



Saison 2025- 2026

# 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'ils 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

### Bureau

Présidente : Giazzi Christine

Secrétaire : Béatrice Cahu

Trésorière : Vial Françoise

### Membres

Karine de Rougemont

Alain Giodda

### Membre de droit

M. 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 et charges patronales ou du taux horaire du prestataire, 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. **Les cours seront assurés si le minimum d'adhérents requis est atteint.** La période d'activité est de 30 semaines maximum.

**Paiement :** Pas de CB

Adhésions	Claixois	Extérieurs
Enfant-Ado	12€	21€
Adultes	20€	29€
Famille 2 personnes	33€	42€
Famille 3 personnes et plus	39€	48€
<b>Partielle :</b> en fonction de l'activité ponctuelle , stage...		

## Début des activités

**Lundi 22 septembre 2025**

**Séance d'essai :** 10€ la séance déductible du montant de la cotisation .  
Inscription préalable au secrétariat obligatoire : priorité est donnée aux inscriptions fermes .

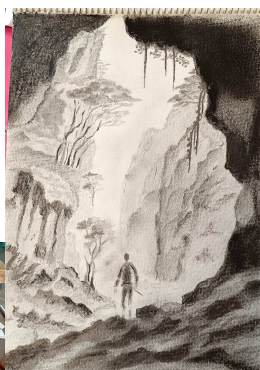
**Attention ! Il y a remboursement uniquement si la MJC n'est pas en mesure d'assurer l'activité.**

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

## AQUARELLE, DESSIN, MOSAÏQUE, PASTEL

Solveig , ancienne élève des Beaux Arts de Paris, vous accompagnera dans la découverte et la pratique de ces 4 techniques et matériaux.

Laquelle aura votre préférence ?  
l'Aquarelle, le Dessin,  
la Mosaïque ou  
le Pastel ?



Vous pouvez changer de technique au cours des séances pour tester, progresser avec les conseils personnalisés de Solveig ou approfondir votre technique de prédilection.

Solveig MULLIGAN



Où :  
MJC Atelier

Quand :  
► Jeudi 10h-12h  
13 séances  
du 25 septembre au 15 janvier

► vendredi 10h-12h  
16 séances  
du 23 janvier au 26 juin

Public :  
Adultes

Tarifs :  
13 séances jeudi  
192 €

16 séances vendredi  
234 €

Matériel non fourni,  
à prévoir en fonction de  
la technique choisie

## 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 : 9h30-11h30

- groupe 2: 15h-17h

Vendredi

10 oct / 14 nov/ 12 déc /

9 janv / 6 fév /13 mars/

3 avril / 22 mai



Public :

Adultes , tous niveaux

Tarifs:

Flours fournies

Nbre de séances: 8

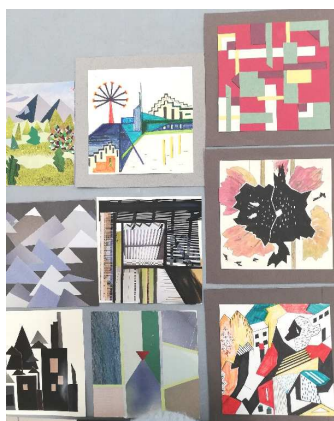
240€

# ARTS PLASTIQUES

« Atelier 17 »

Référente  
Josette ALEXANDRE

Un atelier sans animatrice depuis quelques années mais qui poursuit toujours son chemin... ouvert à toutes celles et ceux qui ont envie de se lancer ou de pratiquer en groupe leur technique de prédilection, d'en découvrir et tester d'autres !



Pas de pré requis, de niveau, de jugement ou de censure: exprimez-vous librement.



*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.*

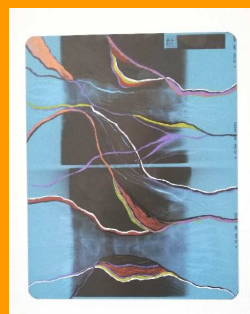
Où : MJC  
Salle Arc en Ciel

Quand :  
Mardi 13h30 - 16h

Public : Adultes

**Matériel non fourni**

Tarifs 30 séances:  
75€



expo « Autour de l'Image »  
6 sept-18 octobre 2024



# ARTS PLASTIQUES & DESSIN Enfants

Emmanuelle  
BERNHARD

Ou l'art de transformer ...

