

LA
MJC SEDAN
CALONNE

SAISON
2018 \ 2019

LES ACTIVITÉS

CRÉONS
DU LIEN

UNE PLACE

OFFERTE

SUR L'UN DES SPECTACLES
DE LA SAISON

PAR ADHÉRENT D'ACTIVITÉS

(dans la limite des places disponibles)



SOM- MAI- RE

ART ET CRÉATION

- 5 Atelier création
- 5 Couture / Confection
Habillement
- 5 Atelier artistique
- 6 Bande Dessinée **NOUVEAU!**
- 6 Dessin / Peinture
- 7 Artistes en herbe
- 7 Encadrement d'art /
Cartonnage **NOUVEAU!**
- 8 Mosaïque
- 8 Poterie / Céramique
- 8 Vitrail
- 9 Petit bricoleur **NOUVEAU!** 

THÉÂTRE

- 11 Raconter !
- 11 Théâtre Enfants
- 12 Théâtre Enfants / Ados
- 12 Théâtre Adultes

MUSIQUE

- 15 Chant
- 16 Guitare classique
- 16 Guitare class. / Elec. / Folk
- 16 Guitare jazz manouche
- 17 Piano

- 18 Jardin & Eveil musical
- 18 Accordages **NOUVEAU!** 

DANSE

- 21 Eveil à la danse Hip-Hop
- 21 Break / Hip-Hop
- 21 Piloxing SSP
- 22 The Mix by Piloxing **NOUVEAU!**
- 22 Zumba

LANGUES

- 24 Anglais
- 25 Espagnol
- 25 Italien

RELAXATION

- 27 Qi Gong traditionnel
- 27 Qi Gong enfants **NOUVEAU!**
- 28 Sophrologie
- 28 Taï Chi
- 29 Yoga
- 29 Pilates
- 30 Vers le Lâcher Prise **NOUVEAU!**
- 30 Speed-Relax **NOUVEAU!**
- 31 Aromathérapie

MULTIMEDIA

- 33 Informatique
- 33 Tablette
- 34 Photographie

POUR VOS PAPILLES

- 36 Cuisine anti-gaspi
- 36 Cuisine anti-gaspi enfants
- 37 Œnologie

JEUX

- 39 Des chiffres et des lettres
- 39 Scrabble

40 INFOS PRATIQUES



ART

*

CRÉ
A

Ti^xON

ATELIER CRÉATION

ADOS / ADULTES // Chantal Lorandeanu

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

Le VENDREDI de 14h à 17h30 // Reprise le 14 sept. à 14h // Carte MJC + 5,20€ // Maxi : 12 pers.

COUTURE / CONFECTION HABILLEMENT

ADULTES // Patricia Janat

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

CONFIRMÉES : le 1^{er} JEUDI DE CHAQUE MOIS de 14h à 18h // Reprise le 13 sept. à 14h

DÉBUTANTES : le 4^{ème} JEUDI DE CHAQUE MOIS de 14h à 18h // Reprise le 27 sept. à 14h

19,20€ la séance // Inscription pour 9 séances // Mini/Maxi : 4/7 pers.

ATELIER ARTISTIQUE

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Sylvie Le Treut

Diplômée de l'École des Beaux Arts, artiste peintre et dessinatrice, Sylvie Le Treut vous propose d'acquérir les bases essentielles à la création graphique en abordant différentes techniques du dessin : composition, valeurs, proportions, ombres et lumières, qui vous permettront très vite d'acquérir les notions essentielles et de développer

votre créativité. Techniques de la gouache et de l'aquarelle ou du lavis à la demande de l'adhérent.

Le MERCREDI de 18h15 à 20h15 // Reprise le 12 sept. à 18h15 // 9,00€ la séance (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 20 pers.

BANDE DESSINÉE

NOUVEAU!



ENFANTS / ADOS // Hervé Gourdet

Apprendre à dessiner et créer une bande dessinée de A à Z, du scénario à la réalisation. Travail des croquis, encrage et mise en couleur. Exposition des travaux durant l'année. Publication en fin d'année.

Le MERCREDI de 14h à 15h30 // Reprise le 12 sept. à 14h // 7,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/15 pers.

DESSIN PEINTURE



ENFANTS / ADOS / ADULTES // Muriel Massalon

Vous êtes intéressés par la peinture à l'huile, l'aquarelle, le pastel, la gouache ou le dessin. Venez exercer votre sens de l'observation, votre maîtrise de soi en vous exprimant par les formes et les couleurs.

ENFANTS : le MERCREDI de 14h à 16h

// Reprise le 19 sept. à 14h

ENFANT ADOS : le MERCREDI de 16h à 18h

// Reprise le 19 sept. à 16h

ADULTES : le MERCREDI de 9h à 11h

// Reprise le 19 sept. à 9h

6,50€ la séance (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 4/16 pers.

