



L'expression en partage



BUREAU DE L'ASSOCIATION

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

ÉQUIPE PERMANENTE

- Directrice : Marianne CHAREIRE CAYON
- Coordinatrice activités : Nolwenn BERTHOLET
- Responsable secteur jeunesse et coordinateur accompagnement scolaire : Cristian TAUSSIG
- Responsable enfance (Centre de loisirs et ALAE) : Amandine PERRET
- Chargée d'accueil : Chafia HAMMOUMRAOUI
- Secrétaire de direction : Drifa DEHIMI
- Responsable culture et communication : Caroline LAMBIN

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





« **Chères adhérentes, chers adhérents,**

La MJC termine la saison 2022/2023 sur de bons résultats. J'ai pris mon mandat de présidente en avril 2023 après Claire DREVON que je veux remercier pour toutes ces années passées avec nous et vous tous. Un grand bravo également à toutes les animatrices et tous les animateurs pour leur engagement pendant toute la saison. Notre nouvelle plaquette 2023/2024 a été élaborée par toute l'équipe de la MJC que je tiens également à remercier pour leur excellent travail. Elle vous présente toutes les activités hebdomadaires de la MJC, mais n'hésitez pas à aller régulièrement sur notre site internet pour découvrir la programmation culturelle et d'Education Populaire concoctée par les adhérents-bénévoles de notre commission culture.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter à vous, nos adhérentes et adhérents, une belle saison enrichissante sur tous les plans, sportifs et culturels.

A bientôt ! »

Lan GEIMER DOAN

Présidente

Sommaire



- Présentation Espace 6 MJC p. 4



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.



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





LORSQUE VOUS VOUS INSCRIVEZ À LA MJC, VOUS DEVENEZ 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

→ 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,



Votre adhésion

L'adhésion est obligatoire et valable pour la saison en cours du **11 septembre 2023 au 30 juillet 2024**.

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

Inscriptions

**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS
du 5 juin au 26 juillet 2023**

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

**REPRISE DES INSCRIPTIONS
à partir du 28 août 2023**

**Horaires du 5 au 26 juillet
et à partir du 28 août
du lundi 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).

Tarifs des activités Saison 2023-2024

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 2023-2024

ACCUEIL JEUNES (11-17 ans)	Libre	38 €
ANGLAIS (adultes)	1h15/1h30	268 / 315 €
ANGLAIS (enfants 6-8 ans)	1h00	200 €
ASTROLOGIE	2h00 - 1x par mois	100 €
BABY-FOOT	1h30	200 €
BADMINTON	1h30	200 €
CERCLE DE LECTURE	2h	100 €
CHANT ET PERCUSSIONS (6-10 ans)	1h00	190 €
CHORALE (+ 16 ans)	2h00	160 €
CHORALE POP (12-18 ans)	1h00	160 €
COUTURE (adultes)	2h00	304 €
DECOUVERTE DE L'IMPROVISATION MUSICALE	1h30	100 €
ÉCOLOS BRICOLOS (6-8 ans)	1h15	210 €
ÉCOLOS BRICOLOS (9-12 ans)	1h15	230 €

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 14h à 19h.

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.

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 évènement 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 Caroline

ACTIVITES

Musique

Partage d'expression

Artistique & nouvelles

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 special QF + 12 € (adhésion)

AERO-HIP HOP/AFRO DANCE

DANSE CLASSIQUE

100, rue Boileau

Line DEBAYLE

7-10 ANS DÉBUTANTS

■ Lundi 17h-18h

Dans cet atelier, chaque enfant pourra s'épanouir autour d'exercices, de jeux et de chorégraphies toujours inspirés du répertoire classique (ballet et musique).

Le but étant de développer technique, souplesse, créativité et sensibilité artistique.

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

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

Danse Classique : 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.