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

Du dessin, du pastel, de l'aquarelle comme d'autres matériaux et matières pour créer et apprendre.

Toutes les techniques sont bonnes pour essayer, inventer, découvrir.

Et bien sûr, à chacun son style !



**Où :** MJC

Salle Arc en Ciel

**Quand :**

**Mercredi 16h30-17h45**



**Public :**

**7-10 ans**

**Tarifs 30 séances :**

**295€**

**Matériel fourni**

# ATELIER DESSIN & TECHNIQUES MIXTES

Delphine  
POLIN

**Nouveau !**

Ce cours te propose d'apprendre les techniques de base du dessin et de découvrir ou perfectionner des techniques graphiques telles que l'aquarelle, le pastel, le crayonné, l'encre, le transfert, le pochoir...

Nous travaillerons d'après modèles et les thématiques seront proposées selon les envies de chacun.



Où :  
MJC Atelier

Quand :  
Mercredi 13h30-15h

Public :  
11/17 ans

Tarifs 30 séances:  
330€

A prévoir :

- Carnet de croquis minimum A3
- Crayons Hb, 2b, 3b, 6b
- Gomme

# ATELIER

## MULTI TECHNIQUES

### Aquarelle-Encre-Sanguine ...

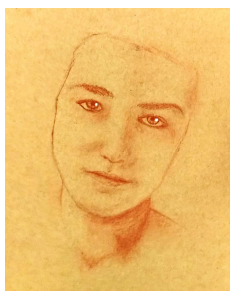
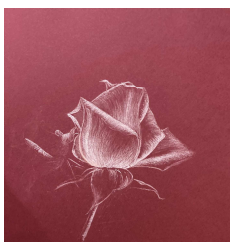
Emmanuelle BERNHARD

Jouer avec la lumière, la transparence, la profondeur, les volumes...

Voilà ce que propose l'atelier à travers différents techniques comme l'aquarelle, l'encre, la sanguine et d'autres qui nous permettront de créer, d'inventer et découvrir, chacun dans son propre style.



Que vous choisissiez de rester sur votre technique de prédilection ou d'en essayer d'autres selon vos envies, Emmanuelle vous guidera au cours de ces séances de façon personnalisée et bienveillante quelque soit votre niveau.



Où :  
Atelier

Quand :  
Jeudi 10h -12h

Du 22 janvier au 18 juin

Public :  
Dès 16 ans  
Pas de pré requis.

**Nouveau !**



Tarifs 17 séances :  
249€

Matériel non 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

Quand :

Lundi : 18h-20h30

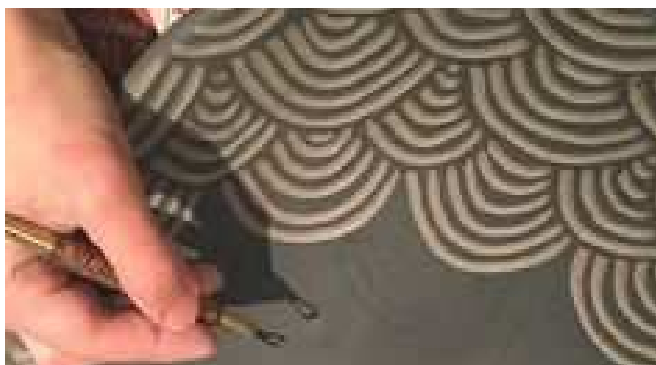
Public :

Ados- Adultes

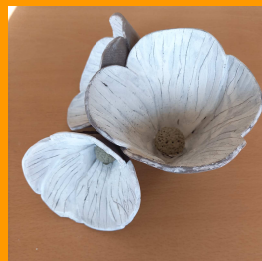
Tarifs 30 séances :

485 €

1 pain de terre et  
émaux compris



« 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



# Les ATELIERS ALTISSIMA

**Nouveau !**

Michelle  
PETRIZELLI



Nous traversons tous des moments où l'on doute, communique mal, où quelque chose en nous résiste. Des moments où l'on aimerait juste souffler, ou comprendre ce qui bloque.