ARTISTES EN HERBE

ENFANTS 2½-5 ans // Muriel Massalon



Moi, artiste peintre en herbe ! Même plus peur de me salir les mains ! Oser apprendre par le toucher, par la vision, les couleurs, les formes et s'amuser tout simplement !

Le MERCREDI de 11h à 12h // Reprise le 19 sept. à 11h // 5,60€ la séance (achat de matériel en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 4/5 pers.

ENCADREMENT D'ART / CARTONNAGE



ADULTES // Mireille Turk

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

CARTONNAGE : Le cartonnage consiste à chercher, imaginer, fabriquer des objets, boîtes, classeurs, album photo, support de tablette, porte chéquier... à partir de feuilles carton, de colle, de tissus ou papiers. Chaque pièce est unique. C'est aussi le plaisir de partager, d'oublier tous les soucis pendant quelques heures. « *Vite à vos crayons et cartonnez !* »

Le 1^{er} VENDREDI DE CHAQUE MOIS de 14h à 18h // Reprise le 5 oct. à 14h // 19,20€ la séance (achat de matériel en sus) // Inscription pour 9 séances // Maxi : 6 pers.

MOSAÏQUE

ADULTES // Emeline Gentil

La mosaïque est un art décoratif où l'on découpe diverses tesselles (émaux de briare, grès céram, pâte de verre, miroir...) que l'on assemble à l'aide de colle et joint. La technique utilisée sera celle de la pose indirecte sur filet pour vous permettre de réaliser vos propres projets.

Le LUNDI de 18h à 20h // Reprise le 10 sept. à 18h // 9,00€ la séance (achat de matériel en sus, liste fournie lors de la première séance) // Inscription pour 18 séances (env. 2 par mois) // Mini/Maxi : 5/10 pers.

POTERIE CÉRAMIQUE

ADOS / ADULTES // Elisabeth Guerard

La terre comme moyen d'expression dans une ambiance participative où technique et créativité vont de pair. Il s'agit bien dans cet atelier d'entretenir et de pratiquer sous le regard bienveillant du groupe et de son animatrice Elisabeth. Ce rendez-vous hebdomadaire est ouvert à des amateurs ayant une certaine maîtrise de la matière. Vous pourrez tout au long de l'année réaliser des pièces personnelles sur la base des matières mises à votre disposition.

Le LUNDI de 16h à 18h // Reprise le 10 sept. à 16h // 5,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Maxi : 10 pers.

VITRAIL

ADULTES // Emeline Gentil

Le vitrail est une composition de fragments de verre coloré dont la juxtaposition à l'aide d'un réseau de plomb forme un

motif décoratif. Initiation à la technique du vitrail : coupe de gabarits ; coupe du verre. Montage en plomb ou Tiffany. Initiation à la peinture sur verre (grisaille). Le tout en réalisant vos propres projets.

Le MARDI de 18h30 à 20h30 // Reprise le 11 sept. à 18h30

Le JEUDI de 18h30 à 20h30 // Reprise le 13 sept. à 18h30

9,00€ la séance (achat de matériel en sus, liste fournie lors de la première séance) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/8 pers.

PETIT BRICOLEUR



ENFANT + UN ADULTE // Emeline Gentil

Venez partager un moment de bricolage et de création artistique avec votre enfant. Scier, clouer, peindre, coudre, plier, coller, maquiller. Plusieurs objets avec des techniques diverses et variées vous seront proposées au cours de l'année.

Le MERCREDI de 14h à 16h // Reprise le 12 sept. à 14h // 15,00 € pour l'enfant + carte d'adhésion pour les deux (Frais de matériel à prévoir en plus en fonction des projets) // Inscription pour 16 séances // Mini/Maxi : 5 duos.

NOTES



THÉÂTRE

RACONTER !

16+

ADOS / ADULTES // Fred Pougeard

Raconter, dire un conte, une nouvelle, une histoire que l'on a connue par le bouche à oreille, et qui nous est devenue importante est un acte différent de l'acte théâtral. Différent mais complémentaire. C'est sans décor avec les seules forces de la voix, de la parole et du corps, faire naître tout un monde dans l'esprit de ceux qui écoutent.

Dans la joie et la bonne humeur, nous nous amuserons à expérimenter, à chercher chez chacun, la conteuse ou le conteur singulier, unique, qui sommeille ou qui déjà se révèle.

UN ATELIER MENSUEL LE SAMEDI de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h // Reprise le 6 oct. à 10h30 (calendrier défini lors de cette séance) // 5,00€ la journée + repas tiré du sac // Mini/Maxi : 5/15 pers.

THÉÂTRE

7+

ENFANTS // Franck Delatour

(partenariat avec le Théâtre de la Grande Oreille)

Le travail vise avant tout à libérer le corps et l'imaginaire des enfants en mettant l'accent sur le jeu : les séances restent ludiques autant que possible. Les enfants créeront leur propre texte, par l'improvisation.

