



espace
mjc
6

l'expression en partage

ESPACE 6 MJC

20
24

- Activités artistiques & manuelles
- Musique • Sport & Bien-être
- Danses • Partage d'expression

20
25

BUREAU DE L'ASSOCIATION

- Présidente : Zehra AINSEBA
- Vice-présidente : Philomène MOSCARIELLO
- Vice-présidente : Claire DREVON
- Trésorier : Laury BERTHERAT
- Secrétaire : Geneviève JANIN

ÉQUIPE PERMANENTE

- Directrice : Marianne CHAREIRE CAYON
- Coordinatrice activités : Nolwenn BERTHOLET
- Responsable secteur Jeunes et ALSH : Cristian TAUSSIG
- Responsable enfance ALAE : Amandine PERRET
- Chargée d'accueil : Chafia HAMMOUMRAOUI
- Secrétaire de direction : Drifa DEHIMI
- Responsable culture et communication : Charlène BONNET
- Service civique accompagnement à la scolarité : Lea BRACQ

HORAIRES D'OUVERTURE

Accueil du lundi au vendredi :

- 9h-12h30 (sauf lundi matin)
- 13h30-19h30 (jeudi : 16h30-19h30)
- 9h-12h (samedi)

100, rue Boileau - 69006 LYON

CONTACT

04 72 74 27 41

infos@espace6mjc.fr

www.espace6mjc.fr



REPRISE DES INSCRIPTIONS

Dès le **21 mai 2024**,
pour les anciens adhérents
Dès le **4 juin 2024**,
pour les nouveaux adhérents
(horaires d'inscription : voir p. 6)

REPRISE DES ACTIVITÉS

La semaine du
16 septembre 2024



Chères adhérentes, chers adhérents,

Vous êtes de plus en plus nombreux à participer aux activités de la MJC et votre présence apporte force et vitalité à notre association.

Cette année la MJC continue de travailler la question de la gouvernance pour aller vers un modèle plus participatif à la vie associative. Des commissions vont être mises en place et toute personne intéressée pourra participer et aider au fonctionnement de notre belle MJC. Le CA a pour objectif de tisser toujours plus de lien social, de partager des moments de convivialité et de faire de l'Espace 6 MJC une pépinière de l'éducation populaire. Pour cela il s'appuie sur des forces bénévoles dont nous vous invitons à faire partie, mais aussi sur l'équipe de salariés qui œuvrent quotidiennement à la mise en œuvre du projet associatif. Je tiens ici à les remercier chaleureusement.

En tant que nouvelle présidente, je remercie également Lan Geimer Doan qui a tenue la présidence l'année passée et a initié le travail sur la gouvernance.

Je vous souhaite au nom du CA et de l'équipe de permanents une excellente saison 2024-2025, pleine de rencontres, de partage, de projets autour des transitions écologiques, des cultures et des arts.

Zehra Ainseba
Présidente



- Présentation Espace 6 MJC p. 4
- Tarifs et modalités d'inscription p. 6
- Pôle jeunesse p. 8
- Pôle culture p. 9
- Activités pour enfants p. 10

Sommaire

- Activités pour ados p. 17
- Activités pour adultes p. 20
- Partenaires et associations ... p. 27
- Lieux des activités p. 28



BIENVENUE À LA MJC DU 6^e !

La Maison des Jeunes et de la Culture est une association d'Éducation Populaire gérée par un Conseil d'Administration dont les membres sont élus par les adhérents lors de l'Assemblée Générale.

Elle est affiliée au réseau R2AS et subventionnée par la Ville de Lyon, la Métropole Grand Lyon et la CAF du Rhône.

UN LIEU DÉDIÉ À L'EXPRESSION ET AU PARTAGE

L'Éducation populaire, le vivre ensemble intergénérationnel et interculturel sont clairement inscrits dans notre démarche. Le socle de notre vocation : favoriser l'épanouissement de chacun et la rencontre avec les autres.

DES ACTIVITÉS ET DES RENCONTRES POUR TOUTES ET TOUS

Au sein de la MJC, beaucoup de personnes pratiquent des activités sportives, culturelles et de loisirs. Des animations Jeunesse sont aussi organisées pendant les vacances scolaires, ainsi que des séjours et des manifestations diverses. Avec ses animateurs, la MJC est une association importante pour la vie citoyenne auprès de jeunes et des moins jeunes. Les animateurs sont à votre écoute et tenteront de répondre à vos attentes. Ouverts à tous les projets, nous vous attendons pour vous aider à les réaliser !!!

LORSQUE VOUS VOUS INSCRIVEZ À LA MJC, VOUS DEVEZ ADHÉRENT PAR VOTRE COTISATION

→ Votre vie associative à l'Espace 6 MJC

Être adhérent, c'est l'occasion de participer à l'assemblée générale annuelle de la MJC, de voter les bilans et d'élire les membres du conseil d'administration, avoir un poids dans les décisions prises par et pour la MJC

→ Appel à Bénévolat

Communication, affichage, programmation culturelle, accompagnement scolaire, appui technique ou informatique... Nous accueillons toujours avec plaisir l'aide bénévole. Si vous vous impliquez, l'adhésion à l'association vous est offerte.

Rencontrez-nous autour d'un café pour en discuter et intégrez l'une de nos commissions bénévoles.

→ Des projets, des envies ?

Vous avez des savoirs que vous voulez transmettre à d'autres adhérents ou un talent que vous souhaitez partager ? Vous avez des idées d'événements, de rencontres, de projets ? L'équipe de la MJC est à votre écoute sur rendez-vous. En fonction de la faisabilité et des possibilités, nous vous aiderons à concrétiser vos idées.

**Adhérez,
partagez
votre temps
et vos idées !**

Votre adhésion

L'adhésion est obligatoire et valable pour la saison en cours du **16 septembre 2024 au 30 juillet 2025**. Le tarif de l'adhésion est fixé à 15 € et réduit à 12 € pour les mineurs, étudiants et demandeurs d'emploi. L'adhésion est obligatoire, elle est votre assurance en cas d'accident. En tant qu'adhérent de l'association, vous avez le droit d'assister aux Assemblées Générales, ainsi que d'y voter. Vous pouvez également vous impliquer dans la vie de la MJC et participer à sa gestion en devenant membre du conseil d'administration de l'association. L'Association est agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports au n° J 69010730.

Tarifs & règlements

La cotisation comprend les frais de gestion liés à l'activité. Nous acceptons les règlements par chèque à l'ordre de la MJC LYON 6^e, espèces ou chèques vacances ANCV. Les règlements en plusieurs fois sont envisageables. Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'absence, sauf en cas de force majeure (maladie de longue durée, contre-indication médicale à la pratique d'une activité, grossesse, déménagement...) et uniquement pour une absence supérieure à 4 séances, sur justificatif. En cas de démarrage différé, une cotisation partielle peut vous être appliquée.

Séance d'essai

Les inscriptions faites jusqu'au 26/07/2024 aux cours sont fermes et non remboursables. Toutefois, vous pouvez vous inscrire pour une séance d'essai à compter du 26/08/2024 dans la limite des places disponibles.

Inscriptions

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS du 4 juin au 26 juillet 2024

Les inscriptions se font directement à la MJC, au 100 rue Boileau.

REPRISE DES INSCRIPTIONS

à partir du 26 août 2024
Horaires du 4 juin au 26 juillet
et à partir du 26 août

lundi : 14h-19h
du mardi au vendredi :
9h-12h30 et 13h30-19h
Samedi : 9h-12h

Possibilité de rdv en dehors de ces horaires.

Renseignements :

04 72 74 27 41

Tarifs des activités

Il existe deux types de tarifs suivant les activités :

- La majorité des activités ont un tarif appliqué en fonction du **Quotient Familial**.
- Certaines activités ont un **tarif forfaitaire** (voir tableaux).