Michelle a créé ce cycle pour prendre de la hauteur, comprendre nos mécanismes intérieurs et retrouver l'élan d'agir, pas à pas. Chaque rencontre est une invitation à cultiver votre propre hauteur intérieure. Ici, pas besoin de faire semblant, pas besoin d'être prêt : venez comme vous êtes. C'est dans l'authenticité que se jouent les plus grandes transformations ou prises de conscience.

## 1. L'échec : coup d'arrêt ou point de départ ?

Qui n'a jamais pris un mur ? Un projet qui tombe à l'eau, un entretien raté, une décision qui se retourne contre nous ... l'échec fait partie du chemin, mais quand il arrive on le vit rarement bien. Nous allons partager, questionner et expérimenter ensemble comment traverser l'échec autrement. Et si finalement, oser échouer, c'était déjà commencer à réussir autrement ?

## 2. Et si le vide n'était pas un manque.. Mais un point de bascule ? : coup d'arrêt ou point de départ ?

Vous est-il déjà arrivé de traverser un moment où tout s'arrête, où l'envie disparaît, les projets stagnent, et le vide s'installe.. Ces passages à vide nous destabilisent, nous fatiguent, et nous donnent l'impression de perdre du temps. Et si nous choissions de voir ces espaces autrement ? Nous comprendrons ensemble que qui se joue dans ces périodes et comment ces moments peuvent devenir, avec du recul, de véritables espaces d'évolution.

*Coach Professionnelle  
certifiée RNCP 6*

*Dans ce monde qui bouscule, je vous propose des ateliers d'échanges humains, sensibles, profonds, où chacun peut déposer ce qu'il vit et repartir plus léger... ou un peu plus vivant*

Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Quand :

Vendredi 19h-20h30  
1:17 oct 2:14 nov 3:12  
déc 4:16 janv 5:27 fév  
6:13 mars 7:24 avril

Ces ateliers sont indépendants mais complémentaires : vous pouvez en suivre un seul, plusieurs, ou venir à celui qui résonne en vous.

Public : à partir de 16 ans

*Un temps pour vous.*

*Pour avancer, pour oser et transformer vos freins en leviers.*

Tarif 1 séance:  
15€



### 3 . Oser malgré la peur : faut-il être sûr de soi pour se lancer ?

Combien de fois avons-nous reporté un projet, une décision, un rêve, une prise de parole... simplement par peur ? Peur de se tromper, de ne pas être prêt, du regard des autres, de perdre le contrôle ou de tout remettre en question. Nous connaissons tous ces freins intérieurs, ces doutes qui nous figent. Nous pensons souvent qu'il faut attendre que la peur disparaisse pour agir. Et si c'était l'inverse ? Et si nous apprenions à avancer malgré la peur ? A agir, même quand elle est encore là ? Lors de cette soirée nous allons explorer ensemble comment comprendre nos peurs, les apprivoiser et retrouver l'élan d'agir, même dans l'incertitude.



### 4 . La confiance en soi, ça se cultive : et si on arrêta de croire que c'est réservé aux autres , ceux qui osent, avancent et semblent sûrs d'eux en toutes circonstances ?

Et si nous changions de regard ? La confiance en soit ça se construit, comme on cultive un jardin. Parfois ça pousse facilement, parfois ça demande plus de soin, plus de temps. Lors de cette soirée nous explorerons ensemble ce qui fragilise la confiance, ce qui la nourrit et comment nous pouvons tous l'apprivoiser à notre rythme. Parce que prendre sa place, oser, avancer, est un chemin accessible à chacun d'entre nous.

