET DU SOUTIEN SCOLAIRE DANS CERTAINES MATIÈRES.

LES AVANTAGES :

- Des professeurs et animateurs professionnels,
- Un accueil dans des locaux équipés et adaptés,
- Pédagogie : un format idéal avec de 1 à 4 participants maximum,
- Choix de la durée de l'atelier selon ses disponibilités, son budget et la discipline choisie,
- Prix : un tarif dégressif selon le nombre de participants.

SPORTS INDIVIDUELS



BADMINTON

avec David Fleurence

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	TARIF.
JEU	21H00	23H00	ADULTE	30	90 € / AN

Venez jouer en double ou en simple pendant 2 heures, durant lesquelles vous aurez l'occasion de vous mesurer à différents partenaires dans un esprit convivial et toujours très ludique.

RANDONNÉE

avec Geneviève Martinez et Maité Ranera

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	TARIF.
MAR	13H30	17H00	ADULTES (18 À 99 ANS)	40	25 € / AN POUR LES DEUX CRÉNEAUX

Parcours d'environ 5 à 6 kilomètres avec peu de difficultés à un rythme peu soutenu très souvent au départ d'Escalquens souvent sur le réseau balisé du Sicoval.

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	TARIF.
JEU	13H30	17H30	ADULTES (18 À 99 ANS)	40	25 € / AN POUR LES DEUX CRÉNEAUX

Parcours de 8 à 12 kilomètres effectué à un bon rythme départ en covoiturage vers les villages environnants, pour le départ de la marche.

REMARQUE : ponctuellement randonnées à la journée avec pique-nique pour un parcours pouvant aller jusqu'à une quinzaine de kilomètres

MATÉRIEL À APPORTER : chaussures de randonnée, bâtons de marche, eau, pharmacie personnelle, tenue appropriée au temps.

TIR À L'ARC

avec Jean-Michel et Timothé Durand, Jean-Louis Burel et Pierre Eychenie

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
SAM	09H00	10H30	TOUT PUBLIC À PARTIR DE 11 ANS (AVANT LA FIN DE L'ANNÉE CIVILE)	25	100 €	115 €
SAM	10H30	12H00		25	100 €	115 €

La répartition dans les créneaux des groupes sera faite par les animateurs Animé par la Cie de l'Autan, entraînements, tournois et tir nature. Après les premières séances, la répartition entre les deux groupes se fera en tenant compte du niveau de chacun, entre l'effectif des 2 groupes, et dans la mesure du possible selon les souhaits des participants. Possibilité d'initiation à la sarbacane.

REMARQUE : certificat médical impératif dès le début de la saison (faire préciser « tir à l'arc et sarbacane » sur le certificat ce qui permet de pratiquer les deux activités avec la même licence).

A fournir dès la première séance

NOUVEAU

ENGLISH BOOK CLUB

avec Andréa DANIELS et Laetitia Thomas



Andrea et Laetitia souhaitent partager leur passion pour les livres et la littérature anglophone en proposant ce nouvel atelier destiné à tous ceux qui aiment la lecture et qui apprécieraient d'en discuter. Dans une ambiance de convivialité et de détente, nous choisirons ensemble le livre qui sera le sujet de la réunion suivante. Pas de professeur, pas d'élève, pas de leçon – juste un environnement stimulant pour lire, discuter et partager en toute confiance. Native speakers welcome.

REMARQUE : 2 ateliers d'une heure le 17 septembre et le 1 octobre (pour planifier ensemble, avec les adhérents, le déroulement des séances), puis 1 atelier de 1h30 le 12 novembre, le 17 décembre, le 28 janvier, le 11 mars, le 15 avril et le 27 mai.

MATÉRIEL À APPORTER : les livres choisis seront à la charge des adhérents.

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	19H30	21H00	ADULTE	12	150 €	160 €

ANGLAIS – ATELIER INDIVIDUEL OU EN PETIT GROUPE

avec Andréa Daniels



Ateliers individuels ou en petits groupes — Ado ou Adulte (4 élèves max) - Horaire à définir avec La MJC et Andréa – Tarif : Ateliers individuels (cf. bas de page).

ANGLAIS ADULTES

avec Andréa Daniels



JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	12H15	13H15	ADULTE GPE 8	10	200 €	215 €
LUN	17H00	18H00	ADULTE GPE 5	10	200 €	215 €
LUN	18H30	19H30	ADULTE GPE 7	10	200 €	215 €
LUN	19H30	20H30	ADULTE GPE 9	10	200 €	215 €
MAR	09H00	10H00	ADULTE GPE 4	10	200 €	215 €
MAR	15H30	16H30	ADULTE GPE 6	10	200 €	215 €
MAR	16H30	17H30	ADULTE GPE 1	10	200 €	215 €
MER	09H00	10H00	ADULTE GPE 3	10	200 €	215 €
MER	10H00	11H00	ADULTE GPE 2	10	200 €	215 €

Let's Speak English : améliorer ses compétences en anglais et revivre le plaisir d'apprendre une langue étrangère en toute confiance. Les séances se déroulent dans une ambiance détendue et conviviale..

