



L'expression en partage



ACTIVITÉS
2018 /19

MUSIQUE



PARTAGE
D'EXPRES
SION



ARTIS
TIQUE
& MANUELLES



SPORT &
BIEN-ÊTRE



DANSES

www.espace6mjc.fr

ESPACE 6 MJC

BUREAU DE L'ASSOCIATION

Présidente : Claire Devron

Vice-présidente : Philomène Moscardiello

Trésorier : Laury Bertherat

ÉQUIPE PERMANENTE

- Directrice : Caroline Heissat
- Coordinatrice Activités et Vie Associative : Nolwenn Bertholet
- Animateur secteur Jeunesse : Cristian Taussig
- Coordinatrice Accompagnement Scolaire et Directrice ALAÉ (Accueil de Loisirs Associé à l'École) : Marie Darphin
- Chargée d'accueil : Chafia Hammoumraoui
- Secrétaire : Drifa Dehimi



HORAIRES D'OUVERTURE

Accueil du lundi au vendredi :

9H - 12H30 / 13H30 - 19H30

Samedi : **9H-13H30**

100, rue Boileau - 69006 Lyon

CONTACT

04 72 74 27 41

infos@espace6mjc.fr

www.espace6mjc.fr

REPRISE DES INSCRIPTIONS

Dès le 1^{er} septembre 2018

(horaires d'inscription : voir p. 4)

REPRISE DES ACTIVITÉS

À partir du lundi 17 septembre 2018





SOMMAIRE



- Présentation Espace 6 MJCp. 4
- Tarifs et modalités d'inscription p. 6
- Pôle jeunesse p. 8
- Activités pour enfants p. 10
- Activités pour ados p. 16
- Activités pour adultes p. 20
- Partenaires p. 27
- Lieux des activités p. 28

" Notre MJC a relevé de nombreux défis au cours de ces deux dernières années.

Nous remercions énormément notre ancienne présidente pour avoir su manœuvrer notre navire avec brio.

C'est avec un immense honneur que je reprends le cap pour continuer cette aventure entamée il y a 10 ans. Cette nouvelle saison s'ouvre sur une nouvelle décennie pleine de nouveaux défis, de nouvelles rencontres.

La réécriture de notre projet associatif sera l'occasion, pour nous tous, de partager notre vision pour notre MJC.

Vous êtes tous les bienvenus pour participer à ce formidable projet ainsi qu'à l'ensemble des actions de notre belle association. **Car l'Espace6 MJC, c'est VOUS !**

En vous souhaitant une excellente saison, pleines d'activités, de culture et de partage. "

Claire Drevon

PRÉSENTATION

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.

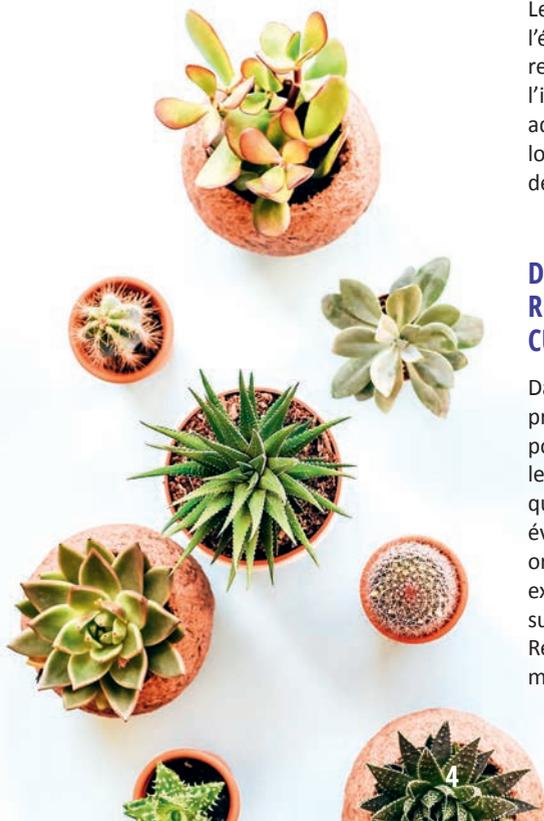


UN LIEU DÉDIÉ À L'EXPRESSION ET AU PARTAGE

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. Pour encourager l'implication et l'échange entre les adhérents, l'équipe a aménagé dans les locaux rue Boileau un espace qui leur est dédié : **l'Espace convivial**.

DES ACTIVITÉS POUR TOUS, DES RENCONTRES & DES ÉVÉNEMENTS CULTURELS

Dans cet esprit d'ouverture, nous vous proposons de multiples activités à l'année pour tous les âges dès 3 ans et pour toutes les aspirations. Et comme il y a toujours quelque chose à partager à la MJC, des événements culturels ou festifs sont organisés. Profitez de nos Apéros Adhérents, exprimez-vous lors de nos Débats Citoyens sur des questions d'actualité, venez à nos Rencontres Ciné (documentaires, courts-métrages)...