Un "spectacle" sera créé sur l'année pour donner lieu en fin d'année à une représentation. Ledit "spectacle" peut ne pas être fini à l'issue de la saison ; tout ce qui est présentable sera présenté, ce qui ne l'est pas, reste dans le secret de l'atelier.

Chaque séance s'organise de la manière suivante : Jeux d'échauffement et d'exercices d'apprentissage des règles

fondamentales du théâtre et travail sur la représentation de fin d'année.

Le **MARDI** de 18h à 19h15 // Reprise le 11 sept. à 18h // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 12/15 pers.

THÉÂTRE

ENFANTS / ADOS // Sandra Palandri

Un atelier théâtre... pour le plaisir du jeu, de la rencontre et du partage avec autrui...

A l'aide d'exercices ludiques, l'apprenti comédien explorera : sa voix, son corps, sa créativité, son expressivité, ses émotions, son imagination, sa fantaisie mais aussi sa relation à l'autre et au groupe... être à l'écoute. Prêt à tout. Des jeux, des mimes, des improvisations pour découvrir les joies du théâtre... mais aussi ses exigences : écoute, attention, répétition... Une fois initié, il se plongera dans un texte, un rôle, une histoire pour la préparation d'un spectacle... où "je" devient un autre.

Il est demandé aux jeunes de s'engager à assister à un ou plusieurs spectacles de la saison.

11-13 ANS : le **JEUDI** de 17h15 à 18h30

14-17 ANS : le **JEUDI** de 18h45 à 20h

Reprise le 13 sept. // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 12/15 pers.

THÉÂTRE

ADULTES // Franck Delatour

Développer les capacités de jeux et d'imagination, comprendre les mécanismes de la comédie ; l'accent sera mis sur les interactions entre comédiens. Accessible aux

débutants.

Chaque séance s'organise de la manière suivante :

- travail corporel (tenue souple, pas de chaussures à talons), jeux et exercices, improvisation.
- travail sur les scènes : le théâtre est un jeu, plus on y joue sérieusement, plus le plaisir est grand.

L'inscription à l'atelier représente un engagement en temps et en travail, l'assiduité et l'apprentissage des textes sont le minimum indispensable.

Le MARDI de 19h30 à 21h // Reprise le 11 sept. à 19h30 // 8,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 8/15 pers.

NOTES

MUSIQUE



POUR LES COURS INDIVIDUELS, TOUTE
ABSENCE NON JUSTIFIÉE 24 HEURES À
L'AVANCE ENTRAÎNERA LE RÈGLEMENT DE
LA SÉANCE, SAUF CAS EXCEPTIONNEL.

CHANT

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Isabel Cadalso

Le chant est accessible à tous. Tout le monde peut apprendre à chanter même si vous pensez que votre voix n'est pas assez belle. Il suffit juste d'aimer la musique et d'avoir envie de chanter. Jadis, le chant faisait partie de la vie quotidienne et dans les familles et les soirées amicales toutes les personnes chantaient indépendamment de leur âge et de leurs connaissances musicales. Pour ceux qui adorent la musique et qui voudraient oser chanter, pour ceux qui chantent déjà et veulent s'améliorer, pour les professionnels qui utilisent leur voix et pour les musiciens(nes) qui considèrent que le chant peut les aider à mieux jouer de leurs instruments. Points à travailler : posture, respiration, placement de la voix, enrichissement du timbre, élargissement de la tessiture, développement de la puissance vocale, santé de la voix et interprétation de chansons. Jazz, pop, chanson française, gospel, rock... Développement de la technique vocale et de la justesse de la voix à partir des chansons choisies par les élèves.

Du LUNDI au VENDREDI après 17h et le MERCREDI toute la journée // Réunion d'information le lundi 10 sept. à 18h // 11,20€ la ½ heure // 22,40€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte

GUITARE CLASSIQUE

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Damien Tréseux

Apprendre la guitare classique, avec les notes, le rythme, les notions de nuance (notions de solfège) de tout niveau et au rythme de chacun, mais aussi des morceaux populaires et récents tel que Led Zeppelin, Stairway to heaven ou encore Maroon 5 – Playphone.

Réunion d'information le 14 sept. à 18h // 11,20€ la ½ heure // 22,40€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte // Inscription à l'accueil de la MJC

GUITARE CLASSIQUE ET/OU ÉLECTRIQUE ET/OU FOLK

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Arnaud Lambinet

L'atelier va continuer tout en proposant des créneaux pour la guitare folk et électrique, une possibilité de cours collectif est aussi prévue avec un minimum de 4 élèves et un maximum de 8.