REMARQUE : Les groupes correspondent au niveau (ex : Gpe 1 = débutant)

ANGLAIS ÉVEIL 4-5 ANS

avec Laetitia Thomas



JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	17H00	17H45	4-5 ANS	6	145 €	160 €
SAM	10H15	11H00	4-5 ANS	6	145 €	160 €

Dans cet atelier l'enfant découvrira naturellement les sons de la langue anglaise, des mots clés, des expressions de la vie courante au travers d'activités spécifiquement conçues pour lui. L'approche ludique (jeux d'actions et/ou de société, chansons, comptines, contes racontés par des lectures, des mises en scène..) favorise un apprentissage naturel par lequel l'enfant intègre l'anglais avec plaisir et sans effort conscient.

LA DURÉE ET LA FRÉQUENCE SERONT DÉTERMINÉES AVEC L'INTERVENANT SELON L'ACTIVITÉ (ENGAGEMENT AU TRIMESTRE OU À L'ANNÉE). L'ADHÉSION À LA MJC EST OBLIGATOIRE. (VOIR TARIFS EN PAGE 6)

Exemple d'activités pouvant être proposées : anglais, espagnol, chinois, japonais, français, chant, guitare, piano, batterie, arts plastiques/dessin, loisirs créatifs, origami, tricot, yoga...

NB : la politique tarifaire ne s'applique pas pour ce dispositif. (Tarifs proposés hors fournitures consommables si nécessaires aux ateliers)

Pour les personnes inscrites en atelier individuel à l'année, nous proposons 50% d'abattement sur les ateliers collectifs de la même activité.

ANGLAIS ENFANTS

avec Laetitia Thomas



JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	16H00	17H00	CP	8	180 €	195 €
JEU	16H00	17H00	CE2	8	180 €	195 €
JEU	17H00	18H00	CM1	8	180 €	195 €
JEU	18H00	19H00	CM2	8	180 €	195 €
VEN	16H00	17H00	CE1	8	180 €	195 €

Jouer, chanter, écouter, parler, pour découvrir ensemble le plaisir d'apprendre une langue vraiment vivante dans un moment de partage et d'échange. Des ateliers ludiques où l'enfant apprend par des jeux, des manipulations, des chansons, des histoires, des scénettes... Les ateliers se basent sur des méthodes d'éducation bienveillante afin de respecter l'enfant dans son cheminement propre. Les enfants acquerront ainsi, à leur rythme, les notions d'anglais à travers les diverses activités proposées.

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
SAM	11H15	12H15	6 ÈME	8	200 €	215 €

Nous communiquons, nous jouons, nous construisons ensemble nos ressources, notre vocabulaire et nos phrases afin d'évoluer en anglais pour acquérir de véritables outils de communication. Des petits jeux de mises en scène, des jeux d'action et/ou de société viendront ancrer les apprentissages de chacun. Les rythmes propres à chacun seront entendus et respectés. Le tout dans une ambiance conviviale et détendue.

SHARE THE FUN

avec Laetitia Thomas



JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
SAM	09H30	10H15	PARENT - ENFANT 3-4 ANS	10	50 €	55 €

Dans ces ateliers, parents, grands-parents, assistantes maternelles..., vous vivrez avec l'enfant un moment ludique, familial et convivial, de partage et de découvertes. L'enfant découvrira naturellement les sons et tonalités de l'anglais au travers de chansons, histoires, mises en scène, petites animations... Chaque mot ou expression sera accompagné d'une image ou d'un geste pour être compris spontanément.

REMARQUE : Présence d'un adulte accompagnateur obligatoire.

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
LUN	09H15	09H45	PARENT - ENFANT 0-2 ANS	6	50 €	55 €
LUN	10H00	10H45	PARENT - ENFANT 2-3 ANS	8	50 €	55 €

REMARQUE : Présence d'un adulte accompagnateur obligatoire. Fonctionnement sur 10 séances par trimestre. Paiement au trimestre. Sous réserve d'un nombre d'adhérents suffisant dès le premier trimestre.

**ESPAGNOL ADULTES** avec Matilde Munóz

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	16H30	17H30	ADULTE DÉBUTANTS (A1.1)	10	200 €	215 €

Cours d'espagnol à destination des personnes qui n'ont jamais étudié l'espagnol.

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	17H30	18H30	ADULTE FAUX-DÉBUTANTS 1 (A1.2)	10	200 €	215 €

Cours d'espagnol à destination des personnes qui ont étudié l'espagnol pendant 1 an.