**ADHÉREZ,
PARTAGEZ
VOTRE TEMPS
ET VOS
IDÉES !**

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'opportunité de participer à l'Assemblée générale annuelle de la MJC, de voter les bilans et d'élire les membres du Comité d'administration.

→ **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.

→ **Appel à Bénévolat**

Communication, affichage, programmation culturelle, 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.

BIENVENUE AUX ASSOCIATIONS DU 6^E !

La MJC et le CCA6 (Comité de Coordination des Associations du 6^e) accueillent les associations du 6^e et leur proposent des locaux dans la mesure de leurs disponibilités. La mise à disposition des salles fait partie du conventionnement avec la Ville de Lyon et renforce

notre mission de développement de la vie associative du quartier.

Une douzaine d'associations utilise régulièrement des salles pendant la semaine mais c'est surtout pendant le week-end qu'elles investissent

l'espace. Sur toute l'année, elles se partagent les salles entre réunions, A.G, stages, conférences, débats, formations, tournois.

**Associations du 6^e,
contactez-nous !**

ADHÉSION

L'adhésion est obligatoire, annuelle et non remboursable. Elle comprend une assurance. Elle vous permet de participer aux activités et de voter à l'Assemblée Générale.

LES TARIFS D'ADHÉSION :

Enfant, Adolescent, Étudiant,

Chômeur, RSA : 12 euros

Adulte : 15 euros

Adhérent autres MJC : 2 euros

Bénévole : adhésion offerte

RÉDUCTION SUR L'ACTIVITÉ LA MOINS CHÈRE

- 10 % sur la deuxième ou pour 2 activités dans la même famille.

SÉANCE D'ESSAI

Les inscriptions aux cours sont fermes. Toutefois, vous pouvez vous inscrire pour une séance d'essai à compter du 1er septembre dans la limite des places disponibles. L'inscription à une séance d'essai ne bloque pas votre place définitivement. Il vous faut vous inscrire dès le lendemain de cette séance pour que votre inscription soit validée.

REMBOURSEMENT

Le coût des activités est calculé à l'année. Chaque adhérent contribue au maintien de l'activité et à l'emploi de l'animateur pendant toute la saison. Aucun remboursement ne sera effectué en cours d'année.

ANNULATION DE COURS

La MJC se réserve le droit d'annuler un atelier si le nombre minimum de participants n'est pas atteint.

Les informations sur les activités peuvent être soumises à modification

TARIFS DES ACTIVITÉS & MODALITÉS D'INSCRIPTION

INSCRIPTIONS

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

**À PARTIR
DU 1^{ER} SEPTEMBRE 2018**
Du lundi au vendredi
9h - 12h30 / 14h - 17h
Samedi : 9h - 12h

Possibilité de rdv en dehors de ces horaires.

Renseignements : **04 72 74 27 41**

Seul le règlement complet permet de valider une inscription. (Possibilité d'échelonner sur 3 chèques encaissables en octobre, novembre et décembre).

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 tableau ci-contre).

Les tarifs correspondent pour chaque activité à 30 séances sur la saison de septembre à juin, réparties pendant les périodes scolaires (pas d'ateliers pendant les vacances, ni les jours fériés). Les tarifs sont ajustés en fonction de la durée des séances.

*Envie d'un lieu où se retrouver
entre jeunes la semaine ?*

*Envie de créer et de participer à
des projets qui vous ressemblent
et qui vous rassemblent ?*

*Le secteur jeune est
fait pour vous.*

LE PÔLE JEUNESSE

Horaires d'ouverture de l'accueil jeunes

Lundi 16h30-18h

Mercredi 14h-17h30

Vendredi 16h-17h45 et 18h-19h30

AUTOUR DE LA scolarité

ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ - SOUTIEN SCOLAIRE

Grâce à nos bénévoles, nous proposons une heure de cours de soutien par semaine aux collégiens en difficulté scolaire. Les cours ont généralement lieu au 100, rue Boileau. Sont concernées les familles aux revenus modestes habitant dans le 6^e arrondissement et/ou les enfants qui y sont scolarisés.

**Pour l'inscription merci de contacter
Marie Darphin**

06 62 22 31 13 / m.darphin@espace6mjc.fr
Joignable de préférence le mercredi après-midi.

ADHÉSION ANNUELLE : 20 euros.

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

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 vendredi après-midi : Sports, Jardinage, Arts plastiques, Théâtre, Photo vidéo, Création BD, Contes africains, Création textile sous la responsabilité d'une équipe d'animateurs et de la directrice de l'ALAE Marie Darphin.

MUSIQUE



PARTAGE
D'EXPRES
SION



ARTIS
TIQUE
& MANUELLES



SPORT &
BIEN-ÊTRE



DANSES

ACTIVITÉS

DANSES



AFRO KIDS

37, rue Bossuet

Sabrina ALLAM

4-5 ANS

■ Mercredi 10h-11h15)

5-6 ANS

■ Lundi 17h15-18h15



Atelier d'initiation aux danses africaines et gestuelles hip hop avec une approche contemporaine. Travail et découverte du corps, la coordination, les différentes énergies, l'écoute musicale, l'espace... L'important dans cet atelier c'est de découvrir la joie, le plaisir de danser, de partager, bouger avec un groupe tout en s'amusant autour de la création d'un spectacle !

