



L'expression en partage

SAISON  
2020/21

Musique

---

Partage  
d'expression

---

Artistique  
&  
manuelle

---

Sport  
&  
bien-être

---

Danses

[www.espace6mjc.fr](http://www.espace6mjc.fr)

 [www.facebook.com/espace6mjc](https://www.facebook.com/espace6mjc)

**BUREAU DE L'ASSOCIATION**

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

**ÉQUIPE PERMANENTE**

- Directrice : Caroline HEISSAT
- Coordinatrice Activités : Nolwenn BERTHOLET
- Responsable secteur Jeunesse et coordinateur Accompagnement Scolaire : Cristian TAUSSIG
- Directrice ALAE (Accueil de Loisirs Associé à l'École) : Marie DARPIN
- Chargée d'accueil : Chafia HAMMOUMRAOUI
- Secrétaire de direction : Drifa DEHIMI

**HORAIRES D'OUVERTURE**

Accueil du lundi au vendredi :  
**9h-12h30 (sauf lundi matin) / 13h30-19h30 (jeudi : 16h30-19h30)**  
 100, rue Boileau - 69006 LYON

**CONTACT**

04 72 74 27 41  
[infos@espace6mjc.fr](mailto:infos@espace6mjc.fr)  
[www.espace6mjc.fr](http://www.espace6mjc.fr)

**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS**

- Dès le 15 juin 2020, pour les anciens adhérents
- Dès le 24 août 2020, pour les nouveaux adhérents (horaires d'inscription : voir p. 6)

**REPRISE DES ACTIVITÉS**

La semaine du 21 septembre 2020

Sommaire

- Présentation Espace 6 MJC .... p. 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 et associations ... p. 27
- Lieux des activités ..... p. 28



La saison précédente s'est terminée sur une note amère pour notre MJC, comme pour l'ensemble du monde, avec une crise sanitaire sans précédent. Le conseil d'administration et moi-même tenons à remercier très chaleureusement les professionnels de la MJC qui ont continué à faire vivre l'éducation populaire malgré les circonstances. Nous tenons également à vous remercier pour vos soutiens et votre solidarité qui font l'ADN de notre MJC lui permettant de résister malgré les tempêtes.

Cette nouvelle saison se doit d'être placée sous le signe de l'espoir et de notre envie à tous de partager l'esprit et les valeurs de notre maison. Notre MJC est le reflet de nous tous : généreuse, conviviale, solidaire et bienveillante. C'est un lieu de partage et de création, et ce grâce à VOUS.

En vous souhaitant une formidable saison 2020-2021, imprégnée de culture, de solidarité, de partage et de moments conviviaux.

**Claire Drevon** Présidente

## BIENVENUE À LA MJC DU 6<sup>e</sup> !

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.



**BAZAR AURA 2021** : Le réseau R2AS (réseau Rhône Ain Saône des MJC) permettra à 250 jeunes de 16 à 25 ans de vivre une expérience artistique hors du commun.

Du **15 au 19 février 2021**, à la fois auteurs et acteurs, ils seront en condition de pratique et de rencontre autour d'ateliers artistiques encadrés par des professionnels.

Adhérez,  
partagez  
votre temps  
et vos idées !

## 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 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.



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.

### → 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.



### La «SCABALA»

La Scabala, c'est la Semaine du temps convivial Avant ou Après l'activité...

**Du 9 au 14 novembre 2021**

Moment idéal pour mieux se rencontrer et prendre le temps de discuter.

### → 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.

**ADHÉSION**

L'adhésion est obligatoire, annuelle et non remboursable. 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 faites jusqu'au 17/07/2020 aux cours sont fermes et non remboursables. Toutefois, vous pouvez vous inscrire pour une séance d'essai à compter du 24/08/2020 dans la limite des places disponibles. L'inscription à une séance d'essai ne vous garantit 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 (horaires, lieux...) peuvent être soumises à modification.