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	18H30	19H30	ADULTE FAUX-DÉBUTANTS 2 (A2.1)	10	200 €	215 €

Cours d'espagnol à destination des personnes qui ont étudié l'espagnol pendant 2 ans.

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	19H30	20H30	ADULTE INTERMÉDIAIRES (A2.2 - B1.1)	10	200 €	215 €

Cours à destination des personnes qui ont étudié l'espagnol pendant 3 ans ou plus.

ITALIEN avec Valéria Orsini

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	14H30	15H30	ADD/ADULTE GPE 1	10	200 €	215 €
MER	15H30	16H30	ADD/ADULTE GPE 2	10	200 €	215 €
MER	16H30	17H30	ADD/ADULTE GPE 4	10	200 €	215 €
MER	17H30	18H30	ADD/ADULTE GPE 5	10	200 €	215 €
MER	18H30	19H30	ADD/ADULTE GPE 3	10	200 €	215 €

Faites-vous plaisir en apprenant la langue italienne ou en rafraîchissant vos connaissances linguistiques dans une ambiance détendue et conviviale. Les cours s'inspirent de la littérature, de la cuisine, de la musique, de l'art, de voyages et de ce dont vous aurez besoin ou envie. Venez à la découverte de il « Bel Paese ». **REMARQUE :** Les groupes correspondent au niveau (ex : Gpe 1 = débutant).

MATÉRIEL À APPORTER : de quoi écrire.

JAPONAIS avec Marie Ohye

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MAR	18H45	19H45	ADD/ADULTE	10	200 €	215 €
VEN	18H45	19H45	ADD/ADULTE	10	200 €	215 €

日本語ではなしましょう！ Une japonaise d'origine vous apprendra les hiragana et les katakanas (les deux alphabets phonétiques), la grammaire de base et vous aidera à comprendre les coutumes du Japon sur le thème. Cette activité, flexible, tourne autour de vos attentes : un voyage au Japon à préparer, des recettes de cuisine, des manges... Tout est possible, l'accent est mis sur une pratique orale et le vocabulaire de la vie quotidienne..

CHINOIS avec Peng Wang

JOUR	DE	À	ÂGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
MER	18H30	19H30	TOUT PUBLIC DÉBUTANT	10	200 €	215 €
JEU	14H30	15H30	TOUT PUBLIC INTERMÉDIAIRE	10	200 €	215 €

Mr Wang, professeur de chinois diplômé de sciences de l'éducation vous propose une initiation au chinois. Convivial et technique cet enseignement vous permettra d'acquérir les bases d'une langue de plus en plus utilisée.

ATELIERS INDIVIDUELS OU EN PETITS GROUPES

LA MJC VOUS PROPOSE DES ATELIERS INDIVIDUELS OU EN PETITS GROUPES ET DU SOUTIEN SCOLAIRE DANS CERTAINES MATIÈRES.

LES AVANTAGES :

- Des professeurs et animateurs professionnels,
- Un accueil dans des locaux équipés et adaptés,
- Pédagogie : un format idéal avec de 1 à 4 participants maximum,
- Choix de la durée de l'atelier selon ses disponibilités, son budget et la discipline choisie,
- Prix : un tarif dégressif selon le nombre de participants.

ATELIER PARENTALITÉ « PARLER POUR QUE LES ENFANTS ÉCOUTENT, ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS PARLENT »
avec Cynthia Domiati

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	20H30	22H45	ADULTE	10	65 €	75 €
					PAR PERSONNE	
					90 €	100 €
					PAR COUPLE	

Dates des ateliers
05/11/20 ; 19/11/20 ; 03/12/20 ; 17/12/20 ; 07/01/21 ; 21/01/21 ; 04/02/21

avec Amandine Guittard

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
JEU	20H30	22H30	ADULTE	12	65 €	75 €
					PAR PERSONNE	
					90 €	100 €
					PAR COUPLE	

Dates des ateliers
08/01/21 ; 22/01/21 ; 05/02/21 ; 05/03/21 ; 19/03/21 ; 02/04/21 ; 16/04/21
Un climat plus serein en famille. Des outils pour mieux communiquer avec les enfants. Méthode Faber & Mazlish. Cycle de 7 rencontres une semaine sur deux. **REMARQUE :** Prévoir les frais pédagogiques à régler directement à l'animatrice : 12€ pour le cahier de travail, 20€ pour le livre Parents épanouis, enfants épanouis (soit 32€) - ou bien 45€ le pack si on ajoute le livre Parler pour que les enfants écoutent.

MATÉRIEL À APPORTER : de quoi écrire.