1 fois par mois, accompagnement d'une percussionniste

Tarifs QF + adhésion



AFRO-HIP HOP / AFRO-ORIENTALE

7-11 ANS

100, rue Boileau

Sabrina ALLAM

■ Jeudi 17h-18h30

Découverte et approfondissement des bases de danses hip hop, danses africaines et house. Dance Fusion entre ces styles sur des musiques afro house. Apprentissage de la danse orientale d'Égypte. Cet atelier permet un travail chorégraphique sur ces différents styles proposés...

L'essentiel de cet atelier réside dans la joie de danser ensemble, de partager et de créer un spectacle !

1 fois par mois accompagnement d'une percussionniste.

Tarifs QF + adhésion



DANSE CLASSIQUE

100, rue Boileau

Lucie BUNO

DÉBUTANTS 7-9 ANS

■ Lundi 17h-18h

INTERMÉDIAIRES +9 ANS

■ Lundi 18h-19h30

Dans ces ateliers 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 + adhésion



ÉVEIL - INITIATION DANSE CLASSIQUE

Nina BOISSEAU

37, rue Bossuet

4-5 ANS - ÉVEIL DANSE 1

■ Jeudi 17h-17h45

5-6 ANS - ÉVEIL DANSE 2

■ Jeudi 17h45-18h30

7-9 ANS - INITIATION DANSE CLASSIQUE

■ Jeudi 18h30-19h15



100, rue Boileau

4-5 ANS - ÉVEIL DANSE 1

■ Mercredi 9h30-10h15

5-6 ANS - ÉVEIL DANSE 2

■ Mercredi 10h15-11h

EVEIL DANSE : viens découvrir le plaisir de la danse et du mouvement ! L'éveil à la danse développe la coordination, le rapport aux autres, à l'espace qui nous entoure, l'écoute de la musique... C'est l'occasion de passer un bon moment de jeux tout en développant sa créativité.

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 forfaitaire + adhésion



HIP HOP

7-12 ANS

Mehdi ALLAM

100, rue Boileau

DÉBUTANTS

■ Lundi 17h15-18h45

■ Mercredi 11h-12h30

INTERMÉDIAIRES

■ Mardi 17h-18h30 (Inter 1)

■ Mardi 18h30-20h (Inter 2)

■ Jeudi 17h-18h30 (Inter 3)

AVANCÉS

■ Mercredi 13h30-15h

37, rue Bossuet

DÉBUTANTS

■ Vendredi 17h30-19h

Initiation à la danse Hip Hop à travers différents styles (break dance, street dance...). 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 + adhésion



MODERN'JAZZ

8-11 ANS - TOUS NIVEAUX

100, rue Boileau

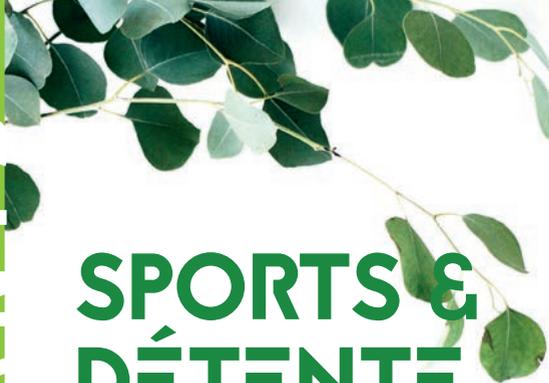
Lucie BUNO

■ Vendredi 17h30-18h45

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 + adhésion





SPORTS & DÉTENTE



CAPOEIRA

6-10 ANS

100, rue Boileau

Toinho SAMPAIO

■ Mercredi 18h15-19h15

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

Tarifs QF + adhésion



TAEKWONDO

Gymnase Tronchet

Mounir TOUIHRI

4-8 ANS

■ Mercredi 18h-19h

■ Jeudi 18h-19h

8-14 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.

Tarif Forfaitaire + adhésion



ZUMBA KIDS NEW

7-11 ANS

100, rue Boileau

Sylvie DESPRAT

■ Mercredi 11h30-12h30

Zumba kids est un mélange d'expression corporelle, de gymnastique et de danse. Découvrez les musiques du monde tout en s'amusant !!

Tarif forfaitaire + adhésion



MUSIQUE & CHANT



ÉVEIL MUSICAL

3-4 ANS

100, rue Boileau

Alexandre ZACCANTI

■ Mardi 17h15-18h

■ Jeudi 17h45-18h30

Formation à l'oreille du futur musicien. Reconnaissance d'instruments, de signes musicaux et d'harmonies, toujours sous forme de jeux ludiques.