# Inscriptions

**OUVERTURE DES INSCRIPTIONS**

**DU 15 JUIN AU 17 JUILLET 2020**

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

**REPRISE DES INSCRIPTIONS**

**À PARTIR DU 24 AOÛT 2020**

**HORAIRES DU 15 JUIN AU 17 JUILLET pour les anciens adhérents**

- Lundi : 13h30-16h (sur RV)
- Mardi et jeudi : 9h-12h30 et 13h30-16h (sur RV)
- Vendredi : 9h-12h30 (sur RV) et 14h-21h (inscription libre avec respect des gestes "barrière")
- Samedi : 9h-17h (20 et 27/06 et 04/07 uniquement) - inscription libre avec respect des gestes barrière

**HORAIRE À PARTIR DU 24 AOÛT pour tous**

- Lundi : 13h30-19h30
- Mardi - mercredi - jeudi - vendredi : 9h-12h30 et 13h30-19h30

Possibilité de rdv en dehors de ces horaires.

Renseignements : **04 72 74 27 41**

Seul le règlement complet (chèques, ANCV, espèces) permet de valider une inscription (possibilité d'échelonner le paiement par chèques en 5 fois).

Les ateliers fonctionnent sur 28 à 30 séances de septembre 2020 à juillet 2021.

# 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).

Les tarifs correspondent, pour une activité de 28 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.

# Tarifs selon le quotient familial

QUOTIENT	1h	1h15	1h30	1h45	2h
< 400	174 €	191 €	207 €	223 €	239 €
401 à 700	192 €	211 €	230 €	248 €	266 €
701 à 1000	219 €	238 €	256 €	274 €	292 €
1001 à 1300	237 €	259 €	281 €	302 €	323 €
1301 et plus	253 €	277 €	304 €	330 €	356 €

# Tarifs spéciaux

QUOTIENT	DANSE AFRO ADULTES	DANSE AFRO ADULTES	THÉÂTRE ADULTES	ATELIER ÉCRITURE 2H	ATELIER ÉCRITURE 2H
	1h15	1h30	2h	(1X par semaine)	(1X par mois)
< 400	191 €	211 €	211 €	243 €	97 €
401 à 700	211 €	237 €	237 €	263 €	105 €
701 à 1000	238 €	263 €	263 €	284 €	113 €
1001 à 1300	259 €	289 €	289 €	304 €	121 €
1301 et plus	277 €	316 €	316 €	324 €	130 €

# Forfaits saison 20-21

<b>ANGLAIS (adultes)</b>	1h30	310 €
<b>ANGLAIS SENIORS</b>	1h15	208 €
<b>BIJOUTERIE RECREATIVE (adultes)</b>	2h00	250 €
<b>CARNET DE VOYAGE (ados-adultes)</b>	1h15	210 €
<b>CHANT ET PERCUSSIONS (6-10 ans)</b>	1h00	180 €
<b>CHORALE (+ 16 ans)</b>	2h00	150 €
<b>CHORALE POP (12-18 ans)</b>	1h00	150 €
<b>COUTURE (adultes)</b>	2h00	304 €
<b>ECOLOS BRICOLOS (4-6 ans)</b>	1h00	200 €
<b>ECOLOS BRICOLOS (7-11 ans)</b>	1h30	250 €
<b>EVEIL COUTURE (8-12 ans)</b>	1h00	200 €
<b>EVEIL DANSE (3-6 ans)</b>	45mns	188 €
<b>EVEIL MUSICAL (3-5 ans)</b>	45mns	188 €
<b>EVEIL THEATRAL (3-5 ans et 6-7 ans)</b>	45mns	200 €
<b>FELDENKRAIS (adultes)</b>	1h00	218 €
<b>FORMATION MUSICALE PIANO (6-10 ans)</b>	45mns	84 €
<b>GUITARE/GUITARE CHANT (enf-ados-adultes)</b>	1h00	364 €
<b>INITIATION DANSE (7-9 ans)</b>	45mns	188 €
<b>INITIATION MUSICALE (6-7 ans)</b>	45mns	188 €
<b>PIANO ADOS/ADULTE</b>	1h00	364 €
<b>PIANO ENFANT (6-10 ans)</b>	1h00	250 €
<b>(R) EVEIL NATURE (15 séances-adultes)</b>	2h00	275 €
<b>SOPHRO ADOS/ADULTE</b>	1h00	168 €
<b>SOPHRO ADOS/ADULTE</b>	1h15	208 €
<b>TAEKWONDO (1 cours-enfants/ados)</b>	1h00	160 €

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 jeunes est  
fait pour vous.