Tarif : 200€ + 12€ (adhésion)

HIP HOP

Mehdi ALLAM

7-12 ANS

100, rue Boileau

DÉBUTANTS

■ **Mercredi 11h-12h15**

■ **Jeudi 17h-18h**

INTERMÉDIAIRES

■ **Mardi 17h-18h30 (Inter 3)**

■ **Mercredi 15h-16h15 (Inter 1 et 2)**

■ **Jeudi 18h-19h30 (Inter 1)**

37, rue Bossuet

DÉBUTANTS

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)

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 : 16 et 30/09/23 – 14/10/23 – 25/11/23 – 16/12/23 – 13 et 27/01/24 – 10/02 – 9 et 23/03/24 – 06/04/24 – 04 et 25/05/24 – 1er et 15/06/24

Musique & chant

CHANT ET PERCUSSIONS

Hélène TREMBLAY

33, rue Bossuet

6-10 ANS

■ Mercredi 14h45-15h45

Explorer la capacité des cordes vocales et apprendre des rythmes sur des percussions tout en s'amusant !

Tarif 190 € + 12 € (adhésion)

EVEIL MUSICAL

Hélène TREMBLAY

33, rue Bossuet

3-5 ANS

■ Mercredi 13h45-14h30

Tarif 200 € + 12 € (adhésion)

FORMATION MUSICALE

100, rue Boileau

6-10 ANS

Manon GAGLIARDI

■ Mercredi 11h-11h45

Valentin ESCANDE

■ Mercredi 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

■ 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)

.....

DECOUVERTE DE L'IMPROVISATION MUSICALE

Valentin ESCANDE

100, rue Boileau

9-14 ANS

■ Mercredi 10h-11h30

Atelier permettant aux élèves pianistes débutants de savoir ce qu'est l'improvisation, son fonctionnement et les possibilités ludiques qu'elle peut offrir. L'atelier consiste à jouer sur le piano avec des signes divers (jouer sur des





INTERMÉDIAIRES 2

■ **Mardi 18h-19h**

Clémentine PACALET

DÉBUTANTS

■ **Mercredi 13h-14h** ■ **15h-16h**

INTERMÉDIAIRES 1

■ **Mercredi 16h-17h**

INTERMÉDIAIRES 2

■ **Mercredi 14h-15h**

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 364 € + 12 € (adhésion)

**Expression
artistique**

ARCHIFANTAISY

100, rue Boileau

Avec l'association "Bidouilles et Magouilles"

7-13 ANS

■ **Lundi 17h30-19h**

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 où en groupe, l'apprentissage se fait dans le respect de soi, des autres et de l'environnement.

ÉVEIL CIRQUE

Avec l'association "En piste Romano"

33, rue Bossuet

3-4 ANS

■ **Mercredi 9h15-10h**

Roulades et rigolades pour développer et expé-

DÉCOUVERTE ARTS DU CIRQUE

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)

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)

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



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

Ollie UNEGBU

6-8 ANS

■ Mercredi 11h-12h

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 14h45-16h15

AVANCÉS

■ Jeudi 18h30-20h15

Cet atelier permet de découvrir des bases hip hop, house dance 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

100, rue Boileau

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**

ACCUEIL JEUNES

37, rue Bossuet

11-17 ANS

Cristian TAUSSIG

■ Mercredi 14h-18h

Tu as entre 15 et 17 ans ? Tu as besoin d'aide pour rédiger un CV ou rechercher un stage ? Tu veux passer le permis de conduire mais ne sais pas par où commencer ? Cristian, le responsable jeunesse est là pour t'aider dans ces démarches. Mais c'est aussi un lieu pour se réunir entre jeunes, parler de tout et de rien autour d'une partie de baby-foot ou de billard, et créer des projets qui vous ressemblent et qui vous rassemblent.

