



Saison 2022- 2023

Activités

Régulières ● Stages ● Sessions

EXPRESSION

Artistique
Manuelle

DANSE

Santé Bien-être

SPORT

Qu'est-ce que la MJC (Maison des Jeunes et de la Culture) ?

La MJC est une association d'éducation populaire régie par la loi du 1er juillet 1901. Elle est agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Elle est ouverte à tous, et défend les valeurs de tolérance, de laïcité et de solidarité.

Son projet associatif définit ses objectifs : être acteur dans le champ social, culturel et environnemental - faciliter l'accès de tous à la culture - donner une place plus grande aux jeunes - inciter à l'engagement au sein de l'Association MJC.

La MJC est dirigée par le Conseil d'Administration, formé de bénévoles, élus en Assemblée Générale. L'équipe de salariés permanents met en œuvre les orientations prises par le Conseil d'Administration. Les activités régulières sont animées par des techniciens d'activités salariés, prestataires ou bénévoles, présentant toutes les garanties de compétences nécessaires. L'association bénéficie également de l'aide active de bénévoles.

La MJC reçoit une subvention de la commune de Claix, bénéficie du prêt de locaux municipaux et de la prise en charge des fluides.

La MJC s'est engagée à signer l'engagement républicain.

Pour fonctionner, la MJC a besoin de vous

Le fonctionnement global de la MJC n'est possible que grâce à une équipe de **bénévoles** actifs qui se répartissent entre le **Conseil d'Administration** et sa **Présidence**, **animateurs** ou encore s'il sont suffisamment nombreux dans des **commissions**. **Sans bénévoles, la MJC ne pourrait tout simplement pas fonctionner.** Votre engagement est nécessaire pour pouvoir répondre au quotidien aux attentes des adhérents et partenaires et plus globalement, pour garantir la pérennité de la MJC .

Si vous avez un peu de temps et l'envie d'être utile à une association de proximité, intergénérationnelle, pour le bien être de la population clairoise et des communes voisines et la pratique d'activités culturelles , techniques, sportives... les membres du Conseil d'Administration vous recevront avec plaisir pour vous présenter le fonctionnement , les besoins et définir avec vous ce qui vous correspondrait.

Conseil d'Administration

Membres élus : Bureau

Présidente : Giazzi Christine
Secrétaire : Vial Françoise
Trésorier : Fourel Gérard

C.A.

Karine de Rougemont
Alain Giodda
Robert Olivieri

Membres de droit Monsieur le Maire de Claix

Inscription - Règlement

Adhésion

Elle est obligatoire pour tous les usagers et signe votre appartenance à l'association, non remboursable. Elle vous permet d'accéder à toutes les activités en bénéficiant de l'assurance de la MJC et d'un tarif réduit pour nos manifestations.

Tarifs des cours

Ils tiennent compte des salaires, des charges patronales si l'animateur n'est pas bénévole, des frais spécifiques à chaque enseignement et du fonctionnement général de l'association. Les tarifs sont déterminés annuellement par le Conseil d'Administration. Ils sont dégressifs si plusieurs enfants d'une même famille sont inscrits (2 enfants inscrits : - 15% sur l'activité la moins chère, 3 enfants inscrits : - 20 % sur l'activité la moins chère.) **Les cours seront assurés si le minimum d'adhérents requis est atteint.** La période d'activité est de 30 semaines maximum.

Adhésions	Tarifs
Moins de 16 ans	12€
Plus de 16 ans	18€
Famille 2 personnes	30€
Famille 3 personnes	35€
Famille 4 personnes	39€
Famille 5 personnes et +	43€
Partielle : 6 € / jour si activité ponctuelle	

Période d'activité 17 septembre 2022 - 17 juin 2023

Paiement : 1 chèque par activité et par trimestre, l'adhésion se réglant à part. Carte Tatoo et participation de C.E acceptés. Chèques vacances sont acceptés mais avec les frais ANCV de 2.5 % , de la somme que vous souhaitez régler par chèque vacances.

Attention ! Il y a remboursement uniquement si la MJC n'est pas en mesure d'assurer l'activité.

Nos intervenants sont engagés sur la saison et leurs activités débutent si elles sont à l'équilibre financièrement.

ART à la CARTE

Nouvelle formule pour cet atelier qui devient hebdomadaire !

Des techniques à découvrir ou peaufiner, tout en vous faisant plaisir et en laissant libre cours à votre créativité.

Delphine découpera la saison en trois phases et thématiques :

- **Terre** : travail de l'argile par modelage et sculpture , puis émaillage des pièces.

- **Arts Plastiques** : volume, sculpture récup, découpage, collage...



- **Carnet Croquis Aquarelle** :

en extérieur dès que la météo le permettra !



Delphine POLIN

Où : Atelier MJC

Quand :

Jeudi 9h-11h

Public :

A partir de 16 ans

Tarif : 375 € 30 séances
(3 chèques de 125€ à l'ordre de la MJC)



ART FLORAL

Nicole RICHARD

Quel plaisir de réaliser une composition dans une atmosphère détendue !

Au cours de cette activité, **vous apprendrez les bases de la construction de tout bouquet** : lignes, volume, proportions, harmonie... ainsi que de nombreuses techniques pour libérer votre créativité.

*Hésitant entre la recherche et l'enseignement, **Nicole Richard** a passé successivement un DEA de physiologie végétale et le CAPES de Sciences Naturelles.*

Après quelques années d'enseignement en région parisienne, elle se met en disponibilité pour suivre son mari, nommé au Lycée Champollion de Grenoble.

Toujours passionnée par la nature, elle continue les stages de botanique pour se familiariser avec la flore de la région.

Depuis 30 ans, elle se forme en parallèle à l'art floral occidental amateur, et continue à suivre les stages de l'école d'horticulture de Versailles pour se tenir à la pointe des nouvelles techniques florales... et pouvoir les transmettre à son tour.

Où : MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

- groupe 1 : 13h30-15h30

- groupe 2 : 16h-18h

Vendredi

7 oct. 18 nov. 9 déc.

6 janv. 3 fév. 10 mars.