## le pôle jeunesse

Horaires d'ouverture de l'accueil jeunes

Lundi 17h30-18h30

Mercredi 14h-18h

Vendredi 17h45-19h15

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 besoins, tout en laissant la place aux ados, la construction et la réalisation de leurs projets.

De plus, des interventions hebdomadaires dans les collèges de l'arrondissement permettront 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.

## Autour de la scolarité

### ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ - SOUTIEN SCOLAIRE

Séances collectives les mardis et jeudis de 16h30 à 19h30.

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.

Pour l'inscription merci de contacter  
Cristian TAUSSIG

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

TARIF : 10 euros plus 12 euros d'adhésion.



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

La MJC du 6<sup>e</sup> 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, Percussions africaines, Création textile sous la responsabilité d'une équipe d'animateurs et de la directrice de l'ALAE Marie DARPIN.



# Musique

# Partage d'expression

# Artistique & manuelle

# Sport & bien-être

# Danses

# Danses

## AFRO KIDS

37, rue Bossuet  
Sabrina ALLAM

4-5 ANS

■ Mercredi 11h-12h15

5-6 ANS

■ Lundi 17h-18h

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 !  
**Tarifs 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)**

## BOLLYWOOD

100, rue Boileau  
Carole MENAYADE

6-10 ANS

■ Jeudi 18h30-19h30

Venez découvrir la culture indienne et défoulez-vous le temps d'un cours de danse Bollywood. Coloré, joviale et énergique, le Bollywood s'attache à nous raconter des histoires à travers des mimes. C'est dans une ambiance détendue que votre enfant pourra se défouler et apprendre à exprimer ses sentiments tout en découvrant les secrets de la culture indienne.

**Tarifs QF + 12 € (adhésion)**

## DANSE CLASSIQUE

100, rue Boileau  
Line SHALLAH

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 SHALLAH

3-4 ANS - ÉVEIL DANSE 1

■ Mercredi 14h-14h45

37, rue Bossuet

4-5 ANS - ÉVEIL DANSE 1

■ Mercredi 9h30-10h15

100, rue Boileau

Lisa BICHERAY

4-5 ANS - ÉVEIL DANSE 1

■ Jeudi 17h-17h45

100, rue Boileau

*Nouveau*

Line SHALLAH

5-6 ANS - ÉVEIL DANSE 2

■ Mercredi 10h15-11h

37, rue Bossuet

■ Mercredi 14h45-15h30

100, rue Boileau

Lisa BICHERAY

5-6 ANS - ÉVEIL DANSE 2

■ Jeudi 17h45-18h30

100, rue Boileau

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.

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 : 188€ + 12€ (adhésion)**

## HIP HOP

7-12 ANS

Mehdi ALLAM

100, rue Boileau

DÉBUTANTS

■ Lundi 17h15-18h30

■ Mercredi 11h-12h15

INTERMÉDIAIRES

■ Lundi 18h30-19h45 (Inter 1)

■ Mardi 17h-18h30 (Inter 2)

■ Mardi 18h30-20h (Inter 3)

■ Mercredi 13h30-15h (Inter 2)

AVANCÉS

■ Jeudi 17h-18h30

37, rue Bossuet

DÉBUTANTS

■ Vendredi 17h30-19h

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

8-11 ANS - TOUS NIVEAUX

100, rue Boileau

Line SHALLAH

■ 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

100, rue Boileau

6-10 ANS

Toinho ALVES SAMPAIO

■ 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
- 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 160 € + 12 € (adhésion)**

Musique  
&  
chant

## CHANT ET PERCUSSIONS

33, rue Bossuet

**6-10 ANS**

Navid ABASSI

- Mercredi 14h45-15h45

Explorer la capacité des cordes vocales, apprendre des rythmes sur des percussions, se familiariser avec la percussion corporelle et le beat box. Faire un orchestre à mains nues !