VOTRE SAISON 2024 / 2025

Rentrée des activités : le **16 septembre 2024**

Pendant les vacances scolaires, les activités sont arrêtées.

Pour le bon déroulement de l'activité au sein du groupe, il est important d'être **ponctuel**, à l'arrivée comme au départ, et **assidu** ! C'est la clé pour évoluer, profiter pleinement, et s'épanouir toute l'année.

Tarifs des activités Saison 2024-2025

ADHESION : 15 € : SALARIE/ RETRAITE / 12 € : ENFANT / ETUDIANT / SANS EMPLOI

QUOTIENT	1h	1h15	1h30	1h45	2h
< 700	183 €	201 €	217 €	234 €	251 €
701 à 1000	202 €	222 €	242 €	260 €	279 €
1001 à 1300	230 €	250 €	269 €	288 €	307 €
1301 à 1600	249 €	272 €	295 €	317 €	339 €
> 1600	268 €	291 €	322 €	350 €	377 €

Tarifs spéciaux

QUOTIENT	ATELIER ÉCRITURE	AFRO ADULTES		AFRO KIDS Danse et Musique	
	2h (2 x par mois)	1h15	1h30	1h	1h15
< 700	126 €	217 €	234 €	201 €	217 €
701 à 1000	140 €	242 €	260 €	222 €	242 €
1001 à 1300	153 €	269 €	288 €	250 €	269 €
1301 à 1600	170 €	295 €	317 €	272 €	295 €
> 1600	189 €	322 €	350 €	294 €	322 €

Forfaits Saison 2024-2025

ACCUEIL JEUNES (11-17 ans)	Libre	38 €
ANGLAIS (adultes)	1h30	315 €
ANGLAIS (adultes)	1h15	268 €
ANGLAIS (enfants 6-8 ans)	1h00	200 €
ASTROLOGIE	2h - 1x par mois	100 €
BD	1h15	230 €
CHANT ET PERCUSSIONS (6-10 ans)	1h00	200 €
CHORALE (+ 16 ans)	2h00	160 €
CHORALE POP (12-18 ans)	1h00	160 €
COUTURE (adultes)	2h00	304 €
ÉCOLOS BRICOLOS (6-8 ans)	1h00	210 €
ÉCOLOS BRICOLOS (9-12 ans)	1h15	230 €
ÉVEIL CIRQUE (3-5 ans)	45min	200 €
ÉVEIL COUTURE (8-12 ans)	1h00	210 €
ÉVEIL DANSE (3-4 et 5-6 ans)	45min	200 €
ÉVEIL MUSICAL (3-5 ans)	45min	200 €
ÉVEIL THÉÂTRAL (3-5 ans et 6-7 ans)	1h00	200 €
FELDENKRAIS (adultes)	1h00	228 €
FORMATION MUSICALE SOLFÈGE (6-10 ans)	45min	84 €
GUITARE (ados/adultes) x 4 élèves	1h00	364 €
GUITARE/GUITARE CHANT (enf-ados-adultes) x 3 élèves	1h00	375 €
INITIATION DANSE CLASSIQUE (7-9 ans)	45min	200 €
INITIATION MUSICALE (6-7 ans)	45min	200 €
JEUX ET CONVIVIALITÉ	1h30 x 10-20-30 séances	50-90-120 €
MYTHOLOGIE	1h30 (1 X par mois)	90 €
PIANO (ados-adultes)	1h00	364 €
PIANO ENFANT (7-10 ans)	1h00	250 €
PIANO CHANT	1h00	364 €
SOPHRO (ados-adultes)	1h00	190 €
SOPHRO (ados-adultes)	1h15	230 €
TAEKWONDO (1 cours-enfants/ados)	1h00	170 €
YOGA ENFANT (6-10 ans)	1h00	200 €
YOGA PARENT/ENFANT	1h00 - 2X par mois	160 €



Pôle jeunesse

Horaires d'ouverture de l'accueil jeunes

Mercredi 14h-18h : accueil jeunes

Vendredi 18h-19h30 : babyfoot

Toute l'année des projets sportifs, numériques, et culturels viendront rythmer le quotidien du pôle jeunesse.

Sans oublier les vacances qui seront les temps forts de l'année. Une équipe d'animateurs diplômés et impliqués proposera aux jeunes un programme adapté à leur envies et besoin tout en laissant la place aux ados, à la construction et à la réalisation de leurs projets.

De plus, des interventions hebdomadaires dans les collèges de l'arrondissement permettra à un maximum de jeunes de profiter de nos activités sur place. Cette démarche d'aller «vers» sera la clé pour réussir ensemble à entreprendre et à réaliser les envies de chacun.

ACCUEIL LYCÉENS et JEUNES ADULTES

Vendredi 15h-17h pour les 16-20 ans

Nouveauté de cette saison, l'accueil et l'accompagnement de projets pour le public lycéen.

Besoin d'un lieu pour réviser ? D'un ordinateur avec connexion wifi pour faire des recherches de stage ou de job d'été ou organiser un moment entre jeunes ? La MJC vous propose un temps et un lieu afin de réaliser vos projets ponctuels (révisions, soirées, sorties) et même les plus ambitieux comme un voyage à l'étranger. **TARIF : 10 euros + 12 euros d'adhésion.**

Accompagnement à la scolarité - soutien scolaire

Séances collectives les mardis et jeudis de 17h45 à 19h15.

Séances individuelles les mercredis de 15h à 17h.

Séances libres la semaine selon disponibilités

Chaque semaine lors des séances collectives, les bénévoles assureront la partie "aide aux devoirs", l'animateur la partie activité et découverte culturelle. A mi-séance les groupes alterneront afin de proposer le même contenu à chacun. Nous proposons en plus, un cours de soutien d'une heure les mercredis pour les collégiens résidant dans l'arrondissement.

Inscription : Cristian TAUSSIG

04 72 74 27 41 / c.taussig@espace6mjc.fr

TARIF : 10 euros + 12 euros d'adhésion.

CENTRE DE LOISIRS et ACCUEIL DE LOISIRS ASSOCIÉ À L'ÉCOLE (ALAE) - ÉCOLE JEAN JAURÈS

Centre de loisirs (ALSH) : le centre de loisirs de 24 places pour des 6-11 ans est ouvert en juillet et pendant les petites vacances scolaires (hors Noël). Il a pour objectif de favoriser l'ouverture d'esprit et la curiosité des enfants, et de valoriser les savoirs de chacun en développant son autonomie.

Notre super équipe d'animation propose aux enfants des activités et sorties sportives, de découverte culturelles, manuelles ainsi que des activités autour de thématiques citoyennes et de transition écologique. Elle veille à répondre au mieux aux envies des enfants et à leurs besoins physiques et psychologiques en fonction de chaque tranches d'âge.

Pôle enfance

La MJC du 6^e a pris la responsabilité de l'ALAE du groupe scolaire Jean Jaurès situé à proximité, place de l'Europe dans le cadre des nouveaux rythmes scolaires mis en place depuis la rentrée 2014.

Une palette d'activités est proposée aux élèves tant à la pause méridienne que chaque mercredi matin : Sports, Jardinage, Arts plastiques, Théâtre, Photo vidéo, Création BD, Création textile...

Sous la responsabilité d'une équipe d'animateurs diplômés et de la directrice ALAE **Amandine PERRET.**

Contact : a.perret@espace6mjc.fr



Pôle culture

Culture et Education Populaire

En parallèle des activités de loisirs amateurs, nous donnons une importance égale à l'animation qui crée du lien et du sens. La MJC Espace 6 se veut être un lieu interactif où toutes les idées peuvent être exprimées. Pour faire vivre la culture au sein de la MJC, nous mettons en place des commissions « Culture et Education populaire » composées de bénévoles et adhérents. Ces temps permettent de réfléchir et mettre en œuvre une programmation culturelle au plus proche des besoins des habitants.