Le VENDREDI APRÈS-MIDI et le SAMEDI MATIN // Réunion d'information le 14 sept. à 18h // 11,20€ la ½ heure // 22,40€ l'heure // 8,00 € le cours collectif d'1 heure // Horaires à la carte

GUITARE JAZZ MANOUCHE ET APPRENTISSAGE GUITARE

ENFANTS / ADOS / ADULTES // Diego Simon

L'apprentissage de la musique manouche et tzigane se fait

par transmission orale et mimétisme. Il n'est donc pas nécessaire de connaître et maîtriser la musique. Les cours consisteront à aborder les fondamentaux de cette musique, l'idéal en type d'instrument reste la guitare à pan coupé type «Selmer» mais pour une première approche une guitare 6 cordes acier ou nylon est acceptable.

Le contenu des cours repose sur la mise en place de standards « jazz manouche » (répertoire Django Reinhard en outre, Sanseverino...) et tsiganes (Czardas, chansons populaires..), l'apprentissage se concentrera sur le travail harmonique, la spécificité des accords, l'aspect rythmique et l'application des morceaux. On essaiera aussi de notifier la bonne connaissance des « postures » à acquérir ainsi dans le placement des accompagnateurs au sein d'un groupe musical ou d'un orchestre Jazz.

Le MERCREDI et le JEUDI // Reprise le 12 sept. // 11,20€ la ½ heure // 22,40€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte

PIANO



ENFANTS / ADOS / ADULTES // Sinisa Smajlovic

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

Reprise le 10 sept. à 14h // 11,20€ la ½ heure // 22,40€ l'heure // Cours individuel // Horaires à la carte // Pré-inscription à l'accueil de la MJC

JARDIN MUSICAL

ENFANTS 3-5 ANS // Karine Stévenot

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



ÉVEIL MUSICAL

ENFANTS 6-8 ANS // Karine Stévenot

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

Le SAMEDI de 10h à 11h et de 11h à 12h // Réunion d'information le 22 sept. à 10h // Reprise le 29 sept. // 5,70€ la séance // Inscription pour env. 25 séances // Mini/Maxi : 5/10 pers. par groupe



ACCORDAGES

NOUVEAU!

**ENFANTS 4-10 ANS + 1 ADULTE
// Monique Lepezzel**

Cet atelier s'adresse à des enfants de 4 à 10 ans, accompagnés d'un adulte, quel que soit le lien de parenté ou d'amitié... pour les fratries, un seul adulte suffit. C'est essentiellement un moment de partage de voix, musique, chants et danse, une succession de jeux ludiques chacun étant invité à participer au collectif. C'est un atelier de développement corporel, sensoriel, relationnel et culturel basé sur le plaisir de l'expression vocale.

Le JEUDI de 17h à 17h45 (1 fois / mois) // Réunion d'information le 12 sept. à 18h // Reprise le 27 sept. à 17h // 8,00€ la séance pour l'enfant + Carte MJC pour les deux // Mini/Maxi : 6/10 pers.



VOUS AVEZ
ENVIE DE PROPOSER
UNE ACTIVITÉ
AU SEIN DE LA MJC ?

IL EST TOUJOURS TEMPS.
IL VOUS SUFFIT SIMPLEMENT
D'ÊTRE ADHÉRENT(E) !

CONTACTEZ-NOUS !



DANSE

POUR L'ENSEMBLE DES ATELIERS DANSE PROPOSÉS CETTE ANNÉE : CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE

EVEIL À LA DANSE HIP-HOP

ENFANTS 6-9 ans // Maxime Poplineau



Apprentissage des bases pour les plus jeunes.

Le MARDI de 18h à 19h // Reprise le 11 sept. à 18h // 6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/12 pers.

BREAK HIP-HOP

10+

ENFANTS / ADOS // Maxime Poplineau

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

Le MARDI de 19h à 20h // Reprise le 11 sept. à 19h // 3,50€ la séance (atelier financé par le Contrat Ville Cultures Urbaines) // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/12 pers.

PILOXING SSP

16+

ADOS / ADULTES // Anabelle Silvente (Ass. An' Alegria)

Le piloxing est un nouveau programme d'entraînement fitness interdisciplinaire qui combine le meilleur de la boxe, du pilates et de la danse. Le piloxing pour qui ? Les femmes et les hommes, activité accessible à tous quel que soit l'âge et la condition physique. Chacun va à son rythme, selon son niveau, souplesse ou objectif fixé. C'est une discipline

dehaute intensité qui préserve des blessures et pouvant être pratiqué par les femmes enceintes selon avis médical.

Le LUNDI de 18h à 19h // Reprise le 10 sept. à 18h // 7,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

THE MIX BY PILOXING

NOUVEAU!

16+

DÉTENTE PENDANT MIDI

ADOS / ADULTES // Anabelle Silvente (Ass. An' Alegria)

Nouveau programme alliant les nouveaux sons des Etats Unis. Danses cardio adaptées pour tous âges et niveaux. Cours mixtes.