### 5 . Relations tendues, malentendus... et si nous apprenions à les apaiser ?

Qui n'a jamais eu cette sensation d'être à bout dans une relation ? De ne plus savoir comment se faire comprendre ou de comprendre l'autre ... de se heurter à des silences, critiques, malentendus qui s'installent. Nous le vivons tous, en famille, au travail ou dans nos relations proches. Lors de cette soirée nous explorerons ensemble ce qui alimente les conflits, les malentendus et par où nous pouvons commencer à rétablir un lien plus apaisé, plus authentique.

**6 . Être entendu, compris... et si tout commençait par la qualité de notre écoute ?** Nous voulons tous être écoutés, entendus, respectés. Et pourtant, qui n'a jamais eu cette sensation d'expliquer, de répéter de s'épuiser... sans jamais se faire entendre ? Mais la vraie question c'est : savons-nous écouter, vraiment ? Parce que notre manière d'écouter influence directement la qualité de nos relations. Nous expérimenterons ensemble lors de cet atelier comment écouter l'autre autrement. Mieux comprendre l'autre, mieux se faire entendre.. Et transformer nos échanges au quotidien.

**7 . Je voudrais faire changer l'autre... et si la transformation commençait par nous ?** Nous vivons tous des moments où nous voudrions que l'autre évolue, s'adapte, fasse un pas. Mais que faisons-nous, nous , dans ce système relationnel ? Et si le seul vrai levier que nous avons, c'était notre propre posture, notre manière d'interagir, de réagir, de prendre notre place différemment ? Posons ensemble un autre regard sur nos relations et explorons comment retrouver du pouvoir d'action.

# 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 un 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 20h-22h  
vacances scolaires  
comprises

Mercredi 20h15-22h

### Public :

Dès 16 ans



### Tarifs:

Loisirs  
40€ volants compris

# BADMINTON

## Cours

### « 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 joueurs(es) et animateur sur le cours.

### « 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 du mardi  
« débutants »  
et « Avancés »  
pourront, s'ils le souhaitent,  
rejoindre le groupe « Loisirs »  
jusqu'à 22h15*



#### Où

Gymnase Pompidou

#### Public :

Dès 16 ans

#### Quand :

Mardi 20h-21h30

*Cours 2 niveaux :*

**Débutants:**

*15 séances  
dates à définir*

**Avancés :**

*15 séances  
dates à définir*

#### Tarifs:

Loisirs+15 cours :

140 € volants compris

# BARRE à TERRE

La barre à terre ou barre au sol nous vient de l'univers de la danse classique. C'est Boris Kniaeff, maître de ballet au ballet de Genève qui transposa l'échauffement de son cours de danse classique au sol car il lui était interdit de fixer des barres aux murs de sa salle.



Cette technique est aujourd'hui largement pratiquée par des personnes de tous niveaux et de tout âge. Elle permet au corps de s'étirer et de se renforcer, le tout sans la contrainte de la pesanteur et des appuis parfois douloureux sur les articulations.



Le cours commence et se termine par des exercices de respiration, de relaxation et d'alignement. L'idée est ensuite d'alterner entre position assise et allongée afin de réaliser des enchaînements en musique de gainage, d'étirement, des ports de bras autant que des dégagés.

On en ressort détendu et souple.

Clémentine AZAU



Où :  
Salle des Fêtes du  
Bourg

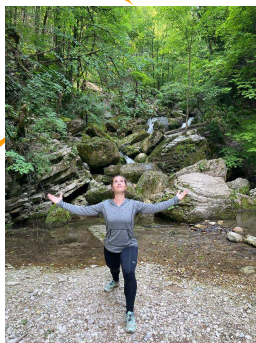
Quand :  
Jeudi 20h30-21h30

Public :  
Dès 16 ans  
Tout niveau

Tarifs 30 séances :  
237 €



## BODYFLOW

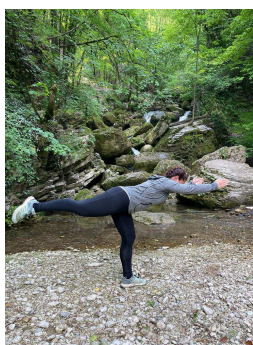
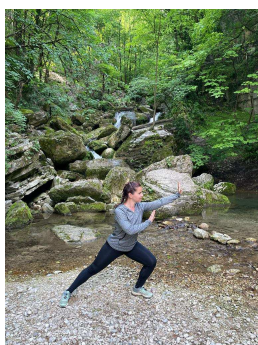


Le Bodyflow est un mélange motivant de Yoga, Tai Chi, Pilates, renforcement musculaire et stretching, accompagné d'une bande son inspirante.