7 avril . 12 mai



Public :

Adultes , tous niveaux

Fleurs fournies

Nbre de séances: 8

225 € Fleurs fournies

(3 chèques de 75€ à l'ordre de la MJC)

ARTS PLASTIQUES

« Atelier 17 »

Référente
Josette ALEXANDRE

Un atelier sans animatrice depuis quelques années mais qui poursuit toujours son chemin...

« Nous n'avons pas de technique préférée comme l'huile ou l'aquarelle.

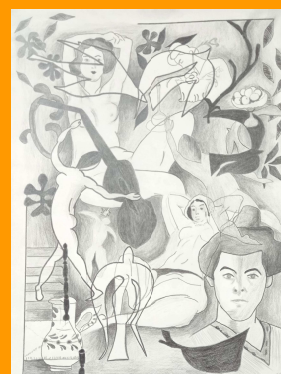
Un sujet est lancé avec une ou deux consignes plus précises et là, chacun répond à sa façon avec la / les techniques de son choix qui sont non seulement variées mais souvent surprenantes, pour notre plus grand plaisir. Rencontres, visites sont aussi au programme. »

Où : MJC
Salle Arc en Ciel

Quand :
Mardi de 13h30 à 16h

Public : Adultes

75 € Matériel non fourni
(3 chèques de 25€ à l'ordre de la MJC)



Palimpseste



ARTS PLASTIQUES

Enfants

Emmanuelle
BERNHARD

Ou l'art de transformer ...

« Donner forme à une idée , la rendre palpable, grâce à un matériau et des outils »

La définition des arts plastiques laisse une large liberté en terme de techniques utilisées : **découpage, cartonnage, dessin, peinture etc...**

Emmanuelle amènera les enfants à évoluer grâce à leur propre créativité.

Si l'idée de base d'un projet existe au début de la séance, rien n'est établi, tout est à découvrir par les enfants, dont l'imagination les rend maîtres de cette aventure !

Où : MJC

Quand :
Mercredi
de 16h30-17h45

Public : à partir de
6 ans

270 € (3 chèques de
90€ à l'ordre de la MJC)

Tarif réduit si plusieurs
enfants inscrits à la MJC

Matériel fourni



ATELIER TERRE

Delphine POLIN

Découvrir les chemins de sa créativité à son rythme, quel que soit le niveau, en respectant la sensibilité de chacun à travers le modelage de la terre.

Le travail de la sculpture se fera dans la masse ou par assemblage, évidé par la suite.

Vous pourrez travailler selon vos envies sur vos propres thèmes ou ceux qui vous seront proposés, en corrélation avec l'histoire de l'art.

Les différentes possibilités de traitement de la surface, une fois poteries et sculptures cuites, seront discutées individuellement et choisies selon l'objet créé : patines, cirage, émaux, engobes, peintures...



Où : MJC Atelier
Salle Arc en Ciel

Public : Adultes

Quand :

Lundi : 18h-20h

375€
(3 chèques de 125€ à
l'ordre de la MJC)



« Diplômée d'une maîtrise d'arts plastiques (mention TB) et d'un diplôme universitaire d'art et créativité option céramique. Mon rôle au sein de la MJC est d'accompagner enfants et adultes à s'épanouir dans une pratique artistique, quel que soit le matériau utilisé. Dans mes ateliers, j'apporte la technicité en vous laissant la liberté de vous exprimer artistiquement. »
Delphine



BADMINTON

Robert OLIVIERI

Encadre bénévolement l'ensemble des activités Badminton et plus spécifiquement le groupe Loisirs, les cours « niveau débutants » et « niveau avancés » étant assurés par Ryan OUAR , éducateur sportif .

Loisirs

Ce groupe s'adresse à des joueurs(ses) ayant une pratique suffisante pour jouer de façon autonome et se faire plaisir dans les matchs organisés le mardi soir .

En fonction du niveau des pratiquants, possibilité d'organiser et de participer à des rencontres interclubs découvrir, partager et progresser.



Où :

Gymnase Pompidou

Quand : Mardi

de 20h à 22h15

**vacances scolaires
comprises**

Public :

Dès 16 ans



*Cours 2 niveaux :
20h-22h*

Débutant : 15 séances

Avancés : 15 séances

Tarifs:

- Loisirs 35 €

**- Loisirs+15 séances :
125€**

BADMINTON

Cours Rayan OUAR

« Débutants »

Vous êtes tenté mais vous ne savez pas jouer ?
Lancez-vous pour des séances composées de :

- ▶ petit échauffement sans raquette pour se mettre dans les meilleures conditions physiques puis échauffement avec raquette
- ▶ exercices techniques pour apprendre et maîtriser les différents coups possibles puis exercices physiques pour apprendre et maîtriser les différents déplacements possibles
- ▶ pratique par matchs à thèmes pour mettre en application les apprentissages
- ▶ étirement et retour d'information entre

« Avancés »

Vous pratiquez ou vous avez pratiqué le badminton de manière assez régulière et vous voulez acquérir les mécanismes du jeu pour progresser.

Améliorer votre technique, votre déplacement et développer des stratégies de jeu.

Ce cours est fait pour vous !

*Après le cours,
les pratiquants « débutants » et « Avancés »
pourront, s'ils le souhaitent,
rejoindre le groupe « Loisirs »
jusqu'à 22h15*

Public : Dès 16 ans
Où: Gymnase Pompidou
Quand : Mardi 20h-22h

Cours 2 niveaux :
Débutant : 15 séances

Septembre 27

Octobre 11

Novembre 8-22

Décembre 6

Janvier 3-17-31

Février 28

Mars 14-28

Avril 25

Mai 9-23

Juin 6

Avancés : 15 séances

Octobre 4-18

Novembre 15-29

Décembre 13

Janvier 10-24

Février 21

Mars 7-21

Avril 4

Mai 2-16-30

Juin 13

Tarif

Loisirs+15 séances : 125€

BARRE à TERRE

Marie SOHM

Renforcement de la musculature profonde du corps en musique, pratiquée principalement au sol.

Combinaisons d' enchaînements alternant étirements, gainage, relaxation, avec conscience permanente de la respiration.



Où :
Salle des Fêtes du
Bourg

Quand :
Jeudi
de 20h15 à 21h30

Public :
Dès 16 ans
Tout niveau

270 €
(3 chèques de 90€ à
l'ordre de la MJC)

C'est le chorégraphe russe Boris Kniasseff (professeur de Zizi Jeanmaire entre autre) qui a donné naissance à cette discipline qui se pratique au sol comme l'indique son nom.