Le JEUDI de 12h15 à 13h15 // Reprise le 13 sept. à 12h15 // 7,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

ZUMBA 16+

ADOS / ADULTES // Anabelle Silvente (Ass. An' Alegria)

La zumba est un programme d'entraînement physique complet. Laissez-vous entraîner par la musique pour garder le tonus, danse fitness, rythmes exotiques sur fond de musiques latines et internationales.

Facile, efficace, exaltant,...

Le SAMEDI de 10h à 11h // Reprise le 15 sept. à 10h // 5,80€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 7 pers.

NOTES



ANGLAIS

ADOS / ADULTES // Janette Phillips Vilpoix

GROUPE 1 : DÉBUTANT - FAUX DÉBUTANT

Hello, do you speak English ?

Pour vos vacances à l'étranger, la vie quotidienne ou pour votre plaisir... cette année dites «yes» et venez nous rejoindre. Cours avec l'aide d'un livre spécialisé et focus sur la communication orale.

GROUPE 2 : PRÉ-INTERMÉDIAIRE

Hello, come and speak English with us.

Vous voulez réviser la grammaire, apprendre le vocabulaire de la vie quotidienne, pour partir en vacances ou juste pour le plaisir ? Venez nous rejoindre. Cours avec un livre spécialisé et focus sur la communication orale.

GROUPE 3 : INTERMÉDIAIRE

Vous voulez faire des activités et discuter en anglais. Vous avez besoin de réviser, de vous perfectionner en grammaire et d'améliorer votre vocabulaire, de comprendre les conversations avec des accents différents et surtout parler, Come and speak English with us !

GROUPE 4 : CONVERSATION

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

GROUPE 1 : le MARDI de 18h à 19h // Mini/Maxi : 10/18 pers.

GROUPE 2 : le MARDI de 19h à 20h // Mini/Maxi : 10/16 pers.

GROUPE 3 : le MARDI de 20h à 21h // Mini/Maxi : 10/12 pers.

GROUPE 4 : le MARDI de 17h à 18h // Mini/Maxi : 10/12 pers.

Reprise le 11 sept. à 17h // **5,60€ la séance** (achat de livre / CD en sus) // Inscription pour env. 30 séances

ESPAGNOL

ADOS / ADULTES // Marie Mollet Gonzales

L'espagnol, parlé dans 25 pays, soit comme langue officielle ou comme langue principale, vous ouvre les portes d'un univers chaleureux quelques soient vos motivations (travail, tourisme, famille, plaisir...).

Venez le découvrir ou le perfectionner chaque lundi soir.

NIVEAU 2 : le LUNDI de 18h à 19h // Reprise le 17 sept. à 18h

NIVEAU 1 (Débutants) : le LUNDI de 19h à 20h // Reprise le 17 sept. à 19h

Réunion d'information le 10 sept. à 18h // 5,60€ la séance (achat de livre / CD en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 5 pers.

ITALIEN

ADOS / ADULTES // Michel Cogliani

Parler avec les mains, c'est bien, mais connaître la langue, c'est mieux ! Une approche ludique de la langue : chansons, recettes italiennes, lecture, écriture, conversation...

NIVEAU 2 : le MERCREDI de 18h45 à 19h45 // Reprise le 12 sept. à 18h45

NIVEAU 1 (Débutants) : le JEUDI de 18h45 à 19h45 // Reprise le 13 sept. à 18h45

5,60€ la séance (achat de livre / CD en sus) // Inscription pour env. 30 séances // Mini : 6 pers.

NOTES



R
E

L
A

X
A

T
I

N

QI GONG TRADITIONNEL

DÉTENTE PENDANT MIDI

NOUVEAU!

ADOS / ADULTES // Benoît Kusberg (Ass. Tao Qi Gong)

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration. Cette gymnastique est fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Le terme Qi Gong signifie littéralement : travail du souffle, maîtrise de l'énergie.

Le **LUNDI** de 18h à 19h // Reprise le 10 sept.

Le **MARDI** de 12h15 à 13h15 // Reprise le 11 sept.

Le **MERCREDI** de 17h30 à 18h30 // Reprise le 12 sept.

6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 10/20 pers.

QI GONG ENFANTS

NOUVEAU!

ENFANTS 7-11 ANS

// **Benoît Kusberg** (Ass. Tao Qi Gong)



Gymnastique traditionnelle chinoise, le Qi Gong adapté pour les enfants offrira des exercices, des jeux éducatifs...

Par son approche globale et complète, le Qi Gong aidera les enfants à vivre pleinement leur corps (la souplesse, la force, le mimétisme, la spontanéité...), leur apprendra à gérer leurs états émotionnels par des exercices de respiration, du souffle, des sons et leur permettra d'aborder la relaxation, la concentration, la visualisation...