Grâce à cette commission, la MJC propose un événement culturel et/ou d'éducation populaire par mois (spectacles, conférences gesticulées, repair cafés, ateliers autour de l'écologie, marché des créateurs et vide dressing, concerts...) Les événements et ateliers proposés au public visent à favoriser l'expression, la création, l'apprentissage et l'émancipation de chacun, mais surtout à passer de bons moments ensemble !

Vous trouverez toutes les informations de la programmation culturelle sur notre site internet et sur les réseaux sociaux (facebook, instagram) tout au long de l'année.

Vous avez envie de participer à la vie culturelle et conviviale de la MJC ? Nous vous accueillerons avec plaisir au sein de nos commissions culture et éducation populaire, aucun prérequis n'est nécessaire ! Pour partager vos idées, n'hésitez pas à contacter Charlène (culture@espace6mjc.fr).

Charlène Bonnet, responsable culture et communication

ACTIVITES

Musique

Partage d'expression

Artistique & manuelles

Sport & bien-être

Danses

Danse

AFRO KIDS DANCE ET MUSIC

37, rue Bossuet

Sabrina ALLAM

4-5 ANS

■ Mercredi 11h-12h15

5-6 ANS

■ Lundi 17h-18h

Atelier d'initiation aux danses africaines et urbaines avec une approche contemporaine. Travail et découverte du corps, autour d'un travail chorégraphique. Écoute et pratique de quelques instruments de la culture africaine : Djembé, Doun, Balafon, Calebasse.

Nous mêlons dans cet atelier la danse et la musique live, ce riche mélange va permettre à l'enfant de développer ses qualités artistiques ! L'important dans cet atelier est de découvrir le plaisir de danser et de jouer d'un instrument dans l'échange avec le groupe tout en s'amusant autour de la création de spectacles !

Tarif spécial QF + 12 € (adhésion)

AFRO-HIP HOP/AFRO DANCE

37, rue Bossuet

Sabrina ALLAM

7-11 ANS DÉBUTANTS

■ Lundi 18h-19h

7-11 ANS INTER-AVANCÉS

■ Jeudi 17h-18h30

Découverte et approfondissement des bases de danses hip hop, danses africaines et house. Danse Fusion entre ces styles sur des musiques afro house. L'essentiel de cet atelier réside dans la joie de danser ensemble, de partager et de créer un spectacle !

Tarifs QF + 12 € (adhésion)

ÉVEIL - INITIATION DANSE CLASSIQUE

Line DEBAYLE

3-4 ANS – ÉVEIL DANSE 1

■ Mercredi 9h30-10h15

37, rue Bossuet

■ Mercredi 14h-14h45

100, rue Boileau

Marie SOUQUET

4-5 ANS – ÉVEIL DANSE 1

■ Jeudi 17h-17h45

100, rue Boileau

Pirouette, saut de chat et arabesque ! viens t'initier à l'art de la danse classique. Une pratique qui t'apportera grâce, souplesse et rigueur comme un vrai petit rat de l'Opéra.

Line DEBAYLE

5-6 ANS – ÉVEIL DANSE 2

■ Mercredi 10h15-11h

37, rue Bossuet

■ Mercredi 14h45-15h30

100, rue Boileau

Marie SOUQUET

5-6 ANS – ÉVEIL DANSE 2

■ Jeudi 17h45-18h30

100, rue Boileau

EVEIL DANSE : Découvrir le plaisir de la danse et du mouvement ! Dans une dimension ludique et artistique, donc créative et imaginaire, il s'agit de faire découvrir aux enfants l'infinie variété de mouvements, de leur permettre de devenir libre et riche dans leur langage corporel. C'est l'occasion de passer un bon moment de jeux tout en développant sa créativité.

Marie SOUQUET

7-9 ANS – INITIATION DANSE CLASSIQUE

■ Jeudi 18h30-19h15

100, rue Boileau

Tarif : 200€ + 12€ (adhésion)

HIP HOP

Mehdi ALLAM

7-12 ANS

100, rue Boileau

DÉBUTANTS

- Mardi 17h-18h15
- Mercredi 11h-12h15
- Jeudi 17h-18h15

INTERMÉDIAIRES 1

- Jeudi 18h15-19h45

INTERMÉDIAIRES 2

- Mercredi 15h-16h30

37, rue Bossuet

DÉBUTANTS

- Vendredi 17h-18h15

Initiation à la danse Hip Hop à travers différents styles (break dance, L.A. Styles...). Acquisition des techniques de base et travail sur une chorégraphie menant sur un spectacle de fin d'année.

Prévoir des baskets spéciales pour cet atelier.

Tarifs QF + 12 € (adhésion)

MODERN'JAZZ

Anne-Audrey VENUTTI

8-11 ANS

100, rue Boileau

- Vendredi 17h15-18h30

Cet atelier s'articule autour d'échauffements et de chorégraphies adaptés à chaque âge. L'improvisation sera utilisée pour permettre à chacun de développer une musicalité et une habileté corporelle qui lui est propre. C'est l'occasion de stimuler la créativité, la sensibilité artistique et le rapport aux autres à travers la danse sur des musiques actuelles et variées.

Tarifs QF + 12 € (adhésion)

Sport & détente

CAPOEIRA

Toinho ALVES SAMPAIO

100, rue Boileau

6-10 ANS

- Mercredi 18h30-19h30

A la fois danse, lutte, musique et chant, la Capoeira est un « jeu » se pratiquant à deux au sein d'une « roda » (ronde) et aux sons d'instruments.

Tarifs QF + 12 € (adhésion)

TAEKWONDO

Mounir TOUIHRI

100, rue Boileau

3-5 ANS

- Mercredi 15h30-16h30

6-8 ANS

- Mercredi 16h30-17h30

Gymnase Tronchet

6-8 ANS

- Mercredi 18h-19h ■ Jeudi 18h-19h

9-14 ANS

- Mercredi 19h-20h ■ Jeudi 19h-20h

Le Taekwondo est un art martial qui se décline en deux parties : la partie martiale et la partie sportive. Approche ludique, apprentissage de la discipline et du respect, développement de la souplesse et appréhension de l'espace.

Tarifs 170 € + 12 € (adhésion)

YOGA

Cécile LAMY

100, rue Boileau

6-10 ANS

■ Mercredi 11h-12h

A travers des histoires inventées, Cécile emmène les enfants à la découverte de leur corps pour apprendre à l'écouter, le respecter et gérer leurs émotions. Le thème du jour est annoncé par une histoire qui les invite aux postures en explorant la respiration. Les séances se terminent par une relaxation imagée.

Tarifs 200 € + 12 € (adhésion)

YOGA PARENT/ENFANT

Cécile LAMY

100, rue Boileau

■ Samedi 11h-12h

15 séances sur la saison

Vous désirez vivre un moment ressourçant avec votre enfant dans la joie et le calme ? Développer votre lien de confiance mutuel et votre concentration ? Par la pratique de mouvements et de postures amusantes et des exercices de respiration simples, vous pourrez explorer ensemble les plaisirs du yoga et ses bienfaits.

Tarifs 150 € par binôme+ adhésions

Musique & chant

CHANT ET PERCUSSIONS

Hélène TREMBLAY

33, rue Bossuet

6-10 ANS

■ Mercredi 14h45-15h45

Explorer sa voix et son corps à travers divers jeux vocaux et rythmiques (percussions corporelles), apprendre des chants et des rythmes d'ici et d'ailleurs, jouer sur divers instruments de percussions. Former un groupe !