L'idée étant de limiter les pressions sur les articulations.

Les muscles sont alors plus libres pour travailler. Le haut du corps n'est pas le seul à profiter des bienfaits de la barre au sol car l'activité améliore la circulation sanguine donc :
adieu les jambes lourdes !



Les CLAIX de l'IMPRO

Atelier d'initiation à la Scène et l'Improvisation Théâtrale

Pierre TREILLE

C'EST QUOI ?

C'est un atelier d'initiation à l'improvisation théâtrale. Il s'agit de découvrir les bases du théâtre et de l'improvisation.

Développez votre sens de la répartie, votre force de conviction, connectez vous à votre imagination et surfez sur la vague de la création en prise directe avec vos partenaires de scène.

Si vous êtes timide, la scène peut quelque chose pour vous !

AU PROGRAMME

Des exercices et des entraînements ludiques pour apprendre dans un premier temps les techniques de base de la présence sur scène : posture, élocution, affirmation de soi, concentration, écoute, utilisation du rythme et de l'espace, approche des techniques vocales, corporelles et du jeu collectif.

PAR QUI ?

Passionné de Théâtre depuis près de 30 ans !

Comédien jusqu'en 2004 dans plusieurs Cie de théâtre

Depuis 2004 - : Metteur en scène et Directeur d'acteur.

Depuis 2015 - : Prof. d'expression orale aux élèves de 1ère année de l'Ensimag.

Depuis 2017 - : Enseignant en improvisation théâtrale au CE de HPE / HP / HPInc

Maîtrise en Psychologie du Développement à Paris 8.

Quand :

► Lundi :

21h-22h15

MJC

270 €

(3 chèques de 90€ à l'ordre de la MJC)

► Mercredi :

20h30-22h

Salle des Fêtes du
Bourg .

295 €

Public :

ados-adultes



CUISINE DU MONDE

Emmanuelle
BERNHARD



Nouveau !

L'atelier cuisine est une activité ludique et gourmande qui éveille les papilles, étonne les enfants et les rend indépendants dans un lieu souvent réservé aux adultes.

Emmanuelle les amène aussi à une réflexion sur les aliments, leurs propriétés, leurs qualités nutritives ...



Ils ont le plaisir de créer eux-mêmes, en passant du sucré au salé, et surtout de faire goûter ce qu'ils ont réalisé.



Où : MJC

Quand :
Mercredi
de 14h45-16h

Public : 6/ 10 ans
9 participants maximum.

270 €
(3 chèques de 90€ à
l'ordre de la MJC)
Fournitures comprises

Tarif réduit si plusieurs
enfants inscrits à la MJC

**Prévoir un tablier
et des contenants
pour rapporter les
préparations à la
maison**

DANSE AFRO CONTEMPORAINE

Joseph AKA

La gestuelle puise ses racines dans les danses traditionnelles africaines, profondément chargées de sens.



Les mouvements sont bousculés, déformés et reformés par le chorégraphe pour aboutir à un mouvement épuré, ajusté aux émotions de son siècle et soutenu par celles de ses ancêtres

Nouveau !

Public :
ados-adultes

Quand :
Mercredi 12h30-13h30

Salle des Fêtes du
Bourg .

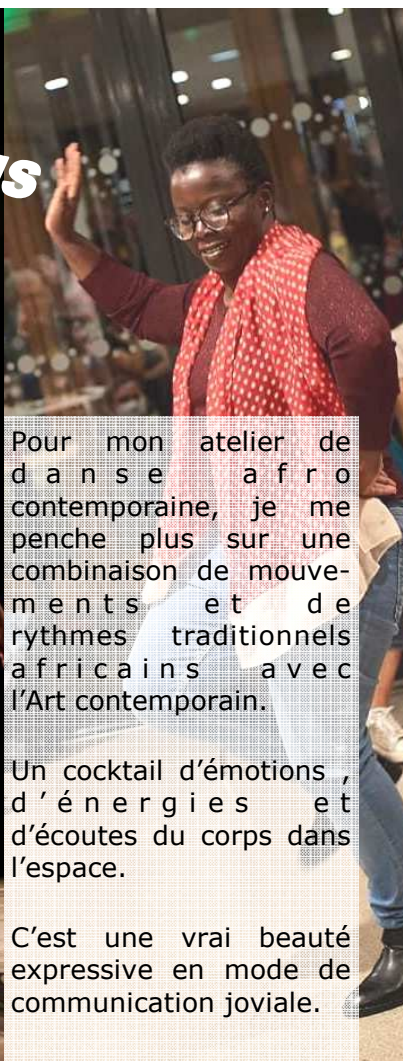
216 €
(3 chèques de 72€ à
l'ordre de la MJC)

DANSE AFRO CONTEMPORAINE

Binta N'DA

Nouveau !

5/10 ANS



Pour mon atelier de danse afro contemporaine, je me penche plus sur une combinaison de mouvements et de rythmes traditionnels africains avec l'Art contemporain.

Un cocktail d'émotions, d'énergies et d'écoutes du corps dans l'espace.

C'est une vraie beauté expressive en mode de communication joviale.

Public : 5/ 10 ans
10 participants maximum.

Où :
Salle des Fêtes du Bourg

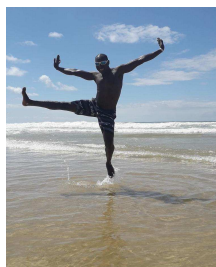
Quand :
Mercredi 11h-12h

216 €
(3 chèques de 72€ à l'ordre de la MJC)

Tarif réduit si plusieurs enfants inscrits à la MJC

DANSE AFRO CONTEMPORAINE

Hamed
vous propose un mélange
de danse africaine et contemporaine
sur des rythmes africains.



Originaire du Burkina Faso, Hamed Ouedraogo se forme dans diverses compagnies de Côte d'Ivoire en danses traditionnelles, modernes, africaines, ainsi qu'aux percussions. Il participe à la création "Retour d'Afrique" de la Compagnie Royal de Luxe, en 1998. Il crée la compagnie ivoiro-burkinabé "Assoumani" en 2000.