**Tarif 180 € + 12 € (adhésion)**

*Nouveau*

## ÉVEIL MUSICAL

100, rue Boileau

Alexandre ZACCANTI

**3-4 ANS**

- Mardi 17h15-18h

Adrien GILLES

**3-4 ANS**

- Jeudi 17h00-17h45

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

Yannick BERTHELIN

**3-4 ANS**

- Mercredi 10h15-11h

Découverte d'instruments et de matière sonore, écoute et apprentissage de chansons, lien entre rythme et motricité.

**4-5 ANS**

- Mercredi 11h-11h45

Apprentissage de chansons, lien entre rythme et motricité.

**Tarif 188 € + 12 € (adhésion)**

## INITIATION MUSICALE

100, rue Boileau

**5-6 ANS**

Yannick BERTHELIN

- Mercredi 9h30-10h15

Adrien GILLES

- Jeudi 17h45-18h30

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

**Tarif 188 € + 12 € (adhésion)**

## FORMATION MUSICALE

100, rue Boileau

**6-10 ANS**

Alexandre ZACCANTI

- Mercredi 11h-11h45
- Mercredi 14h45-15h30

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.

Adrien GILLES

- Samedi 10h-10h45

Line SHALLAH

- 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

**6-10 ANS**

100, rue Boileau

Line SHALLAH

- Mardi 17h-18h
- Mercredi 15h30-16h30
- Mercredi 17h15-18h15
- Jeudi 17h-18h

Alexandre ZACCANTI

- Mercredi 9h-10h
- Mercredi 10h-11h
- Mercredi 11h45-12h45
- Mercredi 13h45-14h45
- Mercredi 15h30-16h30
- Mercredi 16h30-17h30

Adrien GILLES

- Samedi 9h-10h
- Samedi 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)**

## GUITARE

100, rue Boileau

**6-10 ANS**

Yannick BERTHELIN

**DÉBUTANTS**

- Mercredi 13h-14h, 15h-16h

**INTERMÉDIAIRES 1**

- Mercredi 16h-17h

**INTERMÉDIAIRES 2**

- Mercredi 14h-15h

Toby HACK

**DÉBUTANTS**

- Lundi 17h-18h

**INTERMÉDIAIRES 1**

- Mardi 17h-18h

**INTERMÉDIAIRES 2**

- Mardi 18h-19h

**INTERMÉDIAIRES 3**

- Jeudi 17h-18h

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)**

# Partage d'expression

## ARCHIFANTAISY

100, rue Boileau

**Axel FELIZAT**

**7-13 ANS**

■ **Jeudi 17h30-19h**

Dessiner une maison, c'est bien... mais dessiner une station spatiale, LA maison de vos rêves, ou réinventer la Batcave, c'est mieux ! Apprendre à dessiner, bricoler et inventer, vous pourrez faire tout ça et bien plus dans les ateliers d'architecture fantasy.

**Tarifs QF + 12 € (adhésion)**

## ARTS PLASTIQUES

100, rue Boileau

**Kiyoko VACHERET**

**5-8 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.

**8-11 ANS**

■ **Mercredi 14h30-15h30**

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

33, rue Bossuet

**Cyrille GRENOUILLER**

**3-4 ANS / EVEIL CIRQUE**

■ **Mercredi 9h15-10h**

Venez accompagner les moments d'éveil de votre enfant au travers des arts du cirque. Au programme : parcours de motricité, manipulation d'objets de cirque, acrobaties et roulades !

**4-5 ANS / EVEIL CIRQUE**

■ **Mercredi 10h-10h45**

**5-6 ANS / EVEIL CIRQUE**

■ **Mercredi 11h-12h**

Si vous voulez apprendre à tenir en équilibre sur une boule, avancer sur un pédal'go, jongler avec des foulards ou des balles rebondissantes et jouer les acrobates, venez faire du cirque !