Tarifs 38€ + 12 € (adhésion)

BABY FOOT

18 rue Tranquille 69100 VILLEURBANNE

11-17 ANS TOUS NIVEAUX

Cristian TAUSSIG

■ Vendredi 18h-19h30

Le secteur jeunes de la MJC et le club « Rhône Sportif Football de Table » de Villeurbanne s'associent pour proposer la pratique du babyfoot aux adolescents du 6^e arrondissement (et de Lyon). En loisir ou en compétition, viens te mesurer aux autres licenciés sous l'œil expert de joueurs faisant partie du top français.

Nouveau

ADOLESCENTS

BADMINTON

Gymnase Crillon

16-20 ANS

Cristian TAUSSIG

■ Vendredi 17h45-19h45

Le badminton est un sport de raquette nommé d'après un château anglais. Accessible à tous et dynamique, le badminton fait travailler le corps de manière très complète.

Tarifs 200 € + 12 € (adhésion)

SOPHROLOGIE

Annick DAHAN

33, rue Bossuet

À PARTIR DE 15 ANS

■ Lundi 19h-20h

100, rue Boileau

■ Mardi 10h15-11h30 ■ 12h30-13h30

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 (175€) / 1h15 (215€)

Nouveau

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



DECOUVERTE DE L'IMPROVISATION

100, rue Boileau
Valentin ESCANDE

9-14 ANS

■ Mercredi 10h-11h30

Atelier permettant aux élèves pianistes débutants de savoir ce qu'est l'improvisation, son fonctionnement et les possibilités ludiques qu'elle peut offrir. L'atelier consiste à jouer sur le piano avec des consignes diverses (jouer sur des touches précises)

15 séances - Tarif 100€ + 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 364€ + 12€ (adhésion)

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 VOIX

100, rue Boileau
Manon GAGLIARDI

À PARTIR DE 14 ANS

■ Mardi 18h-19h / 19h-20h

Atelier destinés aux adolescents et adultes ayant déjà quelques bases en piano. Apprentissage de la désynchronisation des mains et de la voix par l'étude d'un répertoire actuel de musique pop, jazz, variétés, musiques latines. Travail aussi sans instrument, a capella, avec l'utilisation de percussions corporelles.

Tarif : 364€ + 12€ (adhésion)



Expression artistique



37, rue Bossuet

Justine BONNET

11-14 ANS ■ Mercredi 18h-19h30

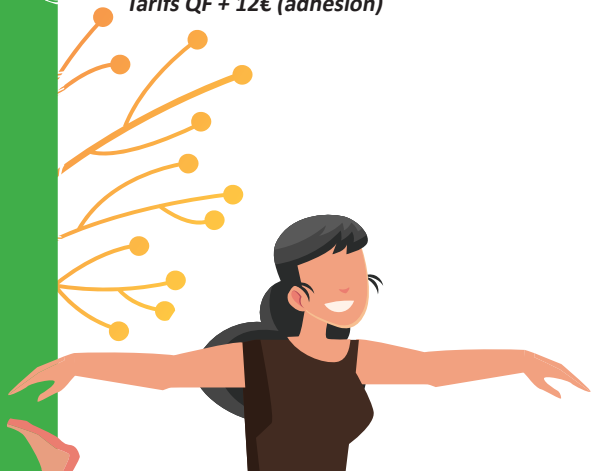
33, rue Bossuet

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

Dances 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 Bailly



.....

Musique & chant

.....

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

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 (solubonic)

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

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)

Atelier limité à 4 personnes.

Tarifs 364€ + adhésion



PIANO VOIX

100, rue Boileau

ADOS ADULTES

Manon GAGLIARDI

- Mardi 19h-19h30
- Mercredi 19h30-20h30

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

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 364€ + adhésion



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

.....

16a TEVSCSEIDE

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 ■ 12h30-13h30

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

respiration simples, vous pourrez explorer ensemble les plaisirs du yoga et ses bienfaits.

Tarifs 160 € / binôme + adhésion

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 par l'évacuation de toute trace de stress.