Tarif forfaitaire + adhésion



INITIATION MUSICALE

5-6 ANS

100, rue Boileau

Alexandre ZACCANTI

■ Jeudi 17H-17H45

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

Tarif forfaitaire + adhésion



FORMATION MUSICALE (piano)

6-10 ANS

100, rue Boileau

Alexandre ZACCANTI

■ Mercredi 11h-11h45 et 14h15-15h

■ Samedi 10h-11h45



Line SHALLAH

■ Lundi 18h-18h45

■ Mardi 18h-18h45

■ Mercredi 17h30-18h15

■ Jeudi 18h-18h45

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.

Tarif forfaitaire + adhésion



PIANO

6-10 ANS

100, rue Boileau

Line SHALLAH

■ Lundi 17h-18h

■ Mardi 17h-18h

■ Mercredi 16h30-17h30 et 18h15-19h15

■ Jeudi 18h45-19h45



Alexandre ZACCANTI

■ Mercredi 9h-10h, 10h-11h, 11h45-12h45, 13h15-14h15, 15h-16h et 16h-17h

■ Samedi 9h-10h et 10h45-11h45

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 forfaitaire + adhésion



GUITARE

6-10 ANS

100, rue Boileau

Yannick BERTHELIN

DÉBUTANTS

■ Mercredi 13h-14h

INTERMÉDIAIRES 1

■ Mercredi 14h-15h et 16h-17h



Adrien TREBERN

DÉBUTANTS

■ Lundi 17h-18h

INTERMÉDIAIRES 1

■ Mardi 17h-18h et 18h-19h

INTERMÉDIAIRES 2

■ Jeudi 17h30-18h30

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 forfaitaire + adhésion



INITIATION GOSPEL

NEW

8-12 ANS

100, rue Boileau

Léopoldine ANGOT

■ Mercredi 11h-12h15

Vous avez entre 8 et 12 ans ? Vous aimez chanter ? Venez découvrir la magie et le dynamisme du gospel ! Chantez en chœur et exprimez vos émotions à travers le groove et le lâcher prise d'une musique unique ! Sens du rythme, justesse, chant polyphonique, diction en anglais, autant de bonnes raisons réunies pour s'initier au chant et travailler tous ses aspects essentiels de façon ludique et dans la bonne humeur !
Tarifs QF + adhésion



FORMATION MUSICALE GUITARE

NEW

6-10 ANS

100, rue Boileau

Yannick BERTHELIN

■ Mercredi 9h-10h30

Cet atelier est ouvert à tous ceux qui ont déjà un an de pratique de la guitare (le solfège étant inclus dans les cours de première année). Cet atelier aide à devenir plus autonome dans l'apprentissage. Travail sur le rythme, la lecture, l'oreille, etc... Cet atelier n'est pas obligatoire mais fortement conseillé afin de progresser au mieux dans la pratique de l'instrument.
Tarif forfaitaire + adhésion



PERCUSSIONS AFRICAINES

8 ANS ET +

37, rue Bossuet

Françoise VEILHAN

TOUS NIVEAUX

■ Jeudi 19h30-21h

Ateliers collectifs sur djembés, doundoun, sangban et kenkeni, axés sur les polyrythmies malinkés, les appels et les solos, tout en mettant l'accent sur la frappe, le son, le rapport corps-instruments.

Tarifs QF + adhésion



PARTAGE D'EXPRESSION



ARTS PLASTIQUES

100, rue Boileau

Eva ROUSSEL

3-5 ANS (INITIATION)

■ Mercredi 10h-10h45

Tarif forfaitaire + adhésion

5-8 ANS

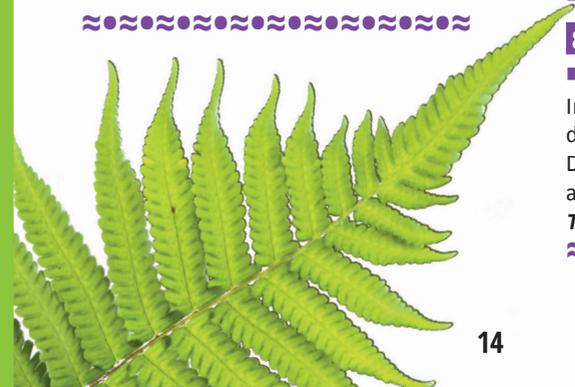
■ Mercredi 14h-15h

8-11 ANS

■ Mercredi 17h-18h

Initiation artistique. Travaux créatifs de dessins, peintures, activités artistiques. Différents thèmes et techniques seront abordés.

Tarifs QF + adhésion





DÉCOUVERTE ARTS DU CIRQUE

6-12 ANS

37, rue Bossuet

Alexandre MEYNET

■ Mardi 17h-18h15

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 théâtralisé. 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 + adhésion



ÉVEIL CIRQUE

4-6 ANS

37, rue Bossuet

Cyrille GRENOUILLER

■ Mercredi 14h-15h et 15h-16h

Ateliers ludiques, développement de l'autonomie et éveil psychomoteur de l'enfant. Le Cirque est un art et un sport à la fois. Différentes facettes du cirque sont abordées : jonglerie, acrobaties au sol, expressions corporelles, équilibres sur objets, jeux d'acteur.