Tarif 200 € + 12 € (adhésion)

EVEIL MUSICAL

Hélène TREMBLAY

33, rue Bossuet

4-6 ANS

■ Mercredi 13h45-14h30

Approche ludique de la musique à travers différentes activités : vocales, rythmiques, corporelles, et d'écoute. Exploration d'objets sonores et de petits instruments. Apprentissage de comptines et de chants à gestes et/ou dansés d'ici et d'ailleurs.

Tarif 200 € + 12 € (adhésion)



.....

INITIATION MUSICALE

100, rue Boileau

6-7 ANS

Valentin ESCANDE

■ Mercredi 9h-9h45 ■ 16h45-17h30

Pré-formation musicale : lecture et écriture de la musique, formation de l'oreille, chant, jeux rythmiques avec instruments de musiques, etc...

Tarif 200 € + 12 € (adhésion)

.....

FORMATION MUSICALE

100, rue Boileau

6-10 ANS

Valentin ESCANDE

■ Mercredi 10h45-11h30 ■ 14h30-15h15

Nouvelle appellation du "solfège", mais sous forme plus ludique. Travail de l'oreille, lecture et écriture, chant, histoire de la musique, jeux avec instruments de musique.

Maya MEJIA CAMACHO

■ Samedi 10h-10h45

Line DEBAYLE

■ Mardi 18h-18h45
 ■ Mercredi 16h30-17h15
 ■ Jeudi 18h-18h45

Découverte ludique et méthodique des notes de musique et des nuances musicales. Chanter, tout en voyageant entre les époques et leurs musiciens, les styles et les folklores des pays différents.

Tarif 84 € + 12 € (adhésion)

.....

PIANO

7-10 ANS

100, rue Boileau

Line DEBAYLE

■ Lundi 17h-18h
 ■ Mardi 17h-18h

■ Mercredi 11h-12h ■ 15h30-16h30
 ■ 17h15-18h15
 ■ Jeudi 17h-18h

Valentin ESCANDE

■ Mercredi 9h45-10h45 ■ 11h30-12h30
 ■ 13h30-14h30 ■ 15h15-16h15

Maya MEJIA CAMACHO

■ Samedi 9h-10h ■ 10h45-11h45

Si vous souhaitez débiter ou reprendre le piano ce cours est fait pour vous. Nous aborderons le classique avec la lecture de partitions, indispensable pour obtenir une bonne autonomie. Mais aussi d'autres styles avec du travail sans partitions pour faire progresser l'oreille.

« Cours collectif » : pensez à apporter écouteur ou casque (prise gros jack ou adaptateur)

Pour les enfants souhaitant s'inscrire au cours de piano il est obligatoire de suivre une formation ou une initiation musicale. Ateliers limités à 4 personnes.

Tarif 250 € + 12 € (adhésion)

.....

PIANO MULTI MAINS

Valentin ESCANDE

100, rue Boileau

7-10 ANS

■ Lundi 17h-18h ■ 18h-19h

"Jouer du piano, c'est bien. À deux (ou plus), c'est mieux ! Découvrez ensemble des partitions écrites par les plus grands compositeurs et arrangées spécialement pour votre plaisir ! De la musique savante à la musique actuelle en passant par le jazz et les musiques de film et de jeux vidéo, le choix est vaste !"

Tarif 250 € + 12 € (adhésion)

GUITARE

100, rue Boileau

7-10 ANS

Toby HACK

DÉBUTANTS

- Lundi 17h-18h
- Jeudi 17h-18h

INTERMÉDIAIRES 1

- Mardi 17h-18h

INTERMÉDIAIRES 2

- Mardi 18h-19h

Clémentine PACALET

DÉBUTANTS

- Mercredi 13h-14h ■ 15h-16h

INTERMÉDIAIRES

- Mercredi 14h-15h ■ 16h-17h

Apprentissage de la musique à travers la guitare. Dans cet atelier, l'enfant affirme ses goûts musicaux, découvre différents styles et fait l'expérience de jouer seul et en groupe.

Tarif 375 € + 12 € (adhésion)

Expression artistique

DANS LA PEAU D'UN ARCHITECTE

100, rue Boileau

Avec l'association "Bidouilles et Magouilles"

7-13 ANS

- Jeudi 17h30-19h

Viens découvrir l'architecture en fabricant et en t'amusant. De la maquette de ta chambre à la ville rêvée, en passant par la sculpture d'une maison en terre, cet atelier te permettra d'essayer de multiples techniques tout en t'inspirant de

nombreux projets d'architectes et de designers. Le petit plus ? L'ensemble de ces ateliers permettent de réfléchir à un monde de demain plus durable pour notre planète !

Aucune compétence n'est nécessaire, il te suffira d'être curieux ou curieuse !

Tarifs QF + 12 € (adhésion)

ARTS PLASTIQUES

100, rue Boileau

Kiyoko VACHERET

6-8 ANS

- Mercredi 13h30-14h30

Imaginer, créer, découvrir et maîtriser les techniques de dessin et de peinture ! Epanouir sa créativité par le simple plaisir de dessiner. Nous proposerons aussi quelques séances d'origami.

9-11 ANS

- Mercredi 14h30-15h30

6-11 ANS

- Vendredi 17h15-18h15

Variation sur les techniques artistiques de dessin, peinture, acrylique, aquarelle, encre, pastel, fusain, crayon. Une approche complète des techniques de dessin et de peinture !

Tarifs QF + 12 € (adhésion)

CIRQUE

Loin de tout esprit de compétition, le cirque est idéal pour les enfants qui aiment bouger tout en cherchant des moyens d'expression physique et créatif qu'ils développeront à leur rythme et en fonction de leur maturité. Seul(e)s ou en groupe, l'apprentissage se fait dans le respect de soi, des autres et de l'environnement.

DECOUVERTE ARTS DU CIRQUE

Avec l'association "En piste Romano"

33, rue Bossuet

3-4 ANS

■ Mercredi 9h15-10h00

Roulades et rigolades pour développer et expérimenter sa motricité et son sens de l'équilibre, avec, autour et dessus les objets du cirque.

5-7 ANS

■ Mercredi 10h-11h

7-10 ANS

■ Mercredi 11h-12h

Initiation et perfectionnement au jonglage (balles, diabolos, assiettes chinoises...), à l'équilibre sur objets (boule, rouleau américain, pédalos ...) et aux acrobaties (roulades, portés, pyramides ...)

Tarifs 200 € + 12 € (adhésion)

CIRQUE THÉATRALISÉ

33, rue Bossuet

Alexandre MEYNET

6-12 ANS

■ Mardi 17h30-18h45

Venez découvrir dans l'amusement la magie du cirque moderne, de façon ludique. Nous aborderons évidemment les classiques du cirque traditionnel (équilibre, jonglage, acrobatie, clown) mais avec une esthétique de cirque moderne c'est à dire théâtralisée. Le théâtre et le clown seront deux acteurs importants de l'atelier ainsi que la notion d'écoute, de partage, de générosité et de vivre ensemble.

Tarifs QF + 12 € (adhésion)

ÉCHECS

100, rue Boileau

Emmanuel L'HERMITTE

6-12 ANS

■ Mercredi 16h45-18h

Le jeu d'échecs, considéré par beaucoup comme le « roi des jeux », permet à petits et grands de développer de nombreuses capacités tout en s'amusant.

Grâce à cette activité ludique, riche, stratégique et passionnante, chaque enfant améliore ses capacités de concentration et d'anticipation, sa combativité, son esprit d'initiative et bien souvent sa confiance en lui.

Tarifs 150 € + 12 € (adhésion)

ÉCOLOS BRICOLOS

100, rue Boileau

Louise GABRIEL

6-8 ANS

■ Mardi 17h-18h

Éveil à l'écocitoyenneté : jeux coopératifs, activités manuelles, faire soi-même, sensibilisation au tri sélectif et au vivant...