Installé en France, il danse auprès de plusieurs compagnies : Joseph Aka, Itchy Feet, Transe Express et réalise ses propres créations : " En chair et en os". Il poursuit aujourd'hui ses projets personnels et son travail de pédagogue au sein de la compagnie Ouedmed Danse.

Hamed
OUEDRAOGO

Stages :

- 2 et 3 décembre
- 3 et 4 mars
horaires et tarifs à
confirmer

Ateliers

3 Vendredi
20h30-22h
- 23 et 30 JUIN
- 7 juillet
Salle Malhivert
Tarif 3 séances : 45 €



DANSE CONTEMPORAINE

Marie SOHM

Courir, sauter, chuter, rouler, s'arrêter ...
et recommencer ! Rire, s'étonner, crier, se
taire, réfléchir ... s'émotionner !

La danse contemporaine s'écrit dans le
temps, l'espace, selon l'énergie du mouve-
ment et le poids du corps que l'on y inves-
tit.

Elle permet à l'élève danseur de se décou-
vrir, de découvrir les autres, de se cons-
truire seul et avec les autres...

Elle permet de mémoriser, reproduire,
structurer, déstructurer.

Le cours sera
construit autour
des fondamentaux
de la danse
contemporaine,
avec un travail autour
de l'improvisation,
la composition,
le développement
de son sens artistique
et de sa créativité,
suivant un contenu
pédagogique réfléchi,
adapté et évolutif.



Où :

Salle des fêtes du bourg

Quand, public : Jeudi

► 6-8 ans : 17h-18h

► 9-12 ans : 18h-19h

► Adultes : 19h-20h15

Tarif : 30 séances

► 1h : 216 €

(3 chèques de 72€
à l'ordre de la MJC)

► 1h15 : 270 €

(3 chèques de 90€
à l'ordre de la MJC)

DANSE - VOIX & PERCUSSIONS CORPORELLES

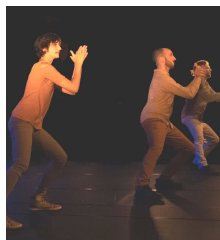
Lénou Vernay

« comment dire le rythme avec
le corps et la voix »

Les percussions corporelles sont à la croisée de plusieurs disciplines liées aux arts vivants : le chant et plus largement l'expression orale et la musique, la danse et plus largement le mouvement.

Rien de tel pour vous mettre en joie que d'explorer les possibilités de mises en jeux dansés et rythmiques.

Ouvert à tou.te.s, cet atelier de danse vous permettra de construire des ensembles improvisés et/ou chorégraphiés mettant en jeu le corps et/ou la voix. Pas de niveau pré-requis, laissez-vous guider, nous irons au rythme de chacun.e.



Et surtout
laissez-vous
surprendre!



Où :
Salle Malhivert

Quand : Vendredi
18h30-20h

Public : dès 16 ans

120 € les 9 séances :
(3 chèques de 40€
à l'ordre de la MJC)

30 septembre
21 octobre
16 décembre
20 janvier
24 février
24 et 31 mars
26 mai
16 juin

DANSES en LIGNE

Évasion

Georges LEGRAND

Georges vous enseignera au fil des 30 séances de la saison des chorégraphies sur des musiques et rythmes différents :
Rock - Madison - Country - Charleston - Chacha - Musiques actuelles.

Elles seront adaptées selon que vous ayez déjà pratiqué (groupe intermédiaires) ou que vous vous lanciez cette saison ! (groupe débutant) pratiquées individuellement, soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face.

Pour le plaisir de pratiquer une activité collective ludique tout en faisant travailler sa mémoire et ses repères spatiotemporels.

Où ?

Salle des fêtes du Bourg

Quand :

- **Mardi 18h-19h15**

Groupe intermédiaire

- **Mercredi 14h-15h15**

Groupe débutant

30 séances

75 €

*(3 chèques de 25€
à l'ordre de la MJC)*

Public :

à partir de 16 ans



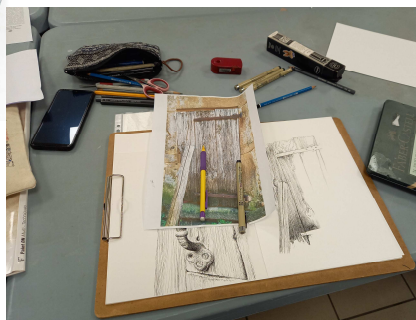
DESSIN ADULTE

Emmanuelle BERNHARD

Grand moment de détente et d'épanouissement, le dessin permet de jouer sur les contrastes, la lumière, les volumes en utilisant sa propre vision des choses. Le crayon est un instrument simple mais aussi extraordinairement efficace.



Du portrait au paysage en passant par l'abstrait, tout style peut trouver sa place !



Un thème est proposé pendant l'atelier

mais jamais imposé, afin de donner à chacun la possibilité d'explorer son propre monde et donner libre cours à sa propre imagi-

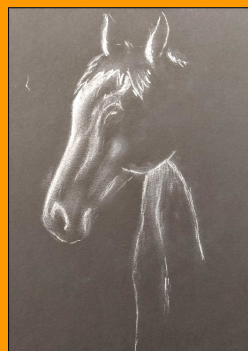
Un travail lent et profond se fait autour de notre motricité fine, de notre toucher, de notre regard, et le dessin reprend sa capacité de donner l'illusion du relief, des volumes, dans son image bidimensionnelle.

Où : Salle Arc en ciel

Quand : Mercredi
de 18h15 à 20h

Public : Adultes
Pas de pré requis.
10 pers. maximum

315 € (3 chèques de 105€
à l'ordre de la MJC)



Le matériel à prévoir:

Crayons 2B 3B 4B 6B

Une gomme pain

Un album de feuilles à grain
moyen

GYM DOUCE DÉTENTE

Delphine
GILLIO-TOS

La Gym douce est bien sûr recommandée aux seniors en bonne santé : c'est une manière agréable et sans risques de se dépenser, d'améliorer sa souplesse et de protéger ses articulations.



Certains exercices sont également parfaits pour soulager le mal de dos, améliorer la circulation sanguine dans les jambes, ou apaiser une tension dans la nuque et les épaules : idéal pour les femmes enceintes..

Les sportifs, surtout après une séance d'entraînement y trouveront détente des muscles et soulagement des articulations mises à mal par l'effort.