Tarifs QF + adhésion



ÉVEIL THÉÂTRAL

NEW

4-6 ANS

100, rue Boileau

Anaëlle CROISSET

■ Mercredi 10h-10h45

A l'aide d'ateliers ludiques, l'éveil théâtral permettra aux tout 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.

Tarifs forfaitaire + adhésion



THÉÂTRE

100, rue Boileau

Anaëlle CROISSET

9-10 ANS

■ Mardi 17h30-19h15

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.

Tarifs QF + adhésion

Véronique LARDELLIER

7-8 ANS

■ Vendredi 17h30-19h

9-10 ANS

■ Mardi 17h30-19h15

Donner aux enfants le plaisir de jouer. Aide à la concentration, au placement juste et à l'écoute des autres, exercices d'improvisation et construction d'histoires sur un sujet.

Tarifs QF + adhésion



DANSES



HIP-HOP

Mehdi ALLAM

DÉBUTANTS

100, rue Boileau

■ Mercredi 16h30-18h

INTERMÉDIAIRES

■ Mercredi 13h30-15h

AVANCÉS

■ Mercredi 15h-16h30

■ Vendredi 19h-21h

Atelier chorégraphique de danse hip hop avance basé sur la chorégraphie L.A style / danse urbaines atelier de perfectionnement avec travail de mise en scène visant diverse représentation dans l'année.

Tarifs QF + adhésion



MODERN'JAZZ

100, rue Boileau

Lucie BUNO

DÉBUTANTS - ADOS ADULTES DÈS 16 ANS

■ Mercredi 18h30-20h

11-15 ANS TOUS NIVEAUX

■ Vendredi 18h45-20h

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 + adhésion



AFRO HIP-HOP

12-17 ANS

100, rue Boileau

Sabrina ALLAM

DÉBUTANTS

■ Mercredi 13h30-15h

INTER-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 + adhésion



SPORTS & DÉTENTE



CAPOEIRA

11-17 ANS TOUS NIVEAUX

100, rue Boileau

Toinho SAMPAIO

■ Mercredi 19h15-20h30

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 + adhésion



SOPHROLOGIE

À PARTIR DE 15 ANS

100, rue Boileau

Annick DAHAN

- Mardi 10H15-11h30
- Lundi 19h-20h15

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.

Tarif forfaitaire + adhésion



TAEKWONDO

8-14 ANS

Gymnase Tronchet

Mounir TOUIHRI

- 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.

Tarif forfaitaire + adhésion



MUSIQUE & CHANT



GUITARE

12-17 ANS

100, rue Boileau

François LATHUILLE

DÉBUTANTS ADOS-ADULTES

- Lundi 19h-20h et 20h-21h

INTERMÉDIAIRES ADOS-ADULTES

- Jeudi 20h-21h

Adrien TREBERN

AVANCÉS

- Lundi 18h-19h
- Mardi 18h-19h

INTERMÉDIAIRES 3

- Jeudi 18h30-19h30

Yannick BERTHELIN

INTERMÉDIAIRES 2

- Mercredi 17h30-18h30

AVANCÉS

- Mercredi 18h30-19h30

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

Tarif forfaitaire + adhésion





FORMATION MUSICALE GUITARE

10-16 ANS

100, rue Boileau

Yannick BERTHELIN

■ Samedi 10h30-12h

Cet atelier est ouvert à tous ceux qui ont déjà un an de pratique de la guitare (le solfège étant inclus dans les cours de premières années). Cet atelier aide à devenir plus autonome dans l'apprentissage. Travail sur le rythme, la lecture, l'oreille etc... Cet atelier n'est pas obligatoire mais fortement conseillé afin de progresser au mieux dans la pratique de l'instrument.

Tarif forfaitaire + adhésion



GUITARE CHANT

À PARTIR DE 16 ANS

100, rue Boileau

Yannick BERTHELIN

INTERMÉDIAIRES

■ Mercredi 15h-16h

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 forfaitaire + adhésion



PIANO

100, rue Boileau

Line SHALLAH

DÉBUTANTS ET INTERMÉDIAIRES

■ Lundi 18h45-19h45

■ Mardi 18h45-19h45

■ Jeudi 19h45-20h45

Alexandre ZACCANTI

TOUS NIVEAUX

■ Mardi 18h-19h

■ Mardi 19h-20h

■ Jeudi 18h30-19h30

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

Ateliers limités à 4 personnes.

Tarif forfaitaire + adhésion



PERCUSSIONS AFRICAINES

37, rue Bossuet

Françoise VEILHAN

TOUS NIVEAUX

■ Jeudi 19h30-21h

Ateliers collectifs sur djembés, doundoun, sangban et kenkeni, axés sur les polyrythmies malinkés, les appels et les solos, tout en mettant l'accent sur la frappe, le son, le rapport corps-instruments.