Ce cours complet vous permettra de vous renforcer, mais également de vous assouplir.

Le travail sur la respiration ainsi que la relaxation finale vous aideront à quitter le cours avec un sentiment de calme et de bien-être prolongé.

Pour ceux qui n'ont encore jamais pratiqué le yoga, c'est une parfaite entrée en matière, à l'inverse si vous pratiquez déjà vous aimerez la grande variété apportée par le Bodyflow.



Margaux GUILTAUX

Où :  
Salles des Fêtes du  
Bourg

Quand :  
Mardi :18h-19h  
**OU**  
Mercredi :12h15-13h15

Public :  
Ados - Adultes

Tarifs 30 séances :  
237€



Prévoir tapis de sol ,  
tenue adaptée, plaid  
pour la relaxation, de  
quoi vous hydrater

## Les CLAIX de l'IMPRO

LIGUE IMPRO 38

### Ateliers d'improvisation

L'approche du jeu théâtral permet aux participants d'appréhender d'autres facettes de leur personnalité, de peaufiner leur capacité d'écoute, de découvrir le jeu théâtral selon des techniques largement éprouvées, de développer et de consolider leur confiance en eux.

Se former à l'improvisation théâtrale participe au développement personnel et au mieux-vivre ensemble.

Nous aborderons les ateliers sous plusieurs formes :

- le **Match d'improvisation**, qui apporte des techniques plus précises du jeu en groupe,
- le **Cabaret** pour sa folie et son lâcher prise.



Où : MJC

Quand , Tarifs :

- Lundi 20h-22h

30 séances : 395€

Damien



Yohan

- Dimanche 10h-17h dont  
1 heure de repas partagé

7 dimanches +

1 restitution 336€

5 oct. / 17 déc. / 1er fév. /

1er mars / 5 av. / 3 mai /

7 juin

Public :

ados-adultes

Éveilleurs d'imaginaire  
Berceau de l'Improvisation dans le bassin grenoblois, la Ligue impro38 organise et produit de nombreux spectacles. Les comédiens et comédiennes professionnelles, qui la compose animent les différents ateliers.

# 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.

Joseph AKA a créé sa compagnie en 2001. Elle a à ce jour 9 créations chorégraphiques à son actif dont la dernière « Viktor et moi » a bénéficié d'une résidence à la MJC et au Déclic en 2024.

Ou ,Quand, Tarifs:

► Mercredi  
19h45-21h15

Salle des Fêtes du Bourg

Tarifs : 30 séances  
354€



Public :  
ados-adultes

# DANSE AFRO CONTEMPORAINE

Medson, artiste danseur et interprète  
originaire de Côte d'Ivoire.

Il intègre la Cie des Enfants de Côte d'Ivoire  
à 13 ans.

Il s'y formera en danse africaine,  
contemporaine, afro contemporaine.  
En 2011 il débute au ballet national  
de Côte d'Ivoire.

Venez partager  
l'énergie de  
Medson  
qui vous  
transmettra  
une partie de ses  
multiples  
expériences  
dansées au travers  
de chorégraphies  
mêlant différentes  
influences



Medson  
COULIBALY

Où:

Salle Malhivert

Quand:

Vendredi  
20h-21h30

26 Septembre  
17 Octobre  
21 Novembre  
12 Décembre  
09 Janvier  
06 Février  
13 Mars  
03 Avril  
22 Mai

Tarifs : 9 séances  
135€

Public :  
ados-adultes

# DANSE CONTEMPORAINE

*Mon parcours de danseuse commence par une formation académique en danse classique puis contemporaine au Conservatoire National Régional de Saint Maur (banlieue parisienne). Après des années de sport-études et l'obtention de mon diplôme de fin d'études du conservatoire, je n'ai cessé de pratiquer la danse en amateur dans de nombreuses structures afin d'enrichir ma pratique de styles différents (danse africaine, jazz, danse urbaine,..) . C'est il y a quelques années, en plus de mon métier de professeur des écoles, que j'ai débuté les cours et stages de danse, principalement contemporaine, auprès de publics de tous niveaux et de tous âges.*