Bref, **la Gym douce, c'est pour tous !**

Delphine vous propose, des ateliers pour le plaisir du mouvement, la coordination, l'équilibre et l'agilité, d'assouplissements, d'étirements yogiques et de relaxation.

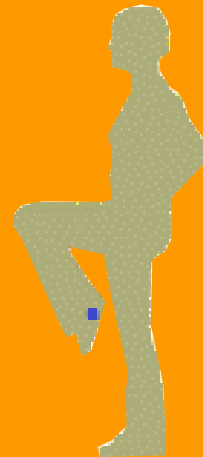


Où ,Quand :

Salle Arc en Ciel

Jeudi
15h-16h

Public :
Adulte
et senior



216 €
(3 chèques de 72€
à l'ordre de la MJC)

Prévoir tapis de sol,
serviette ou coussin
tenue adaptée



KIDS IMPRO

8-11 ans

Pierre
TREILLE

Cette activité propose aux enfants de 8 à 11 ans un atelier **d'initiation à l'improvisation théâtrale**, qui est un excellent moyen d'expression, associant écoute, énergie et imagination.

Différent du théâtre classique, la **créativité** et l'**esprit d'équipe** sont essentiels, et de plus, l'approche est ludique et drôle !

Il s'agit d'apprendre tout en douceur, d'apprendre tout en s'amusant et en écoutant, à construire ensemble des histoires drôles, émouvantes ou farfelues.

Où :

Salle des Fêtes du Bourg

Quand :

Mercredi :

10h-11h

Public : 8-11 ans

Maximum 12 participants

Tarif : 216 €

(3 chèques de 72 €
à l'ordre de la MJC)



LECTURE

« A VOIX HAUTE »

Pierre
TREILLE

Romans, archives, poésie, correspondances, lecture à voix haute, lecture en jeu, lecture spectacle, lecture à l'oreille, seul ou à plusieurs.

Découvrir le plaisir gratifiant de la lecture à voix haute, faire entendre le sens, entrer dans la respiration de l'écriture, transmettre à l'auditeur toute la richesse d'un texte, par la voix, le corps, les silences, les regards, c'est ce que vous propose cette activité.

Aucune connaissance spécifique n'est requise si ce n'est celle de la lecture.

Où :

Salle des Fêtes du
Bourg

Quand :

Mercredi :
19h30-20h30

Public :

à partir de 16 ans

216 €

(3 chèques de 72 € à
l'ordre de la MJC)



L.I.A

Low Impact Aérobic

Margaux
GUILTAUX



Cours cardio et fun
durant lequel la coach
fait évoluer des pas de
bases pour créer
une chorégraphie finale.

Cours accessible
à tous les niveaux.

Pour toutes celles
et tous ceux qui aiment
bouger ou danser avec style.

Le Low Impact Aerobic, un sport pour gagner
en endurance et brûler des calories.

Dans la veine des sports qui se pratiquent en
musique afin de booster la motivation, le Low
Impact Aerobic (ou LIA) est une discipline
idéale pour se défouler et brûler des calories,
tout en travaillant l'endurance et la coordina-
tion.

Où :
Salle Arc en Ciel MJC

Quand :
Lundi
19h-20h

Public :
Ados et Adultes

216 €
(3 chèques de 72 €
à l'ordre de la MJC)



MEDITATION
de pleine conscience

BLATTER

Être en conscience, sans a priori,
sans jugement.

Pour cela, concentrer toute son attention sur un sujet précis, comme par exemple la respiration ou les sensations physiques de son corps, dans une position de confort.

Une réelle pause bénéfique
pour lâcher prise et savoir
savourer l'instant présent.

Salle Arc en Ciel

(3 chèques de 72€ à l'ordre de la MJC)

Tout public adulte



MODELISME TECHNIQUE et ROBOTIQUE

Joël MARIN
Frédéric BEDON

Échanges de conseils et de matériels, préparation de manifestations et compétitions.

Initiation à l'électronique, au câblage et au montage de pièces mécaniques

Initiation à la programmation d'Arduino

Accompagnement des adhérents dans la réalisation de robots en vue de participer à un concours d'adresse lors de la prochaine fête de la science

Formation à l'utilisation de logiciel de Conception Assisté par Ordinateur (étape incontournable de l'impression 3D)

Formation à l'utilisation et au réglage d'imprimantes 3D

Accompagnement des adhérents dans la réalisation de leur projet personnel : dirigeables, enregistreur de données, station météo, maquettes navigante de voilier, avion, planeurs, voiture RC...

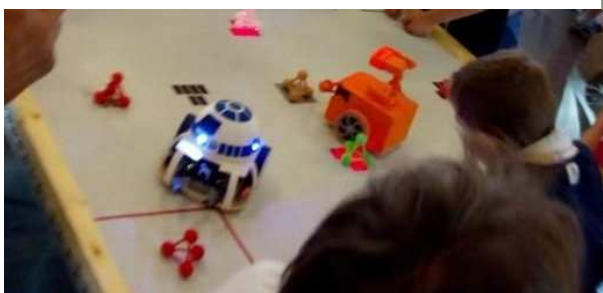
Où : MJC

Quand :
Mercredi 19h30-22h

Public :
A partir de la 6ème et adultes.

Tarif : 45 €

+ licence
si compétition



OENOLOGIE Atelier de Dégustation

Huit séances d'œnologie dans la saison vont nous permettre de découvrir ou redécouvrir les cépages, la vinification, les différents terroirs, l'histoire du vin et bien d'autres choses du monde du vin.

Nous reprendrons les bases de la dégustation sensorielle, nous explorerons plusieurs thèmes dans un but de toujours découvrir plus : Crus du Beaujolais, les accords de Noël, Verticale, Le Sud-Ouest, les effervescents... et selon vos envies.



Séances 2022

18 octobre
08 novembre
13 décembre

Séances 2023

10 janvier
21 février
14 mars
25 avril
23 mai

Guillaume DELORME

Où : MJC
Salle Arc en Ciel

Quand :
Mardi
20h15 - 22h15

Public :
Adultes

Nbre de séances : 8

225€ (3 chèques de
75€ à l'ordre de la MJC)



PATCHWORK et ART TEXTILE

Marthe HUGON

Un moment de partage et de convivialité en apprenant les techniques du patchwork traditionnel, le crazy, le boutis, le piqué marseillais ... avec l'ambition d'élargir les projets vers des créations artistiques plus personnelles et plus contemporaines.