**7-9 ANS / DÉCOUVERTE ARTS DU CIRQUE**

■ **Mercredi 13h30-14h30**

Venez découvrir la richesse des arts du cirque tout en s'amusant : L'équilibre sur une boule ou une bobine, la jonglerie avec les balles, les anneaux ou les assiettes chinoises, sans oublier les roulades et les pyramides ! Si vous désirez jongler avec 3 balles, vous déplacez sur un rouleau ou une boule, exécutez des figures sur un rolla-bolla ou au bâton du diable, faire des acrobaties ou des pyramides, les arts du cirque vous attendent !

**Alexandre MEYNET**

**6-12 ANS / DÉCOUVERTE ARTS DU CIRQUE**

■ **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 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)**

## ECOLO BRICOLOS

100, rue Boileau

**Louise GABRIEL**

**4-6 ANS**

■ **Mercredi 15h30-16h30**

Éveil à l'écocitoyenneté : jeux coopératifs, activités manuelles, faire soi-même, sensibilisation au tri sélectif et au vivant... Pour apprendre en s'amusant !

**Tarifs 200€ + 12€ (adhésion)**

Matériel demandé : blouse ou vêtement de protection

**7-11 ANS**

■ **Mercredi 16h30-18h**

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

**Tarifs 250€ + 12€ (adhésion)**

## ÉVEIL COUTURE

100, rue Boileau

**8-12 ANS**

**Claire LOPEZ**

■ **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 200 € + 12 € (adhésion)**

## ÉVEIL THÉÂTRAL

100, rue Boileau

**Sidney MARQUES**

**3-5 ANS**

■ **Mercredi 10h-11h**

**6-7 ANS**

■ **Mercredi 9h-10h**

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.

**Tarif 200 € + 12 € (adhésion)**

## THÉÂTRE

37, rue Bossuet

**Philippe WOOD**

**9-10 ANS**

■ **Mercredi 16h-17h45**

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)**

# Danses

## AFRO HIP HOP/AFRO DANCE

12-17 ANS

**Sabrina ALLAM**

37, rue Bossuet

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)**

## CLASSIQUE

11-15 ANS

**Line SHALLAH**

100, rue Boileau

■ Lundi 18h-19h

L'atelier comprend des mouvements d'assouplissement, d'échauffements et des expressions corporelles de la danse classique. Sur des musiques de piano, vous apprendrez à faire des révérences gracieuses, des phrases chorégraphiques faites de pas sautés et d'arabesque en envolée.

**Tarifs QF + 12 € (adhésion)**

## HIP-HOP

12-17 ANS

**Mehdi ALLAM**

100, rue Boileau

DÉBUTANTS

■ Mercredi 16h45-18h

AVANCÉS

■ Mercredi 15h-16h45

37, rue Bossuet

ADOS-ADULTES AVANCÉS

■ 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

**Line SHALLAH**

DÉBUTANTS - ADOS ADULTES DÈS 16 ANS

■ Mercredi 18h30-20h

11-15 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

11-17 ANS TOUS NIVEAUX

100, rue Boileau

**Toinho ALVES SAMPAIO**

■ 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)**

## JEUX VIDEO ET JEUX DE SOCIÉTÉ

11-17 ANS TOUS NIVEAUX

37, rue Bossuet

**Cristian TAUSSIG**

■ Mercredi 14h-18h

Les consoles de jeux vidéo et les jeux de société ont évolué. En partenariat avec la Bibliothèque du 6<sup>ème</sup>, les jeunes pourront retrouver le plaisir de jouer sur des consoles comme la PlayStation 1, la Super Nintendo, la Sega Mega Drive et aussi PlayStation 4, XBOX etc... Ils pourront également jouer en collectif parmi un large choix de jeux de plateau et de figurines.

**Tarif 180 € + 12 € (adhésion)**

## MULTI SPORT

11-17 ANS TOUS NIVEAUX

Gymnase Crillon

**Cristian TAUSSIG**

■ Vendredi 17h45-19h15

Ce temps de multisport permettra tout au long de l'année de s'essayer à une multitude de sports collectifs et ludiques. Tchoukball, Basket, Tennis de Table, Volley... il y en a pour tous les goûts !