ZUMBA

100, rue Boileau

Léa TEYSSEIRE

■ Lundi 18h-19h ■ 19h-20h

Salle de danse Jean Jaurès
50 rue Robert

■ Mardi 19h-20h ■ 20h-21h

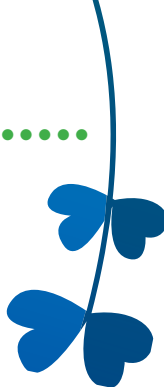
Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session. Plusieurs chorégraphies sont abordées à chaque séance, sur des rythmes latins variés (merengue, salsa,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

Tarifs QF + adhésion

Expression artistique

ATELIER D'ÉCRITURE

100, rue Boileau



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.

Tarifs QF + adhésion



THÉÂTRE

100, rue Boileau

Philippe WOOD

■ Mercredi 20h30-22h30

33, rue Bossuet

Véronique LARDELLIER

■ Mardi 19h30-21h30

Véronique MORELLI

■ Jeudi 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

COUTURE

100, rue Boileau

Claire LOPEZ

DÉBUTANT(E)S OU CONFIRMÉ(E)S

■ Lundi 9h30-11h30 ■ 14h-16h

■ Lundi 18h15-20h15 ■ 20h15-22h15

Apprendre ou se perfectionner à la couture. En début d'année : apprendre des techniques diverses telles que la pose d'un zip, d'un biais, d'une boutonnière, d'un passepoil... à l'aide de réalisations ludiques. Réalisez ensuite vos projets couture personnels du plus simple au plus fou : accessoires, déco, vêtement femme, homme, enfant, customisation de vêtement,...

Tarifs 304€ + adhésion



Partage



ANGLAIS

100, rue Boileau

Ollie UNEGBU

PRÉ INTERMÉDIAIRES

■ Mercredi 9h30-10h45 ■ 18h-19h30

Cet atelier s'adresse aux personnes déjà

ASTROLOGIE

100, rue Boileau

Gwenola BONFRE

DÉBUTANT

■ **Vendredi 18h30-20h30** (1 fois/mois)

29/09 - 20/10 - 24/11 - 19/01 - 02/02 - 16/02 - 8/03 - 22/03 - 03/05 - 07/06

INTER-AVANCÉ

■ **Vendredi 18h30-20h30** (1 fois/mois)

15/09 - 27/10 - 17/11 - 15/12 - 12/01 - 09/02 - 15/03 - 05/04 - 24/05 - 14/06

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 nats.

Tarifs 100 € + adhésion



MYTHOLOGIE

100, rue Boileau

Gwenola BONFRE

■ **Jeu 19h15-20h45** (1 X par mois)

9 séances dans l'année : 4/09 - 19/10 - 09/11 - 07/12 - 04/01 - 01/02 - 07/03 - 04/04 - 30/05

Lorsqu'on parle d'un signe du zodiaque ou d'une

CERCLE DE LECTURE

100, rue Boileau

Daniel OSTFELD

■ **Mercredi 19h-21h** (10 séances)

10 séances dans l'année : 20/09 - 11/10 - 15/11 - 13/12/2023 et 10/01 - 07/02 - 06/03 - 03/04 - 07/05 - 05/06/2024

Un cercle littéraire à l'Espace 6 ! Pour partager son goût des livres, échanger, parfois débattre autour de lectures. Pour découvrir de nouveaux auteurs. Pour présenter des œuvres qui vous tiennent à cœur. Pour lire à haute voix. Pour rencontrer des auteurs de la région (3 séances)

Tarifs 100 € + adhésion



JEUX ET CONVIVIALITE

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



LE CRÉDIT MUTUEL EST PARTENAIRE DE VOTRE ASSOCIATION

GRÂCE AU PARTENARIAT ENTRE LE CRÉDIT MUTUEL
ET VOTRE ASSOCIATION, VOUS BÉNÉFICIEZ D'OFFRES
EXCLUSIVES.

Scannez-moi !



50€
offerts⁽¹⁾
aux licenciés/
membres



50€
offerts⁽²⁾
à l'association





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**