Atelier ouvert à celles (ceux) qui aiment les tissus, les fils et les couleurs, débutants ou confirmés.



« Titulaire d'une maîtrise de psychologie, mère de quatre enfants, la vie professionnelle de mon mari nous a conduits à de nombreux déménagements. Depuis mon enfance, j'ai toujours eu à la main des aiguilles, des tissus et des fils. Cela m'a amenée tout naturellement à la pratique du patchwork, puis de l'art textile. C'est au Puy en Velay que j'ai appris le patchwork et à Lyon que j'ai commencé à l'enseigner. Mon objectif, dans l'atelier, est de créer, autour des techniques de patchwork et d'art textile, un espace de convivialité, de détente, où chacune (chacun !) puisse avoir le plaisir de la rencontre en même temps que celui de la création. »
Marthe

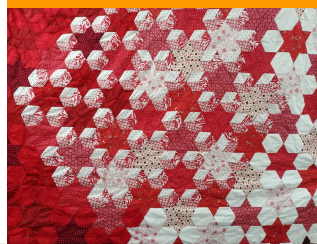


Où : MJC
Salle Arc en Ciel

Quand :
Lundi de 13h45 à
16h15

Public : Adultes
75€
(3 chèques de 25€ à
l'ordre de la MJC)

Participation à la
biennale de
patchwork avec le
club de Pont de Claix,
à des rencontres
inter-club...



Consultez le blog
de l'atelier :
patchaclaix38-blogspot.com

PHOTO NUMERIQUE

André COMBAZ

ST.1 APPAREIL PHOTO NUMERIQUE

Objectif : Permettre de comprendre et de maîtriser les différentes fonctions d'un appareil photo numérique.

Principaux sujets abordés : types d' APN , les objectifs , le sélecteur de mode (*P-A-S-M- Auto - Scènes*) , qualité et taille des images, sensibilité (*ISO*) , prise de vue (*mise au point - profondeur de champ - vitesse - mesure de la lumière*) , cadrage ...Prises de vue sur le terrain et critique des photos obtenues.

ST.2 L'IMAGE NUMERIQUE

Objectif : Permettre , à l'aide d'un logiciel de traitement d'image, d'améliorer une photo non satisfaisante.

Principaux sujets abordés : définition, résolution, formats (JPEG - TIFF - RAW - GIF - PNG...), compression , sélection, recadrage/ **retouche d'images** : image trop foncée / trop claire, l'histogramme, niveaux, courbes, exercices/ **la couleur** : balance des blancs, supprimer les dominantes couleur, teinte - saturation - luminosité, exercices / **enregistrer sous, exporter**

ST.3 PHOTOMONTAGE

Objectif : Apprendre les bases pour réaliser des photomontages.

Pré requis

Savoir améliorer et retoucher une image (sur Gimp de préférence)

Où : MJC

Quand :

Samedi 9h-17h

► 8 octobre : St.1

► 26 novembre: St.2

► 3 décembre : St.3

Repas tiré du sac

Public : Ados -Adultes

6 personnes maximum

35 €

Tarif 3 stages : 80 €

matériel nécessaire:

►votre appareil photo numérique

►St.2 et 3 : portable équipé du logiciel gratuit de traitement d'images "GIMP" version 2.8 en français

PILATES Niv.1

Margaux
GUILTAUX

Cours de
renforcement
musculaire
doux où l'on
cible les
muscles

profonds (notamment la sangle abdomi-
nale) et qui permet d'améliorer la posture,
entretenir son corps et limiter les douleurs
notamment au niveau du dos.



Margaux vous fera travailler en connexion
forte avec la respiration sur un panel de
posture.



Où :
MJC Salle Arc en Ciel

Quand : Lundi

Public :

À partir de 16 ans
18h15-19h00

165 €
(3 chèques de 55 € à
l'ordre de la MJC)



Prévoir son tapis de sol,
serviette et tenue
adaptée

Nouveau !

PILATES Niv.2

Nouveau !

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire basée sur des exercices à exécuter précisément, qui renforcent les muscles profonds afin d'améliorer la posture, tonifier et raffermir le corps.

Cette méthode s'accompagne d'une respiration spécifique qui permet de d'étendre à la fois le corps mais aussi l'esprit pour un bien-être total.

Le Pilates s'adresse à tout le monde sans exception.



Julia
COUBÈS

Où : MJC
Salle des Fêtes du Bourg

Public :
à partir de 16 ans

Quand :
Mercredi
18h30-19h30

Tarif 30 séances :
216 €
(3 chèques de 72 € à
l'ordre de la MJC)

Prévoir votre tapis de
sol + serviette et une
tenue adaptée

PILATES & STRETCHING

Julia
COUBÈS

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire basée sur des exercices à exécuter précisément, qui renforcent les muscles profonds afin d'améliorer la posture, tonifier et raffermir le corps. Cette méthode s'accompagne d'une respiration spécifique qui permet de d'étendre à la fois le corps mais aussi l'esprit pour un bien-être total. Le Pilates s'adresse à tout le monde sans exception.



Le stretching a pour objectif de pratiquer des étirements en douceur, accompagnés d'une respiration calme. Les inspirations sont suivies d'expiration, pendant lesquelles on allonge un peu plus le muscle, on étire un peu plus le tendon, ou l'on élargit l'amplitude de l'articulation. Le stretching affine la silhouette, améliore la souplesse et la posture. Permet également de diminuer les maux de dos et de lâcher prise pour un moment de détente.

Où :

Salle Malhivert

Quand :

Vendredi
19h-20h

Dates :

23 Septembre
14 Octobre
25 Novembre
13 Janvier
03 Février
17 Mars
28 Avril
05 Mai
09 Juin

Public :

à partir de 16 ans

Tarif 9 séances : 65 €

Prévoir un tapis de sol , une serviette et une tenue adaptée.

Julia vous propose des séances alliant des exercices issus de ces deux méthodes !

Une bonne façon de terminer sa semaine ...

Nouveau !

POTERIE

Delphine POLIN



Pour esprits créatifs et curieux, cet atelier propose aux enfants et ados d'apprendre ou d'approfondir les différentes techniques de base : montage par plaques ,colombin, modelage dans la masse, estampage ...