**Tarif 180 € + 12 € (adhésion)**

## SOPHROLOGIE

À PARTIR DE 15 ANS

**Annick DAHAN**

100, rue Boileau

■ Mardi 10h15-11h30

33, rue Bossuet

■ Lundi 18h-19h et 19h-20h

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 1h00 (168€)/ 1h15 (208€)  
+ 12€ (adhésion)**

## TAEKWONDO

9-14 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.

**160 € + 12€ (adhésion)**

# Musique & chant

## CHORALE POP

*Nouveau*

12-18 ANS

100, rue Boileau  
**Léopoldine ANGOT**  
 ■ 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 150 € + 12 € (adhésion)

## GUITARE

12-17 ANS

100, rue Boileau  
**François LATHUILLE**

DÉBUTANTS ADOS-ADULTES

■ Lundi 19h-20h

DÉBUTANTS INTERS ADOS-ADULTES

■ Lundi 20h-21h

INTERS AVANCÉS ADOS-ADULTES

■ Jeudi 19h-20h

INTERMÉDIAIRES ADOS-ADULTES

■ Jeudi 20h-21h

**Toby HACK**

DÉBUTANTS

■ Jeudi 18h-19h

INTER AVANCÉS

■ Lundi 18h-19h

**Yannick BERTHELIN**

DÉBUTANTS

■ 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 364€ + 12€ (adhésion)

## GUITARE CHANT

À PARTIR DE 16 ANS

100, rue Boileau  
**Yannick BERTHELIN**  
 ■ 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)

## PIANO

100, rue Boileau  
**Line SHALLAH**

DÉBUTANTS ET INTERMÉDIAIRES

■ Lundi 19h-20h

■ Mardi 18h45-19h45

■ Jeudi 18h45-19h45 (ados-adultes)

**Adrien GILLES**

TOUS NIVEAUX

■ Jeudi 18h30-19h30

**Alexandre ZACCANTI**

TOUS NIVEAUX

■ Mardi 18h-19h et 19h-20h

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)

# Partage d'expression

## BD

12-17 ANS

100, rue Boileau  
**David COMBET**

■ Mercredi 18h-19h30

Découvrez la bande dessinée et les différentes étapes de création (scénario, storyboard, crayonné, encrage et couleurs), pour réaliser vos propres planches ! Manga, comics ou franco-

belge, tous les styles et toutes les histoires sont permises.

Tarifs QF + 12€ (adhésion)

## CARNET DE VOYAGE

ADOS ADULTES

100, rue Boileau

*Nouveau*

**David COMBET**

■ Mardi 17h15-18h30

Dessiné sur le vif ou d'après votre mémoire, le carnet de voyage vous permettra de rassembler vos plus beaux souvenirs dans un ouvrage qui vous ressemble, tout en apprenant le dessin, le croquis, la peinture, la calligraphie ou encore le collage.

Tarifs 210€ + 12€ (adhésion)

## THÉÂTRE

**Véronique LARDELLIER**

33, 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 2<sup>nd</sup> trimestre, ils interprètent des textes contemporains qu'ils présenteront en fin d'année.

**Philippe WOOD**

37, rue Bossuet

COLLÉGIENS, 11-14 ANS

■ Mercredi 17h45-19h30

Découverte ou redécouverte des techniques de 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)

# Danses

## DANSE AFRO

Salle de danse Jean Jaurès  
50 rue Robert

**Sabrina ALLAM**

**DÉBUTANTS**

■ Mercredi 18h30-19h45

**INTERMÉDIAIRES AVANCÉS**

■ Mercredi 19h45-21h

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 BOLLYWOOD

100, rue Boileau

**TOUS NIVEAUX**

**Carole MENAYADE**  
■ Jeudi 19h30-21h

*Nouveau*

Venez découvrir la culture indienne et défoulez-vous le temps d'un cours de danse Bollywood. Coloré, jovial et énergique, le Bollywood s'attache à nous raconter des histoires à travers des mimes. Partez à la rencontre d'un style de danse qui prône le lâcher-prise sur des rythmes variés. Ce cours est l'occasion de se défouler, d'apprendre à exprimer ses sentiments tout en découvrant les secrets de la culture indienne.