Tarifs 210 € + 12 € (adhésion)

8-11 ANS

■ Mardi 18h-19h15

Éco-citoyenneté : jeux coopératifs, activités manuelles (recycl'art : récupération et valorisation de matériaux), faire soi-même (dentifrice, pâte à tartiner, germeo...). Sensibilisation au tri sélectif et au vivant (relais de tri, jardinage miniature...). Pour apprendre en s'amusant !

Tarifs 230 € + 12 € (adhésion)

Matériel demandé : blouse ou vêtement de protection

ÉVEIL COUTURE

100, rue Boileau

Claire LOPEZ

8-12 ANS

■ Lundi 17h15-18h15

Cet atelier permettra aux enfants de développer leur créativité et leur dextérité à travers l'apprentissage de la couture à la main et la découverte de la machine à coudre. Sous forme de projets libres ou proposés par l'intervenante, les enfants auront la satisfaction de créer leurs propres accessoires !

Tarif 210 € + 12 € (adhésion)

ÉVEIL THÉÂTRAL

100, rue Boileau

Ana DIENER

3-5 ANS

■ Mercredi 10h-11h

6-7 ANS

■ Mercredi 9h-10h

A l'aide d'ateliers ludiques, l'éveil théâtral permettra aux tous petits de développer l'imaginaire en utilisant le corps, la voix et les émotions. La création d'un spectacle permettra d'inventer, de rêver et d'apprendre le plaisir du jeu au sein d'un collectif.

Tarif 200 € + 12 € (adhésion)

BD

100, rue Boileau

Nina GIRARDOT

8-12 ANS

■ Mercredi 15h30-16h45

Découvrez l'art captivant de la bande dessinée ! Explorez les techniques de narration visuelle, créez des personnages uniques et donnez vie à vos histoires sur papier. Rejoignez l'atelier pour libérer votre créativité et plonger dans l'univers enchanteur de la BD.

Tarif 230 € + 12 € (adhésion)

THÉÂTRE

37, rue Bossuet

Julien Ville

9-10 ANS

■ Mercredi 16h30-18h

Jouer avec l'imaginaire, en faire une force d'expression et un moyen de grandir. Utiliser son corps, sa voix, ses émotions pour s'exprimer grâce à des improvisations et des textes pour donner lieu à un spectacle.

Véronique LARDELLIER

33, rue Bossuet

7-8 ANS

■ Jeudi 17h30-19h

100, rue Boileau

9-10 ANS

■ Mardi 17h15-19h

Transmettre aux enfants le plaisir du jeu théâtral. Travail ludique sur le corps, l'écoute, la concentration, le personnage. Pratique de l'improvisation. Invention, mise en jeu et répétition d'une histoire collective en vue d'un spectacle.

Pour assurer une sérieuse continuité pédagogique, il est important de faire preuve d'assiduité dans cet atelier.

Tarifs QF + 12 € (adhésion)

ANGLAIS

100, rue Boileau

Oyileze UNEGBU

6-8 ANS

■ Mercredi 10h15-11h15

■ Mercredi 11h15-12h15

Ateliers ludiques et interactifs à travers des activités variées pour initier les jeunes enfants à l'anglais

Tarifs 200 € + 12 € (adhésion)



Danse

AFRO DANCE / AFRO HOUSE

37, rue Bossuet

Sabrina ALLAM

12-17 ANS

DÉBUTANTS

■ Mercredi 13h30-14h45

INTERMÉDIAIRES

■ Mercredi 14h45-16h30

AVANCÉS

■ Jeudi 18h30-20h15

Découverte des bases hip hop, house danse, enrichies de gestuelles des danses africaines. Ce style afro urbain, afro house est une riche fusion entre les danses hip hop, house dance et les danses africaines sur des musiques afro house, afro beat. Le plaisir, le partage autour de cette fusion originale développe un travail chorégraphique autour de la création d'un spectacle !

Tarifs QF + 12 € (adhésion)

HIP-HOP

Mehdi ALLAM

100, rue Boileau

12-17 ANS

INTERMÉDIAIRES

■ Mercredi 13h30-15h

INTERMÉDIAIRES 2-3

■ Mardi 18h30-20h

AVANCÉS

■ Mercredi 16h30-18h15

37, rue Bossuet

DÉBUTANTS

■ Vendredi 18h-19h

AVANCÉS CREA

■ Vendredi 19h-21h

Atelier chorégraphique de danse hip hop

avancé basé sur la chorégraphie L.A style / danse urbaines / atelier de perfectionnement avec travail de mise en scène visant diverses représentations dans l'année.

Tarifs QF + 12 € (adhésion)

MODERN'JAZZ

100, rue Boileau

Anne-Audrey VENUTTI

DÉBUTANTS - ADOS ADULTES DÈS 16 ANS

■ Mercredi 18h30-20h

11-17 ANS - TOUS NIVEAUX

■ Vendredi 18h30-19h45

Cet atelier s'articule autour d'échauffements et de chorégraphies adaptés à chaque âge. L'improvisation sera utilisée pour permettre à chacun de développer une musicalité et une habileté corporelle qui lui est propre. C'est l'occasion de stimuler la créativité, la sensibilité artistique et le rapport aux autres à travers la danse sur des musiques actuelles et variées.

Tarifs QF + 12 € (adhésion)

Sport & détente

CAPOEIRA

100, rue Boileau

Toinho ALVES SAMPAIO

11-17 ANS TOUS NIVEAUX

■ Mercredi 19h30-20h30

A la fois danse, lutte, musique et chant, la Capoeira se joue à deux au sein d'une «roda» (ronde) et au son d'instruments.

Tarifs QF + 12 € (adhésion)

SOPHROLOGIE

Annick DAHAN

À PARTIR DE 15 ANS

33, rue Bossuet

■ Lundi 19h-20h

100, rue Boileau

■ Mardi 10h15-11h30

La sophrologie invite au mieux-être, à retrouver le calme intérieur pour vivre plus sereinement son quotidien. Grâce à des exercices de respiration, d'ancrage et de visualisation nous apprenons à (re)trouver un équilibre et à être à l'écoute de nos émotions. Pour profiter pleinement des bienfaits de la sophrologie, une implication hebdomadaire est demandé à chaque adhérent dans le respect du groupe.

Tarif 1h (190€)/ 1h15 (230€)

+ 12€ (adhésion)

TAEKWONDO

Gymnase Tronchet

Mounir TOUIHRI

9-14 ANS

■ Mercredi 19h-20h

■ Jeudi 19h-20h

Le Taekwondo est un art martial qui se décline en deux parties : la partie martiale et la partie sportive. Approche ludique, apprentissage de la discipline et du respect, développement de la souplesse et appréhension de l'espace.

170 € + 12€ (adhésion)



Musique & chant

CHORALE POP

100, rue Boileau

Emeline GALAIS

12-18 ANS

■ Mercredi 17h30-18h30

Une chorale ? Oui ! Mais avec tes morceaux préférés ! Justin Timberlake, Ariana Grande, Ed Sheeran, Beyonce, Bruno Mars, Sam Smith... Apprends à chanter en chœur sur des morceaux modernes qui décoiffent ! Nous aborderons aussi certaines bases du chant : respiration, posture, échauffement corporels et vocaux.

Tarif 160 € + 12 € (adhésion)

GUITARE

100, rue Boileau

12-17 ANS

François LATHUILLE

DÉBUTANTS ADOS-ADULTES

■ Lundi 19h-20h ■ Jeudi 19h-20h

DÉBUTANTS INTERS ADOS-ADULTES

■ Lundi 20h-21h ■ Jeudi 20h-21h

Tarif 364€ + 12€ (adhésion)

Toby HACK

DÉBUTANTS

■ Jeudi 18h-19h

INTER AVANCÉS

■ Lundi 18h-19h

Clémentine PACALET

DÉBUTANTS

■ Mercredi 17h30-18h30

AVANCÉS

■ Mercredi 18h30-19h30

Enseignement adapté à l'âge, aux niveaux et aux envies de chacun grâce à une méthode simple et progressive dans une ambiance conviviale.