Ils pourront réaliser différents objets selon des thèmes proposés et des réalisations plus classiques comme bols, assiettes ou vases.

Toutes ces réalisations seront décorées selon le choix des enfants : peinture, vernis, engobes, émaillage.

Où :
MJC Atelier

Quand :
Lundi : 16h45 -18h

Public :
à partir de 6 ans

Matériel fourni

Tarif : 270 €
(3 chèques de 90€ à l'ordre de la MJC)

Tarif réduit si plusieurs enfants inscrits à la MJC



QI GONG

Armelle
DESBUISSON

Composé de 2 idéogrammes chinois, Qi: souffle/énergie et Gong le travail. Il s'agit donc de la maîtrise de l'énergie. Il existe de nombreuses écoles aux méthodes différentes mais qui sont toutes en relation étroite avec la médecine traditionnelle chinoise.

Le Qi Gong est un travail sur l'harmonie de 3 éléments qui sont le corps, la respiration et l'esprit. Sa pratique vise à l'épanouissement individuel de l'être, l'entretien de sa santé et un équilibre émotionnel. Il cherche à unifier l'esprit et le corps au travers d'exercices qui utilisent des postures statiques et des mouvements dynamiques.

La lenteur des gestes permet un apprentissage en douceur, d'être ainsi à l'écoute de son corps, ce qui apaise l'esprit tout en apportant une tonicité physique. Ainsi, le Qi Gong est accessible à tous. Il n'y a pas de recherche de performance, chacun s'adapte aux exercices selon sa souplesse et ses capacités. Un travail régulier apporte des bénéfices en profondeur dès les premières séances et un certain bien-être peut être constaté.

Où : MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

Vendredi

de 12h15 à 13h30

Public :

Tout public, à partir de 16 ans

Tarif : 270 €

(3 chèques de 90€ à l'ordre de la MJC)



Armelle pratique le Qi Gong et le Tai Chi

Chuan et enseigne ces disciplines depuis de nombreuses années.

Elle continue à se former auprès de personnalités connues et reconnues du monde des arts martiaux.

RENFO STRETCHING

Margaux
GUILTAUX

Séances alliant des exercices de cardio et de musculation.

Travail au poids du corps dans une ambiance conviviale.



Sous forme de circuit ou de cours traditionnel, chaque séance est différente et permet de se muscler, de développer ou entretenir une bonne condition physique.

La séance se termine par le stretching qui permet de travailler la souplesse, de gagner en mobilité et de se relaxer.

Où :
MJC

Quand :
Lundi
20h-21h

Public :
Ados et adultes

Tarif : 216 €
(3 chèques de 72 € à
l'ordre de la MJC)



Tapis de sol et serviette à
prévoir.

SALSA & TANGO

Nouveau !

Julieta
ARROYO

La danse est un langage du corps qui nous amène vers le bonheur.

Venez découvrir le magnifique de la **danse à deux** grâce à une méthode d'apprentissage simple et basée sur le partage et la communication par le corps.



La **Salsa**, avec sa saveur **Latina** vous donne immédiatement le sourire, grâce à sa musique joyeuse et ses mouvements cadencés !

Le **Tango** vous mène sur le chemin de la connexion à l'autre, tout en délicatesse et en sensualité.

Où :
Salle Malhivert

Quand :
Vendredi
18h30-20h

Public :
à partir de 16 ans Adultes

Tarif 9 Séances :
120 € / personne

07 octobre
18 novembre
09 décembre
07 et 27 janvier
10 mars
07 avril
12 mai
2 juin

*L'idéal est de venir avec
un.e partenaire ...*

SOPHROLOGIE

Nathalie
BLATTER

La sophrologie est une méthode de développement personnel, basée sur des techniques de respiration, relaxation, visualisation et de mouvements qui permettent à chacun de trouver un mieux-être au quotidien, de se détendre, lâcher prise, de savoir prendre du recul et relâcher les tensions physiques et mentales et ainsi, apaiser divers maux (douleur aigue ou chronique, migraine, troubles du sommeil, de l'appétit avec prise ou perte de poids, fatigue, irritabilité, anxiété, doutes...).

Les techniques de sophrologie permettent à chacun de prendre conscience de ses propres ressources tant physiques que mentales, de les activer et les développer. Elles sont de véritables outils de gestion des émotions pour pouvoir agir sans réagir, c'est-à-dire faire des choix d'actions, de vie qui ne sont pas induits par nos émotions, ni par notre état de stress.



La séance est vécue en position debout (mouvement plus dynamiques) ou assise en adéquation avec vos besoins.

Où :
MJC
Salle Arc en Ciel

Quand :
Mardi
19h-20h

Public :
Tout public adulte
12 personnes maximum

Public : 216 €
(3 chèques de 72€ à
l'ordre de la MJC)

SPORT EN DUO

Delphine
GILLIO-TOS

Ateliers Parent-Enfant 6/10 ans



Activités ludiques à partager :

- ▶ habileté motrice :
musiques chorégraphiées,
jeux de coordination,
d'équilibre...
- ▶ souplesse
- ▶ renforcement
musculaire pour les
parents.

Public :

6- 10 ans + parent

Où : MJC

Quand :

Samedi : 10h30- 11h30

Oct.	15
Nov.	19
Déc.	10
Janv.	14
Fév.	25
Mars	18
Avril	29
Mai	13

Nbre de séances : 8

Par binôme parent-
enfant : 135 €

(3 chèques de 45€ à
l'ordre de la MJC)

STRETCHING

Yves GRIMONET

Le **stretching** permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps.



Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.

En plus d'agir de façon très positive sur votre souplesse, le stretching va également renforcer vos tendons et articulations. Au fur et à mesure de votre pratique, votre silhouette va s'affiner et vos **muscles** s'allonger.

Sa pratique régulière permet de détendre et de relâcher le corps en lui apportant souplesse, bien-être et récupération active.



Où :
MJC Salle Arc en Ciel

Public :
Adultes

Quand :
Jeudi

►12h30-13h30
►17h30-18h30
(à confirmer)
►18h30-19h30
►19h30-20h30

Tarif : 216 €
(3 chèques de 72€ à l'ordre de la MJC)

STRETCHING

Nouveau !