**Tarifs QF + adhésion**

## DANSE CONTEMPORAINE

33, rue Bossuet

**TOUS NIVEAUX**

**Lisa BICHERAY**  
■ Jeudi 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**

## MODERN'JAZZ

100, rue Boileau

**Line SHALLAH**

**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**

**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

## CHANT ET BIEN ÊTRE

**Anne FROMM**

**INTERMÉDIAIRES**

33, rue Bossuet

■ 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 (chants du monde et chants sacrés) 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**

33, rue Bossuet

**Navid ABBASSI**

■ Mardi 19h30-21h30

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

**Tarifs 150 € + adhésion**

## CHANT GOSPEL

37, rue Bossuet

**Léopoldine ANGOT**

■ 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**

## 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**

## PIANO

100, rue Boileau

**Line SHALLAH**

- Mardi 19h45-20h45
- Lundi 19h15-20h15

**Alexandre ZACCANTI**

**ADOS ADULTES**

- Mardi 19h-20h et 20h-21h

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**

## GUITARE

100, rue Boileau

**François LATHUILLE**

**DÉBUTANTS ADOS-ADULTES**

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

**INTERMÉDIAIRES ADOS-ADULTES**

- Jeudi 19h-20h et 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

**Yannick BERTHELIN**

- 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**

*Sport & détente*

## 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

**Tarifs 218€ + adhésion**

## GYM DOUCE

100, rue Boileau

**Geraldine LEPETIT**

- Vendredi 10h15-11h15

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

**Tarifs QF + adhésion**

## MIX BIEN-ÊTRE

**Vanessa DE SOUSA BARBOSA**

33, rue Bossuet

- Mercredi 19h30-20h30

Mix bien-être est une alliance du Yoga Vinyasa (dynamique), du Pilates et de la relaxation qui vous permettra de travailler l'équilibre et la mobilité tout en calmant votre esprit. Vous quitterez le cours plus fort, plus souple et plus serein.

**Tarifs QF + adhésion**

## PILATES

**Geraldine LEPETIT**

100, rue Boileau

**DÉBUTANTS**

- Vendredi 11h30-12h30
- Vendredi 12h30-13h30

**Daniel CORREIRA**

33, rue Bossuet

**DÉBUTANTS**

- Vendredi 11h30-12h30

**INTERMÉDIAIRES**

- Lundi 12h30-13h30
- Vendredi 12h30-13h30

**Léa TEYSSEIRE**

33, rue Bossuet

**DÉBUTANTS**

- Lundi 20h15-21h15

**Ingrid PEGUET**

100, rue Boileau

**DÉBUTANTS**

- Mardi 11h15-12h15
- Mercredi 9h-10h
- Mercredi 10h-11h

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

**Ingrid PEGUET**

33, rue Bossuet

- Mardi 12h30-13h30

**Géraldine LEPETIT**

100, rue Boileau

- 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

**À PARTIR DE 15 ANS**

**Annick DAHAN**

33, rue Bossuet

- Lundi 18h-19h
- 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 : 1h00 (168€) – 1h15 (208€) + adhésion**

## YOGA

100, rue Boileau

### YIN YOGA

■ 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.

### HATA YOGA

■ Samedi 10h30-11h45

■ Samedi 11h45-13h

33, rue Bossuet

### HATA YOGA

■ Jeudi 12h15-13h30

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**

## ZUMBA

100, rue Boileau

Léa TEYSSEIRE

■ Lundi 19h-20h

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, reggaeton, cumbia...)

**Tarifs QF + adhésion**

## Partage d'expression

## ATELIER D'ÉCRITURE

100, rue Boileau

Pierre EVROT

■ Jeudi 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, pièce-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**

## BIJOUTERIE RÉCRÉATIVE

100, rue Boileau

Louise GABRIEL

■ Jeudi 19h-21h

*Nouveau*

Un atelier où l'on prend le temps de créer ses propres bijoux, de manipuler une multitude de matériaux recyclés et/ou détournés (papier, chambre à air, bois, graine, plastique, capsule café, CD, tissu...), d'apprendre des techniques traditionnelles de bijouterie. Une occasion de laisser libre cours à son imagination, d'expérimenter et de bricoler avec une bougie et du plastique, un marteau, une aiguille, des pistaches, un fer à repasser ou une mini-scie... !