Tarifs QF + adhésion



PARTAGE D'EXPRESSION



BD

12-17 ANS

100, rue Boileau

Eva ROUSSEL

■ **Mercredi 15h15-16h45**

Découverte des différents styles de Bande Dessinée (manga, strips, franco-belge,...) Comprendre et réaliser les différentes étapes de réalisation d'une BD. Scénario, découpage, crayonné, encre et mise en couleur.

Tarifs QF + adhésion



THÉÂTRE

Véronique LARDELLIER

37, rue Bossuet

COLLÉGIENS, 11-14 ANS

■ **Mercredi 16h-17h45**

LYCÉENS, 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.

Anaëlle CROISSET

100, rue Boileau

COLLÉGIENS, 11-14 ANS

■ **Mercredi 16h-17h45**

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 + adhésion



ATELIER ECRITURE

100, rue Boileau

Pierre EVROT

■ **Mardi 18h30-19h30**

S'évader avec cahier et stylo ! Vrais plaisirs à imaginer des histoires... avec des "starters" ludiques (traquer les mots, malaxer des phrases...), vers des formes différentes d'écriture (listes folles, histoires minuscules, mini-polars, pièces de théâtre...). Originalités de l'atelier : une expo-graphique texte/image pour juin, un travail sur sa voix, son aisance orale.

Tarifs QF + adhésion



DANSES



DANSE AFRICAINE AFRO CONTEMPORAINE

Gymnase Jean Racine

Sabrina ALLAM

DÉBUTANTS-INTERMÉDIAIRES

■ Mercredi 19h15-20h30

AVANCÉS

■ Mercredi 20h30-22h

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 !

Tarif forfaitaire + adhésion



DANSE CONTEMPORAINE

Gymnase Tronchet

TOUS NIVEAUX

Alice CAMET

■ Mercredi 19h30-21h

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



DANSE FLAMENCO

100, rue Boileau

Maria GASCA

DÉBUTANTS

■ Lundi 20h45-22h

INTERMÉDIAIRES

■ Lundi 19h30-20h45

Apprentissage du Flamenco sur les rythmes de différents styles. Découverte d'un travail chorégraphique et technique : techniques de pieds, zapateados et placement des bras.

Tarifs QF + adhésion



MODERN'JAZZ

À PARTIR DE 16 ANS

100, rue Boileau

Lucie BUNO

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 **NEW**

37, rue Bossuet

Sabrina ALLAM

DÉBUTANTS

■ Mercredi 18h30-19h45

INTER - AVANCÉS

■ Mercredi 19h45-21h15

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



COUNTRY

100, rue Boileau

Catherine DEYDIER

DÉBUTANTS

■ Mardi 13h-14h

INTERMÉDIAIRES

■ Mardi 14h-15h

Née du folklore irlandais et écossais, toujours festive, la danse country se danse en ligne, en cercle ou en couple.

Tarif forfaitaire + adhésion



MUSIQUE & CHANT



CHANT ET BIEN ÊTRE

37, rue Bossuet

Anne FROMM

NEW

■ Mercredi 12h15-13h30

Une pause de midi pour se faire plaisir et du bien grâce au chant.

Formée dans plusieurs pratiques corporelles et soins énergétiques, Anne Fromm vous fera explorer des chants simples de différentes traditions (chant du monde et chant sacré) ainsi que la polyphonie. Des exercices et pratiques très diverses du chant vont vous permettre de laisser le quotidien de côté, pour un moment joyeux partagé en groupe. Aucune notion de chant n'est requise.

Tarifs QF + adhésion



CHORALE

À PARTIR DE 16 ANS

97, rue Boileau

Adrien TREBERN

■ Mardi 20h30-22h30

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

Tarif forfaitaire + adhésion



CHANT GOSPEL

37, rue Bossuet

Léopoldine ANGOT

■ Mercredi 19h45-21h15

Apprenez à chanter en chœur grâce aux standards du gospel ! Travail du phrasé, sens du groove, articulation ou encore interprétation des textes... Entraînez-vous à l'écoute collective grâce à l'activité gospel de l'Espace 6, tout en découvrant l'histoire du gospel !

Tarifs QF + adhésion



PIANO

100, rue Boileau

Line SHALLAH

DÉBUTANTS

■ Mardi 19h45-20h45

INTERMÉDIAIRES

■ Lundi 19h45-20h45

Alexandre ZACCANTI

TOUS NIVEAUX

■ Mardi 19h-20h et 20h-21h

Pour votre confort, pensez à apporter écouteur ou casque (prise gros jack).

Atelier limité à 4 personnes.

Tarif forfaitaire + adhésion



PERCUSSIONS AFRICAINES

37, rue Bossuet

Françoise VEILHAN

TOUS NIVEAUX

■ Jeudi 19h30-21h

Ateliers collectifs sur djembés, doundoun, sangban et kenkeni, axés sur les

polyrythmies malinkés, les appels et les solos, tout en mettant l'accent sur la frappe, le son, le rapport corps-instruments.