Tarif 375€ + 12€ (adhésion)

GUITARE CHANT

100, rue Boileau

Clémentine PACALET

À PARTIR DE 16 ANS

■ **Mercredi 19h30-20h30**

Entraînement spécifique pour chanter en s'accompagnant. Exploration de la voix et mise en place avec la guitare. Différentes techniques d'accompagnement et d'interprétation. Mise en confiance pour chanter en public.

Tarif 375€ + 12€ (adhésion)

PIANO

100, rue Boileau

Line DEBAYLE

■ **Lundi 18h-19h** ■ **Mardi 18h45-19h45**

■ **Mercredi 18h30-19h30** (ados-adultes)

■ **Jeudi 18h45-19h45** (ados-adultes)

Valentin ESCANDE

■ **Mercredi 17h30-18h30**

Maya MEJIA CAMACHO

■ **Mardi 18h-19h** (ados-adultes)

■ **Samedi 11h45-12h45**

Si vous souhaitez débiter ou reprendre le piano ce cours est fait pour vous. Nous aborderons le classique avec la lecture de partitions, indispensable pour obtenir une bonne autonomie. Mais aussi d'autres styles avec du travail sans partitions pour faire progresser l'oreille.

« Cours collectif » : pensez à apporter écouteur ou casque (prise gros jack ou adaptateur). Ateliers limités à 4 personnes.

Tarif 364€ + 12€ (adhésion)

PIANO CHANT

100, rue Boileau

Maya MEJIA CAMACHO

ADOS-ADULTES

■ **Mardi 19h-20h**

Cours qui envisage l'accompagnement piano-chant, apprentissage de plusieurs techniques, rythmiques et mélodies d'accompagnement à travers des morceaux choisis ensemble.

Tarif : 364€ + 12€ (adhésion)

Expression artistique

B.D.

100, rue Boileau

Nina GIRARDOT

8-12 ANS ■ **Mercredi 15h30-16h45**

Découvrez l'art captivant de la bande dessinée ! Explorez les techniques de narration visuelle, créez des personnages uniques et donnez vie à vos histoires sur papier. Rejoignez l'atelier pour libérer votre créativité et plonger dans l'univers enchanteur de la BD.

Tarif : 150€ + 12€ (adhésion)



THÉÂTRE

33, rue Bossuet

Véronique LARDELLIER

11-14 ANS ■ Mercredi 16h-17h45

15-18 ANS ■ Mercredi 17h45-19h30

Après une série d'exercices permettant de développer l'écoute, la concentration et l'imaginaire, les participants improvisent sur des thèmes donnés. Dès le 2nd trimestre, ils interprètent des textes contemporains qu'ils présenteront en fin d'année.

37, rue Bossuet

Julien VILLE

11-14 ANS ■ Mercredi 18h15-19h45

Découverte ou redécouverte des techniques du théâtre : voix, corps, émotions, personnages. Sortir de soi en rêvant ensemble grâce au plaisir du jeu, de l'improvisation et du travail de texte qui mènera à une création de spectacle.

33, rue Bossuet

Véronique MORELLI

11-15 ANS ■ Vendredi 17h45-19h15

Découverte ou redécouverte des techniques du théâtre : voix, corps, émotions, personnages. Sortir de soi en rêvant ensemble grâce au plaisir du jeu, de l'improvisation et du travail de texte qui mènera à une création de spectacle.

Tarifs QF + 12€ (adhésion)



Danse

DANSE AFRICAINE

Salle de danse Jean Jaurès
50 rue Robert

Sabrina ALLAM

DÉBUTANTS

■ Mercredi 18h15-19h30

INTERMÉDIAIRES AVANCÉS

■ Mercredi 19h30-21h

Danses d'inspiration d'Afrique de l'ouest, Guinée, accompagnées par deux musiciens. Découverte et approfondissement techniques bases, rapport au sol, travail du corps (la colonne vertébrale, sternum, placements), musicalité. Travail chorégraphique...

Cet atelier permet de développer la joie, le partage de danser ces danses riches et énergiques autour de la création d'un spectacle !

Tarifs QF + adhésion

DANSE CONTEMPORAINE

100, rue Boileau

Marie SOUQUET

TOUS NIVEAUX

■ Jeudi 19h45-21h15

Au travers d'exercices de technique contemporaine, de temps d'exploration, d'improvisation et de travail de création, vous explorerez les possibilités du corps dans le mouvement et dans les énergies. Le but étant de vous donner un maximum d'outils afin de mieux appréhender son corps et le rapport aux autres, à l'espace et à la musique dans une ambiance bienveillante. «Soyez curieux !»

Tarifs QF + adhésion

MODERN'JAZZ

100, rue Boileau

Anne-Audrey VENUTTI

DÉBUTANTS - ADULTES ET ADOS

■ Mercredi 18h30-20h

INTER - AVANCÉS - ADULTES

■ Mercredi 20h-21h30

Les ateliers commenceront par un échauffement et un travail technique qui permettra d'améliorer la souplesse, le placement du corps et la force musculaire. Travail d'une chorégraphie sur plusieurs séances.

Les musiques sont toujours variées et actuelles, mêlant plusieurs style (jazz, pop, électro...).

Tarifs QF + adhésion

DANSE ORIENTALE

37, rue Bossuet

Sabrina ALLAM

DÉBUTANTS

■ Lundi 12h15-13h30

INTER - AVANCÉS

■ Lundi 19h-20h30

Découverte et approfondissement du style Sharki (classique orientale), style baladi (populaire), le folklore (ghawazi, saïdi, manbuti, felahi...) et fusion (orientale flamenco). Travail axé sur les bases techniques, le placement, isolations, combinaisons d'enchaînements, travail chorégraphique, et la musicalité. Cet atelier va vous permettre de découvrir et approfondir cette danse gracieuse, élégante, rigoureuse et féminine avec le plaisir de danser ensemble autour de la création d'un spectacle !

Tarifs QF + adhésion

Musique & chant

CHORALE

100, rue Boileau

Karine DESCOMBIN

■ Mardi 19h30-21h30

Chansons françaises, chants du monde, classique ou variété... Tous les styles sont abordés pour découvrir la pratique du chant collectif.

Tarifs 160 € + adhésion

CHANT GOSPEL

33, rue Bossuet

Emeline GALAIS

■ Mercredi 19h45-21h15

Découvrez le plaisir et la joie de chanter ensemble grâce à la magie du gospel ! Dynamisme, émotion, profondeur... Par le biais de cette musique, vous apprendrez à chanter à plusieurs voix (polyphonie), travaillerez le sens du groove par des exercices rythmiques, mais aussi à faire résonner votre voix ! Un répertoire riche et varié sera abordé, du standard aux gospels modernes en passant par les gospels africains. Venez résonner ensemble autour de cette merveilleuse musique !

Tarifs QF + adhésion



PIANO

100, rue Boileau

ADOS ADULTES

Line DEBAYLE

- Lundi 19h-20h
- Mardi 19h45-20h45
- Mercredi 18h30-19h30
- Mercredi 19h30-20h30
- Mercredi 20h30-21h30
- Jeudi 18h45-19h45

Maya MEJIA CAMACHO

- Mardi 18h-19h

Si vous souhaitez débiter ou reprendre le piano ce cours est fait pour vous. Nous aborderons le classique avec la lecture de partitions, indispensable pour obtenir une bonne autonomie. Mais aussi d'autres styles avec du travail sans partitions pour faire progresser l'oreille.