L'approche ludique et pratique du Qi Gong pour enfant le rend accessible et attrayant au plus grand nombre.

Le **MERCREDI** de 16h à 17h // Reprise le 12 sept. à 16h // 6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 8/15 pers.

SOPHROLOGIE

ADULTES // Myriam Ellouze

La sophrologie caycédienne pour une meilleure gestion des stress physique et émotionnel, de la fatigue et de l'anxiété au quotidien. La sophrologie caycédienne est la sophrologie dans sa forme authentique. Une discipline qui aide chacun à développer une conscience sereine au moyen d'un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être.

Son objectif est d'aider à renforcer les attitudes et valeurs positives au quotidien, dans le champ professionnel comme personnel ainsi que de développer les capacités de gestion active du stress et des émotions négatives.

La pratique régulière de la sophrologie permet ainsi d'optimiser ses capacités et son efficacité au quotidien.

CYCLE 1 : le VENDREDI de 15h à 16h15

CYCLE 2 : le VENDREDI de 16h30 à 17h45

CYCLE 3 : le VENDREDI de 18h à 19h15

Reprise le 14 sept. // **6,00€ la séance** // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 10/14 pers.

TAÏ CHI

ADULTES // Bin Lin (Ass. Ardennaise d'Échange Franco-Chinois)

Le Taï Chi Chuan style Yang (yàangshí tàijí quàn) est né en Chine il y a plusieurs siècles et est le style le plus pratiqué en Occident. Aujourd'hui, il est principalement devenu une gymnastique douce au service du bien-être. Sa forme la plus connue est celle à 24 mouvements qui se pratique de manière détendue avec des gestes souples et lents, alliés à la respiration et à la concentration. Cette harmonie favorise

alors la bonne circulation de votre énergie interne, renforçant votre condition physique et apaisant votre esprit.

NIVEAU 1 : le VENDREDI de 17h à 18h

NIVEAU 2 : le VENDREDI de 18h à 19h

Reprise le 14 sept. // 6,00€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 5/12 pers.

YOGA

ADULTES // Véronique Demay

Le yoga par le moyen de postures et de respirations, pratiqués dans un état de détente et de concentration, harmonise le corps et l'esprit. Il est une réponse au stress et une quête de l'équilibre physique-psychique que l'on mène à tout âge. Le yoga est une discipline qui sans esprit de compétition, pas même avec soi même, apporte à l'individu une autonomie plus grande. C'est plus qu'une technique, c'est un mode de vie qui amène l'homme à plus de paix et de sérénité. Il convient à tous puisque chacun progresse à son rythme.

Le MERCREDI de 18h30 à 20h // Reprise le 12 sept. à 18h30 // 6,00€ la séance // Inscription pour 28 séances // Maxi : 21 pers.

PILATES

ADULTES // Christine Petruccelli

Le Pilates est efficace et fonctionnel pour chaque mouvement et permet de dégager la force qui est en nous pour accomplir un exercice. Ces principes : la respiration, qui est le lien entre le corps et l'esprit, la concentration, le contrôle, la précision et la fluidité pour l'exécution des mouvements. La forme physique est la première condition nécessaire au

bonheur.

Matériel nécessaire : tapis, serviette.

Le **MERCREDI** de 18h à 19h // Reprise le 12 sept. à 18h // **6,00€** la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 10/25 pers.

VERS LE LÂCHER PRISE



ADOS / ADULTES // Marc Potier

Apprendre à se relaxer profondément et durablement. Savoir évacuer le négatif de la journée. Se recentrer, s'ancrer. Préparer les lendemains sereinement. Cela semble difficile à atteindre... il n'en est rien ! Nous allons apprendre à nous écouter, à nous déchiffrer.

Ces ateliers, en mixant divers outils (yoga nidra, l'autre -l'autre moi-), d'exercices individuels à des exercices collectifs, le Lâcher Prise deviendra un outil qui sera votre partenaire au quotidien.

Petit à petit, vous saurez non seulement identifier le besoin mais surtout vous parviendrez très rapidement à y répondre pour un mieux-être salvateur.

Le **JEUDI** de 18h à 19h // Reprise le 13 sept. à 18h // **6,00€** la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 6/20 pers.

SPEED-RELAX



DÉTENTE PENDANT MIDI

ADOS / ADULTES // Marc Potier

Lâcher prise rapidement sans avoir la sensation de fatigue. Pouvoir se détoxifier en 30 minutes et reprendre le travail en pleine forme. C'est possible ! C'est ce que nous vous proposons durant cet atelier.

Le MARDI de 12h30 à 13h // Reprise le 11 sept. à 12h30 // 3,50€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 6/20 pers.