Tarifs QF + adhésion



POLYPHONIE FOLK AMERICAINE

97, rue Boileau

Claire NIVARD

■ Mardi 19h-20h15

Cet atelier s'adresse aux chanteurs tous niveaux qui souhaitent découvrir et pratiquer les harmonies vocales du répertoire folk, bluegrass, old-time et country. Les cours comprennent aussi une partie échauffement et technique vocale. Instrumentistes bienvenus.

Tarifs QF + adhésion



COMÉDIE MUSICALE

37, rue Bossuet

Anne FROMM

DÉBUTANTS

■ Mardi 18h30-20h

AVANCÉS

■ Mardi 20h-21h30

Technique vocale, expression scénique, mise en place de chansons de la Comédie Musicale américaine. Pour ceux qui ont envie de chanter, jouer la comédie et bouger sur scène.

Tarifs QF + adhésion



GUITARE

100, rue Boileau

Adrien TREBERN

TOUS NIVEAUX

■ **Mardi 19h-20h**

François Lathuille

DÉBUTANTS ADOS-ADULTES

■ **Lundi 19h-20h et 20h-21h**

INTERMÉDIAIRES ADOS-ADULTES

■ **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.

Tarif forfaitaire + adhésion



GUITARE CHANT

100, rue Boileau

Yannick BERTHELIN

■ **Mercredi 19h30-20h30**

Adrien TREBERN

■ **Jeudi 19h-20h**

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 forfaitaire + adhésion



SPORTS & DÉTENTE



YOGA

100, rue Boileau

- **Mardi 20h-21h15**
- **Mercredi 12h15-13h30**
- **Jeudi 20h40-21h40**
- **Samedi 10h-11h15**
- **Samedi 11h15-12h30**

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



SOPHROLOGIE

À PARTIR DE 15 ANS

100, rue Boileau

Annick DAHAN

- **Lundi 19h-20h15**
- **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, à être à l'écoute de nos émotions.

Tarif forfaitaire + adhésion



FELDENKRAIS

100, rue Boileau

Josiane CHARRIAU

■ **Jeudi 10h-11h**

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

Tarif forfaitaire + adhésion



GYM DOUCE

100, rue Boileau

Geraldine LEPETIT

■ **Vendredi 10h45-11h45**

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

Tarifs QF + adhésion



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

100, rue Boileau

Ingrid PEGUET

■ **Mardi 12h30-13h30**



Géraldine LEPETIT

■ **Vendredi 9h30-10h30**

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



PILATES

100, rue Boileau

Geraldine LEPETIT

DÉBUTANTS

■ **Vendredi 12h30-13h30**



Daniel CORREIRA

DÉBUTANTS

■ **Vendredi 11h30-12h30**

INTERMÉDIAIRES

■ **Lundi 12h30-13h30**

■ **Vendredi 12h30-13h30**



Ingrid PEGUET

DÉBUTANTS

■ **Mercredi 9h15-10h15**

■ **Mercredi 10h30-11h30**

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



ZUMBA

Gymnase Jean Racine

Oyileze UNEGBU

■ **Mardi 19h-20h**



100, rue Boileau

Sylvie DESPRAT

■ **Mardi 20h-21h**

■ **Jeudi 18h30-19h30**

■ **Jeudi 19h30-20h30**

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, reaggaton, cumbia...)

Tarifs QF + adhésion



ZUMBA TONING

Gymnase Jean Racine

Oyileze UNEGBU

■ **Mardi 18h-19h**

Associer les mouvements de la Zumba aux techniques de musculation avec utilisation d'haltères de 500 gr ou 1 kg pour améliorer votre rythme, brûler vos calories et tonifier toutes vos zones cibles.

Tarifs QF + adhésion



PARTAGE D'EXPRESSION



ATELIER D'ÉCRITURE

100, rue Boileau

Pierre EVROT

■ **Mardi 19h30-21h30**

■ **Jedi 19h-21h**

Cette nécessité d'écrire ! (Re)prendre confiance dans l'acte de décrire, dans le plaisir à composer, imaginer des histoires et se laisser porter, emporter par des formes différentes d'écriture: nouvelle, histoire minuscule, poème, mini-polar,



piécette-théâtre... Originalités de l'atelier: une expo-graphique texte/image pour juin et le travail sur sa voix, son aisance orale...

Carole ALBAREDA

■ **Mardi 9h30-11h30 (1 fois par mois)**

Ecrire c'est rêver, c'est se livrer, c'est partir dans l'imaginaire, mais c'est se faire plaisir avant tout. Vous improviserez des petits textes grâce à des dispositifs que je vous proposerai et qui déclencheront dans votre tête et au bout de vos doigts une irrésistible envie de vous lâcher.

Tarifs QF + adhésion



THÉÂTRE

100, rue Boileau

Judicaël JERMER

■ **Mercredi 20h30-22h30**

■ **Jedi 20h30-22h30**

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

Sandrine CREUS

■ **Mardi 19h-21h**

Quelque soit votre expérience et votre pratique : premier atelier ou pratique régulière depuis des années ; aquarelle, acrylique, pastels, huile, etc...