Piano adapté à tous les niveaux. Répertoire très ouvert, apprentissage de plusieurs techniques à travers des morceaux choisis ensemble.

« *Cours collectif* » : pensez à apporter écouteur ou casque (prise gros jack ou adaptateur)

Atelier limité à 4 personnes.

Tarifs 364€ + adhésion

PIANO CHANT

100, rue Boileau

ADOS ADULTES

Maya MEJIA CAMACHO

- Mardi 19h-20h

Cours qui envisage l'accompagnement piano-chant, apprentissage de plusieurs techniques, rythmiques et mélodies d'accompagnement à travers des morceaux choisis ensemble.

Tarifs 364€ + adhésion

GUITARE

100, rue Boileau

François LATHUILLE

DÉBUTANTS ADOS-ADULTES

- Lundi 19h-20h ■ Jeudi 19h-20h

DÉBUTANTS - INTERMÉDIAIRES ADOS-ADULTES

- Lundi 20h-21h ■ Jeudi 20h-21h

Enseignement adapté à votre âge, à vos niveaux et vos envies grâce à une méthode simple et progressive dans une ambiance conviviale.

Tarifs 364€ + adhésion

GUITARE CHANT

100, rue Boileau

Clémentine PACALET

- Mercredi 19h30-20h30

- Mercredi 20h30-21h30

Entraînement spécifique pour chanter en s'accompagnant. Exploration de la voix et mise en place avec la guitare. Différentes techniques d'accompagnement et d'interprétation. Mise en confiance pour chanter en public.

Tarifs 375€ + adhésion

Sport & détente

FELDENKRAIS

100, rue Boileau

Josiane CHARRIAU

- Jeudi 10h-11h ■ Jeudi 12h30-13h30

Par l'exploration du mouvement, la méthode Feldenkrais met l'accent sur l'apprentissage des mouvements les plus adaptés à un meilleur

usage de soi. Le but est de favoriser le minimum d'efforts, de développer au maximum les sensations et de trouver une efficacité et une qualité dans ses actions quotidiennes : marcher, se mettre debout, s'asseoir, etc...

«Si vous ne savez pas ce que vous faites, vous ne pouvez pas faire ce que vous voulez» Moshé FELDENKRAIS

Tarifs 228€ + adhésion

GYM DOUCE

100, rue Boileau

Géraldine LEPETIT

■ **Vendredi 10h15-11h15**

33, rue Bossuet

Daniel CORREIRA

■ **Vendredi 14h-15h**

Atelier pour tonifier son corps de façon progressive. Exercices et étirements de tout le corps adapté au niveau de chacun.

Tarifs QF + adhésion

PILATES

100, rue Boileau

Géraldine LEPETIT

■ **Lundi 18h-19h**

■ **Vendredi 12h30-13h30**

■ **Vendredi 14h-15h**

Léa TEYSSEIRE

■ **Lundi 20h15-21h15**

Ingrid PEGUET

■ **Mardi 11h15-12h15**

■ **Mercredi 9h-10h ■ 10h-11h**

33, rue Bossuet

Daniel CORREIRA

■ **Lundi 12h30-13h30**

■ **Vendredi 11h30-12h30 ■ 12h30-13h30**

En ciblant les muscles profonds généralement trop peu sollicités, le pilates permet de retrouver une posture équilibrée, et d'apprendre à placer sa respiration sur des exercices fluides, harmonieux et maîtrisés.

Tarifs QF + adhésion

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

33, rue Bossuet

Ingrid PEGUET

■ **Mardi 12h30-13h30**

100, rue Boileau

Géraldine LEPETIT

■ **Lundi 19h-20h**

■ **Vendredi 9h15-10h15**

Ce cours dynamique permet un renforcement musculaire général visant à tonifier les cuisses, les fessiers et la sangle abdominale. Idéal pour sculpter et affiner votre silhouette !

Tarifs QF + adhésion

SOPHROLOGIE

Annick DAHAN

33, rue Bossuet

■ **Lundi 19h-20h**

100, rue Boileau

■ **Mardi 10h15-11h30**

La sophrologie invite au mieux-être, à retrouver le calme intérieur pour vivre plus sereinement son quotidien. Grâce à des exercices de respiration, d'ancrage et de visualisation nous apprenons à (re)trouver un équilibre et à être à l'écoute de nos émotions. Pour profiter pleinement des bienfaits de la sophrologie, une implication hebdomadaire est demandé à chaque adhérent dans le respect du groupe.

Tarif : 1h (190€) / 1h15 (230€)

+ adhésion

ZUMBA

Léa TEYSSEIRE

100, rue Boileau

■ **Lundi 18h-19h ■ 19h-20h**

Salle de danse Jean Jaurès

50 rue Robert

■ **Mardi 19h-20h ■ 20h-21h**

Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session. Plusieurs chorégraphies sont abordées à chaque séance, sur des rythmes latins variés (merengue, salsa, reaggæton, cumbia...)

Tarifs QF + adhésion



YOGA

YOGA PARENT-ENFANT

100, rue Boileau

Cécile LAMY

■ Samedi 11h-12h (2 fois/mois)

Vous désirez vivre un moment ressourçant avec votre enfant dans la joie et le calme ? Développer votre lien de confiance mutuel et votre concentration ? Par la pratique de mouvements et de postures amusantes et des exercices de respiration simples, vous pourrez explorer ensemble les plaisirs du yoga et ses bienfaits.

Tarifs 160 € / binôme + adhésion

YOGA ADAPTÉ

100, rue Boileau

Cécile LAMY

■ Lundi 14h-15h15

Une pratique douce, sincère et authentique à l'écoute du corps de chacun.

Ce cours encourage les participant-es à mobilité réduites ou convalescentes à retrouver un bien être corporel et mental.

Les postures traditionnelles sont modifiées avec l'aide de supports (chaise) et permettent de travailler la proprioception, le renforcement musculaire, améliore la posture et aide à soulager les douleurs.

En se concentrant sur la respiration et en pratiquant la pleine conscience on redécouvre son corps, on dépasse ses limites et on explore tous les bienfaits du yoga vers un état de calme intérieur et physique.

YOGA VINYASA

37, rue Bossuet

Ollie UNEGBU

■ Mardi 18h15-19h15 ■ 19h15-20h30

Le Vinyasa yoga est une pratique dynamique : Les postures sont enchaînées de manière fluide au rythme de la respiration. Cette forme de yoga peut être vue comme une méditation en mouvement. Le yoga Vinyasa a de nombreux avantages pour le corps tels que la force, l'endurance et la souplesse mais aussi pour l'esprit comme l'apaisement du mental et la gestion du stress.

YIN YOGA

100, rue Boileau

Marie SOUQUET

■ Jeudi 11h-12h

Le yin yoga est un yoga doux, au rythme lent, qui mise sur des étirements de longue durée avec une respiration lente et profonde. La pratique se concentre sur les tissus conjonctifs comme les ligaments, les os, les articulations ou encore les cartilages. Le Yin Yoga amène à un total lâcher prise par l'évacuation de toute trace de stress.

HATHA YOGA

33, rue Bossuet

Marie SOUQUET

■ Jeudi 12h15-13h30

Canaliser son énergie, écouter son corps, apprivoiser sa respiration, améliorer sa concentration, gagner confiance en soi. Tonifier, stimuler et détendre."

100, rue Boileau

Cécile LAMY

■ Lundi 12h15-13h30

■ Samedi 9h45-11h

Apprendre à dénouer les tensions de la vie quotidienne. Mettre en relation souffle et mouvement dans des postures traditionnelles pour développer les potentialités personnelles et approfondir la connaissance de soi.