ATELIER PARENTALITÉ POSITIVE MONOPARENTALITÉ avec Amandine Guittard

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
SAM	10H00	12H30	ADULTE	10	65 €	75 €

Dates des ateliers 16/01/21 ; 30/01/21 ; 13/02/21 ; 13/03/21 ; 27/03/21 ; 10/04/21 ; 17/04/21

Cet atelier destiné aux parents monoparentaux propose les 7 ateliers « Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent » où vous découvrirez des outils précieux auxquels nous apporterons ensemble un complément d'échanges. Ce thème est né de plusieurs échanges lors d'ateliers vécus à la MJC car être un parent solo dans ce monde complexe est un défi qui nous impose de devoir nous démultiplier. Des solutions existent.

REMARQUE : Afin de vous faciliter l'accessibilité à cet atelier, si vous n'avez aucun mode de garde, prévenez nous lors de l'inscription et la MJC vous proposera deux animateur.trices professionnels pour s'occuper de vos enfants pendant que vous participez à l'atelier.

MATÉRIEL À APPORTER : 20 € à prévoir pour l'Achat du livre support et 12€ pour le cahier d'exercices



FRÈRES ET SOEURS SANS RIVALITÉ

avec Cynthia Domiati

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	ESC.	EXT.
SAM	14H00	18H00	ADULTE	10	65 €	75 €
					PAR PERSONNE	
					90 €	100 €
					PAR COUPLE	

dates des ateliers 09/01/21 ; 30/01/21 ; 06/03/21.

Méthode Faber & Mazlish. Cycle de 3 rencontres.

Les enfants d'une même famille éprouvent parfois des difficultés à s'entendre entre eux. Il leur arrive même de faire face à des conflits assez sérieux. Confrontés à ce genre de situation, les parents qui recherchent des solutions à la fois adroites et respectueuses ont désormais à leur disposition les outils appropriés. S'adressant aux parents qui ont plus d'un enfant/ado, cet atelier de 6 thèmes présente des outils pour atténuer la rivalité qui oppose souvent les enfants.

REMARQUE : prévoir les frais pédagogiques à régler directement à l'animatrice : 12€ pour le cahier de travail, 20€ pour le livre Frères et sœurs sans rivalité. **MATÉRIEL À APPORTER :** de quoi écrire

RENCONTRES MENSUELLES ENTRE PARENTS

avec Cynthia Domiati

JOUR	DE	À	AGE	ÉLÈVES	TARIF
VEN	20H00	22H00	ADULTE	12	PARTICIPATION LIBRE

Il n'y a pas de prérequis pour participer. Pour les personnes ayant suivi un atelier parentalité, ces rencontres permettent de continuer la pratique des outils de communication avec les enfants et d'échanger sur ses difficultés ou ses réflexions au sein d'un groupe. Un temps pour : Se retrouver entre parents, Discuter de thèmes qui nous tiennent à cœur, Prendre du recul par rapport à nos difficultés d'éducation, Trouver des outils qui aident la relation avec nos enfants. **REMARQUE :** Participation financière libre et en conscience Uniquement sur réservation par mail à cynthiadomiati@gmail.com Les rencontres sont confirmées à partir d'un nombre minimum d'inscrits. 1er vendredi du mois.

LA DURÉE ET LA FRÉQUENCE SERONT DÉTERMINÉES AVEC L'INTERVENANT SELON L'ACTIVITÉ (ENGAGEMENT AU TRIMESTRE OU À L'ANNÉE). L'ADHÉSION À LA MJC EST OBLIGATOIRE. (VOIR TARIFS EN PAGE 6)

Exemple d'activités pouvant être proposées : anglais, espagnol, chinois, japonais, français, chant, guitare, piano, batterie, arts plastiques/dessin, loisirs créatifs, origami, tricot, yoga...

NB : la politique tarifaire ne s'applique pas pour ce dispositif. (Tarifs proposés hors fournitures consommables si nécessaires aux ateliers)

Pour les personnes inscrites en atelier individuel à l'année, nous proposons 50% d'abattement sur les ateliers collectifs de la même activité.

POUR RECEVOIR ENVIRON UNE FOIS PAR MOIS TOUTES LES
INFORMATIONS EN AVANT PREMIÈRE (STAGES, ÉVÉNEMENTS,
PROGRAMME DES VACANCES, ...) INSCRIVEZ VOUS À LA LETTRE
D'INFORMATION SUR NOTRE SITE INTERNET
(PAGE D'ACCUEIL EN BAS À DROITE).

WWW.MJCESCALQUENS.FR

05.62.71.73.81

MJC@ESCALQUENS.FR



La MJC vous accueille

LUNDI / MARDI / JEUDI DE 14H00 À 18H00
MERCREDI DE 14H00 À 19H00
VENDREDI DE 14H00 À 17H00