Propositions d'exercices variés et/ou recherches et sujets personnels. Accompagnement dans le respect du rythme et de la créativité de chacun et chacune.

Tarifs QF + adhésion



COUTURE

DÉBUTANT(E)S OU CONFIRMÉ(E)S

100, rue Boileau

Claire LOPEZ

■ **Lundi 18h30-20h30**

Apprendre ou se perfectionner à la couture. En début d'année : apprendre des techniques diverses tels 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, costumes de théâtre...

Tarif forfaitaire + adhésion



ANGLAIS

100, rue Boileau

Oyileze UNEGBU

DÉBUTANTS OU AVEC DES NOTIONS

■ **Mercredi 18h-19h30**

INTERMÉDIAIRES

■ **Mercredi 19h30-21h**

Un atelier de « conversation english » pour travailler votre compréhension et votre expression orale tout en développant votre vocabulaire et votre grammaire Une occasion pour pratiquer l'anglais de manière ludique et convivial.

Tarif forfaitaire + adhésion



ANGLAIS SÉNIORS

DÉBUTANTS

97, rue Boileau

Oyileze UNEGBU

■ **Mercredi 10h-11h15**

Pour tous ceux qui souhaitent acquérir des bases en anglais et partir en voyage sans crainte ! Une ambiance conviviale pour aborder la culture anglophone et échanger avec chaque membre du groupe.

Tarifs forfaitaire + adhésion



Crédit photos - Gettyimages.



JUSQU'À
250 €
OFFERTS⁽²⁾
POUR DÉCOUVRIR
NOS OFFRES
ET SERVICES

REJOINDRE UNE BANQUE DIFFÉRENTE, ÇA CHANGE TOUT.

GRÂCE AU PARTENARIAT ENTRE LE CRÉDIT MUTUEL
ET MON ASSOCIATION, JE BÉNÉFICIE D'OFFRES EXCLUSIVES⁽¹⁾.

Crédit Mutuel

Lyon – Brotteaux – Massena
36 Cours Vitton - 69006 Lyon
Courriel : 07320@creditmutuel.fr

(1) Offre valable dans les Caisses de Crédit Mutuel participantes, réservée aux nouveaux clients personnes physiques, agissant à titre non-professionnel, pour toute entrée en relation avant le 30/06/2018. Voir conditions détaillées dans les Caisses de Crédit Mutuel. Une seule offre par foyer fiscal non cumulable avec toute autre offre promotionnelle en cours ou à venir. Conditions au 24/07/2017. L'entrée en relation est soumise à l'accord préalable de la Caisse de Crédit Mutuel.

(2) Offre de 250 € valable sur toutes les nouvelles souscriptions de produits et services commercialisés par le Crédit Mutuel, offerts sous forme de réduction (liste limitative) : Soit sous forme de mois de cotisation offerts (Eurocompte, abonnement Cybermut, cotisation carte bancaire, droits d'entrée Plan Assurance Vie, frais de dossier sur crédit immobilier). Soit sous forme d'abondement (PEL, PEA Plan Bourse) conditionné par une durée minimum de détention de 1 an à défaut l'abondement devra être remboursé à la Caisse de Crédit Mutuel. Soit par un remboursement de frais déjà payés par le souscripteur sur ces nouvelles souscriptions (contrats de téléphonie avec engagement, contrats d'assurances, frais de dossier sur crédits à la consommation).

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel et caisses affiliées, société coopérative à forme de société anonyme au capital de 5 458 531 008 euros, 34 rue du Wacken 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. Pour les opérations effectuées en qualité d'intermédiaires en opérations d'assurances inscrits au registre national sous le numéro unique d'identification 07 003 758 (immatriculations consultables sous www.orias.fr), contrats d'assurances de ACM VIE SA et ACM IARD SA, entreprises régies par le code des assurances et MTRL, Mutuelle Nationale relevant du Livre II du code de la mutualité.



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 vendredi :
9h - 12h30 et 13h30 - 19h30
Samedi : 9h-13h30

Horaires d'inscriptions

À PARTIR DU 1^{er} SEPTEMBRE 2018
Du lundi au vendredi 9h - 12h30 et
14h - 19h sauf le jeudi après-midi
Le samedi de 9h à 12h30
Renseignements : 04 72 74 27 41

Tarifs : selon le quotient familial
(sauf activités à forfait unique)



LIEUX DES ACTIVITÉS



- | | |
|-----------------------------|-------------------|
| 1 • Espace 6 MJC | 100, rue Boileau |
| 2 • Espace 6 MJC (annexe 1) | 37, rue Bossuet |
| 3 • Gymnase Crillon | 27, rue Crillon |
| 4 • Gymnase Tronchet | 125, rue Tronchet |
| 5 • Gymnase Jean Racine | 70, rue de Créqui |
| 6 • Espace 6 MJC (annexe 2) | 97, rue Boileau |



Toutes les informations sont sur notre site

www.espace6mjc.fr