Tarifs QF + adhésion

Expression artistique

ATELIER D'ÉCRITURE

100, rue Boileau

Daniel OSTFELD

■ **Mardi 9h30-11h30**

Écouter les mots, les laisser venir, leur tendre la main, les câliner, jouer avec, les bricoler, et enfin les partager. Pratiquer l'écriture en groupe fait voyager. Les territoires sont immenses et pourtant à portée de stylo. On prend, on apprend, on donne, on s'adonne. Les mots nous véhiculent ici et là pour une exploration de chaque instant, à la recherche de la justesse et de la sincérité. Pas d'expérience demandée, seulement de la curiosité et une certaine concentration !

Les ateliers d'écriture La Plume en Chantier, dédiés au lâcher-prise, à la créativité, au partage des mots et des émotions, proposent un moment de pratique et d'échange autour de l'écriture. 16 séances dans l'année

Tarifs QF + adhésion

THÉÂTRE

100, rue Boileau

Philippe WOOD

■ **Mercredi 20h30-22h30**

33, rue Bossuet

Véronique LARDELLIER

■ **Mardi 19h30-21h30**

Véronique MORELLI

■ **Jedi 20h-22h**

Découvrir ou redécouvrir le plaisir du jeu de théâtre. L'atelier théâtre propose d'aborder l'expression par le corps et par la voix. C'est un apprentissage individuel et collectif sur la mémoire sensorielle et émotionnelle, la

construction d'un personnage et sa mise en situations par des improvisations, l'étude de textes avec l'objectif d'une représentation en fin de cycle.

Tarifs QF + adhésion

PEINTURE

100, rue Boileau

David COMBET

■ **Mardi 19h15-21h15**

Découvrez les différents types de peintures (huile, acrylique, gouache, aquarelle, encres...) pour réaliser vos propres œuvres ! Des exercices/thématiques vous seront proposés, en plus de vos envies et sujets personnels. Pour tous niveaux.

Tarifs QF + adhésion

COUTURE

100, rue Boileau

Claire LOPEZ

■ **Lundi 9h30-11h30 ■ 14h-16h**

■ **18h15-20h15 ■ 20h15-22h15**

■ **Vendredi 12h-14h**

Que vous soyez débutant, intermédiaire ou confirmé, les cours de couture vous permettront d'exprimer toute votre créativité.

Ponctués de petits cours théoriques tout au long de l'année, les cours sont libres : accessoires, déco, vêtements de femmes, hommes ou enfants, customisation de vêtements, tout est permis !

Claire vous accompagnera dans tous vos projets, des plus simples aux plus fous.

Pour débutant-e-s ou confirmé-e-s.

Tarifs 304€ + adhésion



AUTRES ACTIVITÉS

ANGLAIS

100, rue Boileau

Oyileze **UNEGBU**

PRÉ INTERMÉDIAIRES

■ Mercredi 9h-10h15 ■ 18h-19h30

Cet atelier s'adresse aux personnes déjà capables de communiquer de façon lors de simples échanges et qui souhaitent développer leur vocabulaire et améliorer leur grammaire en s'entraînant et pratiquant l'anglais de manière ludique et conviviale.

Tarif 1h30 : 315€ + adhésion

Tarif 1h15 : 268€ + adhésion

ASTROLOGIE

100, rue Boileau

Gwenola **BONFRE**

■ Vendredi 18h30-20h30 (1 fois/mois)

Découvrez l'astrologie, apprenez la signification des signes et des planètes, à faire des liens entre les cycles planétaires et les événements de la vie. Valorisez et optimisez le potentiel inscrit dans le thème de naissance. La théorie est transmise de façon ludique et appliquée dès les premiers ateliers à vos thèmes natal. 10 séances sur la saison

Tarifs 100 € + adhésion

MYTHOLOGIE

100, rue Boileau

Gwenola **BONFRE**

■ Jeudi 19h15-20h45 (1 X par mois)

9 séances dans l'année Lorsqu'on parle d'un signe du zodiaque ou d'une planète, de ses valeurs symboliques, on évoque une figure d'ordre mythologique. Les planètes ne portent-elles pas des noms de la mythologie gréco-romaine ? Vous découvrirez les principaux types de ces figures mythologiques et les lectures possibles par analogie avec les traits de caractère des 12 signes du zodiaque. Nous étudierons à partir des thèmes natal des participants et de quelques personnes célèbres, quels mythes pourraient les caractériser.

Tarifs 90 € + adhésion

JEUX ET CONVIVIALITÉ

100, rue Boileau

Ingrid **PEGUET**

■ Vendredi 14h-15h30

Activité de jeux de sociétés pour les adultes.

Parce que jouer n'est pas que pour les enfants, rejoignez-nous afin de partager un moment de rencontre, de découverte et de plaisir autour de jeux soigneusement sélectionnés par Ingrid, notre animatrice. En plus de partager un moment convivial, cette activité stimulera la mémoire et les capacités intellectuelles de chacun !

Tarifs (3 carnets)

Carnet de 10 séances à 50 € valable 4 mois (soit 5€ la séance) + adhésion

Carnet de 20 séances à 90 € valable 7 mois (soit 4,50€ la séance) + adhésion

Carnet de 30 séances à 120 € valable 10 mois (soit 4€ la séance) + adhésion



Découvrez notre
OFFRE SPÉCIALE
 Adhérents d'association

50 €
 remboursés⁽¹⁾

sur votre licence
 ou cotisation annuelle
 en devenant client
 Crédit Mutuel par l'ouverture
 d'un livret d'épargne

50 €
 offerts⁽²⁾

pour votre association
 à chaque fois qu'un des
 licenciés ou adhérents
 fait valoir son avantage

Crédit  Mutuel

LYON TÊTE D'OR

36 Cours Vitton - 69006 LYON
 3 cours Emile Zola - 69100 VILLEURBANNE

(1) Offre valable jusqu'au 31/12/2025, réservée aux personnes physiques majeures, adhérentes ou licenciées d'une association, pour toute entrée en relation avec une Caisse de Crédit Mutuel participant à l'opération, sous réserve de l'existence d'une convention de partenariat entre l'association et ladite Caisse de Crédit Mutuel. Le versement de 50 euros est subordonné à l'ouverture d'un livret et à la présentation de son adhésion à l'association signataire de la convention de partenariat avec la Caisse de Crédit Mutuel. L'entrée en relation est soumise à l'accord de la Caisse de Crédit Mutuel. (2) Sous réserve que l'association soit cliente d'une Caisse de Crédit Mutuel, de l'existence d'une convention de partenariat entre l'association et la Caisse de Crédit Mutuel et de l'entrée en relation d'un adhérent ou d'un licencié avec la Caisse de Crédit Mutuel dans les conditions précisées au renvoi 1. Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 4 rue Frédéric-Guillaume Raiffeisen 67913 Strasbourg cedex 9, RCS Strasbourg B 588 505 354. Banques régies par les articles L.511-1 et suivants du Code monétaire et financier.



NOS PARTENAIRES



L'expression en partage

100, rue Boileau 69006 LYON

Tél. 04 72 74 27 41

Mail : infos@espace6mjc.fr

Horaires d'ouverture accueil

DU LUNDI AU SAMEDI :

- 9h-12h30 (sauf lundi matin)
- 13h30-19h30 (jeudi : 16h30-19h30)
- 9h-12h (le samedi)

lieux des activités

- 1 Espace 6 MJC**
100, rue Boileau
- 2 Locaux Mairie 6^e**
33, rue Bossuet
- 3 Locaux Mairie 6^e**
37, rue Bossuet
- 4 Gymnase Crillon**
27, rue Crillon
- 5 Gymnase Jean Jaurès**
50, rue Robert
- 6 Gymnase Tronchet**
125, rue Tronchet



Toutes les informations sont sur notre site

www.espace6mjc.fr



www.facebook.com/espace6mjc