**Tarifs 250 € + adhésion**

## CARNET DE VOYAGE

100, rue Boileau

David COMBET

ADOS ADULTES

■ Mardi 17h30-18h45

Dessiné sur le vif ou d'après votre mémoire, le carnet de voyage vous permettra de rassembler vos plus beaux souvenirs dans un ouvrage qui vous ressemble, tout en apprenant le dessin, le croquis, la peinture, la calligraphie ou encore le collage.

**Tarifs 210 € + adhésion**

*Nouveau*

## ( R )EVEIL NATURE

100, rue Boileau

Agathe DE LANGLAIS  
et Bohémond FLAMAND

■ Samedi 10h-12h

Vous découvrirez la nature à travers l'apprentissage de savoir-faire traditionnels et écologiques. Au programme, des sorties en extérieur (Tête d'Or ou parc de la Feyssine) et des ateliers en intérieur (à la MJC) pour :

**Résumé des sessions :**

● 12-26/09 : cuisine sauvage ● 10/10 : introduction à la permaculture ● 7/11 - 21/11 : Art en forêt

● 12/12 : décorations de Noël écologiques ● 9/01 - 23/01 : Vannerie ● 27/02 : Bien-être & soin ● 13/03 - 27/03 : Poterie ● 3/04 : Cuisine sauvage ● 22/05 : introduction à la permaculture ● 5/06-19/06 : fibres sauvages

Vous ne regarderez plus jamais la terre, les plantes, le ciel et tout ce qui nous entoure de la même manière !

**Tarifs 275 € + adhésion**

## THÉÂTRE

100, rue Boileau

Philippe WOOD

■ Mercredi 20h30-22h30

Véronique MORELLI

■ Jeudi 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

David COMBET

■ Mardi 19h-21h

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

### DÉBUTANT(E)S OU CONFIRMÉ(E)S

100, rue Boileau

**Claire LOPEZ**

■ Lundi 18h15-20h15

■ Lundi 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**

## Langues vivantes

### ANGLAIS

100, rue Boileau

**Oyileze UNEGBU**

#### INTERMÉDIAIRES 1

■ Mercredi 18h-19h30

#### INTERMÉDIAIRES 2

■ 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 conviviale.

**Tarifs 310 € + adhésion**

### ANGLAIS SÉNIORS

#### DÉBUTANTS

100, rue Boileau

**Oyileze UNEGBU**

■ Mercredi 10h-11h15 et 11h15-12h30

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 208 € + adhésion**



## BANQUE, ASSURANCE, TÉLÉPHONIE... GAGNEZ À COMPARER !

.....  
UNE BANQUE QUI APPARTIENT  
À SES CLIENTS, ÇA CHANGE TOUT.

**Crédit Mutuel**

Lyon Brotteaux Masséna  
36 cours Vitton – 69006 Lyon

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 7,8 millions de clients-sociétaires.

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel, société coopérative à forme de S.A. au capital de 5 458 531 008 euros – RCS B 588 505 354 – 34 rue du Wacken, 67913 Strasbourg Cedex 9. Contrôlée par l'Autorité de Contrôle Prudential et de Résolution (ACPR) – 61 rue Taitbout, 75436 Paris Cedex 09.



L'expression en partage

100, rue Boileau 69006 LYON

**Tél. 04 72 74 27 41**

**Mail : [infos@espace6mjc.fr](mailto:infos@espace6mjc.fr)**

*Horaires d'ouverture accueil*

**DU LUNDI AU VENDREDI :**

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

*Tarifs*

**selon le quotient familial  
(sauf activités à forfait unique)**

## *lieux des activités*

- 1 • **Espace 6 MJC**  
100, rue Boileau
- 2 • **Locaux Mairie 6<sup>e</sup>**  
33, rue Bossuet
- 3 • **Locaux Mairie 6<sup>e</sup>**  
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](http://www.espace6mjc.fr)**



**[www.facebook.com/espace6mjc](https://www.facebook.com/espace6mjc)**