AROMATHÉRAPIE

ADOS / ADULTES // Pascale Pesche (Pascal's et Co)

L'aromathérapie est l'usage des huiles essentielles. Soit pour soigner des pathologies, dans ce cas réservé aux médecins, soit pour prévenir les petits bobos du quotidien et améliorer son bien être. L'objet de cette initiation est d'apprendre à connaître les différentes utilisations des huiles essentielles, les précautions d'emplois, pour permettre un usage au quotidien en toute sécurité. Les huiles essentielles contiennent des actifs très puissants et ne doivent pas être utilisées n'importe comment. Lors de cette initiation simple sur un module de 5 séances, vous pourrez comprendre le mode d'action des huiles, leurs propriétés et réaliser vos propres recettes « mieux être ».

Le LUNDI de 18h à 19h30 // Reprise le 10 sept. à 18h // 50,00€ le module de 5 séances // Mini/Maxi : 6/10 pers.

JOURNÉE MIEUX-ÊTRE !

Chaque fin de saison, nous organisons une journée gratuite et conviviale de découverte de toute une palette d'activités bien-être.

PRENEZ DATE ; EN 2019 ÇA SERA LE 29 JUIN !

M
U
L
T
I
x
i



M
É
D
I
A



#

INFORMATIQUE

ADULTES // Kévin Longny

Comprendre les bases d'un ordinateur pour mieux comprendre son fonctionnement :

Présentation de Windows 10 et utilisation de son bureau. Comment changer un fond d'écran, connaître les différents icônes, gérer une fenêtre... Utiliser au mieux une souris et un clavier (utilisation de Word : traitement de texte)

Internet : Comment fonctionne une connexion Internet ?

Utiliser un navigateur internet pour rechercher tous types d'informations et connaître les sites importants. Utilisation et création d'une boîte mail. Télécharger du contenu sur Internet. Présentation de Facebook et des différents moyen de communiquer à distance.

Se munir d'une clé USB ou d'un disque dur externe.

L'adhérent pourra venir, s'il le souhaite, avec son propre ordinateur portable Windows 10.

Le SAMEDI de 10h à 11h // Réunion d'information le 15 sept. à 10h // Reprise le 22 sept. à 10h // 6,50€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 4/8 pers.

TABLETTE

ADULTES // Kévin Longny

Présentation de la tablette et de ses touches physiques. Navigation dans l'écran d'accueil et apprentissage des différents icônes. Utilisation de la fonction tactile. Apprendre à utiliser toutes les fonctions importantes d'une tablette Androïd. Prendre une photo, filmer, regarder une vidéo, accéder à ses fichiers. Connexion à Internet en WI-FI, navigation sur Internet. Accéder à sa messagerie. Télécharger/installer une application gratuite sur Google

Play. Présentation des applications les plus utiles pour une tablette. Désinstaller une application.

Cet atelier nécessite une tablette Android.

Le SAMEDI de 11h à 12h // Réunion d'information le 15 sept. à 11h // Reprise le 22 sept. à 11h // 6,50€ la séance // Inscription pour env. 30 séances // Mini/Maxi : 4/8 pers.

PHOTOGRAPHIE

ADULTES // Céline Lecomte

De bonnes bases techniques en photographie pour laisser aller sa créativité sans retenue !

Un atelier pour tous ceux qui ont envie de comprendre le fonctionnement d'un appareil photo, et que la technique empêche parfois de faire les images qu'ils voudraient. Un atelier aussi pour développer son regard et sa sensibilité créative. Vous y apprendrez à maîtriser les bases de la photographie (fonctionnement de l'appareil, sensibilité, couple vitesse focale), à jouer avec des paramètres comme la profondeur de champ ou l'exposition pour réaliser des images créatives, à expérimenter différentes approches photographiques ou encore à sélectionner et mettre en valeur vos images.

Au programme : cours théoriques, sorties pratiques, partages d'expériences, manipulation d'images, conseils particuliers, etc...

Les participants doivent avoir leur propre appareil photo numérique (idéalement réflex ou bridge mais compacts possibles)

Le SAMEDI de 9h à 12h // Reprise le 29 sept. à 9h // 112,00€ les 7 séances (les dates seront annoncées lors du premier cours) // Mini/Maxi : 8/16 pers.



POUR

PAPILLLES

VOUS

VOUS

CUISINE ANTI-GASPI

ADULTES // Stéphane Cuif

(en partenariat avec le Secours Populaire de Sedan)

Une fois par mois, la cuisine anti-gaspi servira à utiliser certaines denrées alimentaires déclassées, en un plat délicieux. Un atelier tout en échange dans une ambiance décontractée et conviviale.

Le VENDREDI de 14h à 16h30 // Reprise le 14 sept. à 14h // 4,00€ la séance // Inscription pour un module de 3 séances // Uniquement sur RDV // 3 personnes adhérentes de la MJC.