Julia
COUBÈS

Le stretching a pour objectif de pratiquer des étirements en douceur, accompagnés d'une respiration calme. Les inspirations sont suivies d'expiration, pendant lesquelles on allonge un peu plus le muscle, on étire un peu plus le tendon, ou l'on élargit l'amplitude de l'articulation.



Où :

Salle des Fêtes du Bourg

Quand :

Mercredi

17h30-18h30

Public :

à partir de 16 ans

Tarif : 216 €

(3 chèques de 72€ à l'ordre de la MJC)

Prévoir un tapis de sol , une serviette et une tenue adaptée.

Le stretching affine la silhouette, améliore la souplesse et la posture.

Permet également de diminuer les maux de dos et de lâcher prise pour un moment de détente.

TAI CHI



Ce cours vous propose de découvrir le Tai chi , enchaînement de mouvements lents et fluides. Quel que soit votre âge, venez essayer cette discipline douce, également bénéfique pour la mémoire. Né en Chine, cet art martial non violent est fondé sur l'utilisation de l'énergie interne, celle utilisée en acupuncture (les méridiens énergétiques).

Pratiqué sous la forme d'un enchaînement de mouvements lents, ronds et souples, que l'on appelle la forme, il apporte un bien-être intérieur par la concentration et la précision des gestes à réaliser.



Chaque mouvement est appris méthodiquement et sera ensuite vérifié avec un partenaire afin d'obtenir le geste juste.

Pratiqué régulièrement, cet art non violent permet de retrouver une légèreté corporelle en dénouant les tensions du quotidien.

Le Tai Chi Chuan se pratique à tout âge et ne demande aucune capacité physique particulière.

**Armelle
DESBUISSONS**

Où :
Salle Arc en Ciel

Quand :
Mardi
12h15-13h30

Public :
Adulte

Tarif : 270€
(3 chèques de 90€ à l'ordre de la MJC)

Nouveau !



YOGA & RELAXATION LUDIQUE

Delphine
GILLIO-TOS

Parents/Enfants 3 à 5 ans

Yoga-relaxation et activités d'expérimentation.

Des ateliers pour découvrir son corps, éveiller ses sens et se relaxer, en s'initiant à l'univers du yoga : postures, yoga des mains-doigts, chants et autres jeux yogiques. Un temps pour le parent, l'enfant, le binôme parent-enfant.

6-10 ans

La pratique du yoga stimule la concentration, aide l'enfant à gérer ses émotions et à canaliser son énergie.

La relaxation lui permet d'améliorer sa capacité d'attention, la qualité de ses apprentissages, son bien-être comme son sentiment de sécurité, rendre son humeur plus stable et l'aider à s'endormir.

Des ateliers pour bouger lentement et des moments calmes pour prendre le temps. Histoires, poésies pour rêver, imaginer, se relaxer. Musique « enchaînement de postures de yoga », chants « mantras ». Les séances se construisent en laissant l'enfant exprimer sa personnalité, sa créativité et ses envies pour que chacun vive une parenthèse dans un climat de confiance et de complicité.



Où : MJC

Quand :

Samedi: 9h15-10h15

3-5 ans + parent

8 séances : 15 oct.,
19 nov, 10déc. , 14
janv, 25 fév., 18 mars,
29 avril, 13 mai

Par binôme parent-
enfant : 135 €

(3 chèques de 45€ à
l'ordre de la MJC)



6-10 ans

Mercredi 16h30-17h30
Salle des Fêtes du
Bourg

30 séances : 216€
(3 chèques de 72€ à
l'ordre de la MJC)

Tarif réduit si plusieurs
enfants inscrits à la MJC

YOGA ADULTE

Julieta
ARROYO

Le **style Shantiyoga** se définit par ses ajustements précis, c'est une pratique de conscience envers soi-même, envers les autres et envers la nature.

Du **hatha yoga** on prend conscience du souffle, du **vinyasa** la fluidité des enchaînements et du **yoga intégral** la connexion des asanas (postures) avec le pranayama (respiration) et méditation.

Où :
MJC

Public :
Adultes

Quand :
Lundi
▮ 10h45-12h
▮ 12h15-13h30



270€
(3 chèques de 90€ à
l'ordre de la MJC)

Prévoir son tapis de sol

Activités parent-enfant

Sport en duo	38	6-10 ans
Yoga relaxation ludique	42	3-5 ans

Activités enfants et ados

Arts Plastiques	7	Dès 6 ans
Badminton	9-10	Dès 16 ans
Cuisine du Monde	13	6-10 ans
Danse Afro Contemporaine	14	Dès 16 ans
	15	5-10 ans
Danse Contemporaine	17	6-12 ans
Kids Impro	22	8-11 ans
Lecture « A VOIX HAUTE »	23	Dès 16 ans
Modélisme et robotique	26	Dès 12 ans
Poterie	33	6-15 ans
Yoga-relaxation Ludique	42	6-10 ans



MJC du Pic Saint Michel

7 rue du 11 Novembre - 38640 Claix

04 76 98 37 98— 06 24 88 22 40
mjc.claix@orange.fr
www.mjc-claix.com

Page Facebook MJC

Ouverture du secrétariat au public :

Lundi, Mardi :
08h30-12h00/13h30-18h00
Mercredi :
09h00-12h00 / 13h30-19h00
Jeudi : 13h30-18h00
Vendredi : 8h30-12h00



Activités adultes

Art à la carte	4
Art Floral	5
Arts Plastiques Atelier 17	6
Atelier Terre	8
Badminton	9-10
Barre à terre	11
Les Claix de L'Impro	12
Danse Afro Contemporaine	14/16
Danse Contemporaine	17
Danse, Voix et Percussions Corporelles	18
Danses en Ligne	19
Dessin	20
Gym Douce Détente	21
Lecture « A VOIX HAUTE »	23
L.I.A	24
Méditation de pleine conscience	25
Modélisme technique et robotique	26
Oenologie	27
Patchwork—Art Textile	28
Photo Numérique	29
Pilates	30-32
Qi Gong	34
Renfo Stretching	35
Salsa et Tango	36
Sophrologie	37
Stretching	39-40
Tai Chi	41
Yoga	43

Édition juillet 2022— Ce programme est susceptible de subir des modifications

Nouveautés