CUISINE ANTI-GASPI ENFANTS

ENFANTS 8-13 ans // Stéphane Cuif

(en partenariat avec le Secours Populaire de Sedan)

Cet atelier de cuisine a pour but de valoriser auprès des enfants les produits frais et locaux. Les enfants débiteront chaque séance en sélectionnant eux-mêmes les produits sur le marché de Sedan ; denrées qui seront ensuite cuisinées sous la direction de Stéphane Cuif. Outre le goût – primordial – l'accent sera mis sur la chasse au gaspillage en mettant en avant notamment les fruits et légumes à l'allure déclassée.

Le SAMEDI de 9h30 à 12h // Reprise le 15 sept. à 9h30 // 4,00€ la séance // Inscription pour un module de 3 séances // Uniquement sur RDV // 4 personnes adhérentes de la MJC.



x
r
e
u
x



x
r
e
u
x



DES CHIFFRES ET DES LETTRES

ADULTES / SENIORS // Maguy Gardan et Monique Grandfils

Les parties se déroulent comme dans l'émission de télévision. C'est une façon de se retrouver et de se détendre, de faire travailler ses méninges...

Le VENDREDI de 15h à 17h // Reprise le 14 sept. à 17h // 5,20€ + Carte MJC // Maxi : 12 pers.

SCRABBLE

ADULTES / SENIORS // Hubert Mascetti

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

Le MARDI de 14h à 16h30 // Reprise le 11 sept. à 14h précises // 5,20€ + Carte MJC // Maxi : 25 pers.

SECRETARIAT ACCUEIL

Lundi	de 14h à 19h
Mardi / Jeudi / Vendredi	de 10h à 12h - 14h à 19h
Mercredi	de 9h à 12h - 14h à 19h
Samedi	de 9h à 12h
Vacances scolaires	de 10h à 12h - 14h à 18h Fermeture les lundi et samedi et la 2^{ème} semaine des petites vacances

CARTE D'ADHÉSION MJC

TARIFS

Moins de 16 ans et demandeurs d'emploi	8,00 €
16 ans et plus	12,00 €
Retraités	10,00 €

Elle est nominative et obligatoire pour pratiquer les activités de la MJC. Elle est valable du 1^{er} septembre 2018 au 31 août 2019.

Elle donne droit :

- à une assurance pendant les activités,
- à des réductions sur les spectacles organisés par la MJC, la ville de Vrigne aux Bois et le réseau Côté Cour,
- à participer à l'assemblée générale, d'élire les membres du Conseil d'Administration (plus de 16 ans uniquement) et éventuellement y être élu.

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

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

N'hésitez-pas ! Devenez adhérents bienfaiteurs !

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Les activités fonctionnent généralement de septembre à fin mai/début juin, hors période de vacances scolaires.

La participation financière est fonction de l'activité (durée, matériel utilisé, rémunération de l'animateur,...)

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

NOUVEAU !!! Inscriptions possibles dès le 22 mai 2018.

20 € d'arrhes vous seront demandés pour enregistrer votre inscription.

Les cotisations et les activités sont à régler **impérativement à l'accueil en une seule fois** (possibilité d'échelonner les règlements). La MJC accepte les chèques vacances et les chèques loisirs émis par la Caf et la MSA.

ENGAGEZ-VOUS !

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

L'ÉQUIPE DE LA MJC CALONNE

Amélie ROSSI-PAHON,
directrice

Julie SCOLARI,
assistante de direction

Aurélie GOFFIN,
secrétaire-accueil

Julien COLINET,
responsable des animations
et du secteur jeunes

Valérie GARANT,
coordonnatrice formation

LA
MJC
CALONNE
& VOUS...

LA MJC^x
SUR LE WEB

Retrouvez
toute l'actualité
de la
MJC Calonne
sur Internet

www.facebook.com/mjc.calonne

Page facebook dédiée à l'actualité
de la MJC Calonne

www.facebook.com/urbantracks.calonne

Page facebook dédiée aux événements
Cultures Urbaines de la MJC Calonne

WWW.MJC-CALONNE.COM

ANIMATIONS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

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

Renseignements et inscriptions à la MJC

CINÉMA


DES PLACES DE CINÉMA

(Turenne / Metropolis)

À PRIX RÉDUIT

VOUS SONT PROPOSÉES

sur présentation de votre carte d'adhérent
à l'accueil de la MJC Calonne.



SAISON
2018 / 2019

LA MJC CALONNE

PLACE CALONNE 08200 SEDAN

TÉL. 03 24 27 09 75

FAX. 03 24 26 85 07



[DIRECTION@MJC-CALONNE.COM](mailto:direction@mjc-calonne.com)

[WWW.MJC-CALONNE.COM](http://www.mjc-calonne.com)

Conception graphique : Cynthia Petit - 03 24 29 17 06