La danse contemporaine est la danse polymorphe par excellence, elle se compose et se recompose au gré des pratiques et du temps, elle évolue avec son époque et s'adapte à tous. Tout en utilisant les bases rigoureuses de la danse académique, la danse contemporaine permet une recherche sensible où l'intention du geste, plus que la perfection technique, est au centre de la pratique. Tout l'enjeu du cours sera de s'inspirer, se détendre et mettre son corps en mouvement dans ce qui est confortable pour lui tout en lui proposant d'aller plus loin.

Pour **les plus jeunes**, il est important de mettre en place des bases solides à travers des exercices d'échauffement et de placement du corps. Le cours commencera par un échauffement complet qui nous permettra ensuite de travailler et de s'amuser sur le rythme, le collectif et de découvrir ce que le corps peut offrir comme moyen d'expression.

Clémentine AZAU



Où :

Salle des fêtes du bourg

Quand, public :

► dès 6 ans:  
jeudi 18h-19h

Tarifs 30 séances :  
237 €

Participation au spectacle  
de fin d'année de la MJC.



# DANSE CONTEMPORAINE

Pour les **adultes**, l'idée est de se faire plaisir, de s'exprimer, de se libérer, de danser avec l'autre mais toujours de progresser. Échauffements au sol, au milieu, improvisation, enchaînements au milieu, composition en collectif, le contenu du cours pourra s'adapter à tous et évoluera au cours de l'année.



60 ans de la MJC au Déclic 15 & 16 mars 2025

Clémentine AZAU



Où :

Salle des fêtes du bourg

Quand, public :

► adultes  
jeudi 19h-20h30

Tarifs 30 séances :  
354 €



Participation au  
spectacle de fin  
d'année de la  
MJC.

## 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 imagination.

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 :

MJC Salle Arc en ciel

### Quand :

Mercredi 18h15-20h

### Public : Adultes

A partir de 16 ans

Pas de pré requis.

10 pers. maximum

### Tarifs : 30 séances

345 €



### **Le matériel à prévoir:**

Crayons 2B 3B 4B 6B

Une gomme pain

Un album de feuilles à grain moyen

**FLEURS DE BACH**  
*Huiles Essentielles &  
Relaxation olfactive  
alliées de vos émotions*

**ATELIER thématique Fleurs de Bach**

Vos émotions vous jouent des tours, vous ne voulez plus les subir mais mieux les vivre et (re)trouver votre équilibre?

Venez à la découverte de ce système d'harmonisation des émotions avec au programme:

Découverte de La méthode du Dr Bach  
Comment utiliser les Fleurs de Bach?  
Quelles fleurs de Bach sont conseillées selon le thème de l'atelier?

Chaque atelier d'1h30 est indépendant.

**1-La confiance en soi, comment la renforcer !**

**2-La ménopause: mieux vivre cette période**

**3-Hypersensibilité :comment en faire un atout**

**4-Améliorer les difficultés de communication**

**5-La perte de poids : l'accompagner dans sa dimension émotionnelle**

Sarah LENEGRE

Où :  
MJC Salle Arc en Ciel

Public : Adultes

Tarifs :  
Ateliers d'1h30  
15€

Quand :  
1. S. 11 oct. 9h30-11h  
2. S. 24 janv. 9h30-11h  
3. S. 28 fév. 9h30-11h  
4. V. 20 mars 19h-20h30  
5. S. 25 avril 9h30-11h

1 flacon personnalisé  
sur demande : 10€



## FLEURS DE BACH

Sarah LENEGRE

*Huiles Essentielles & Relaxation olfactive  
alliées de vos émotions*

### **ATELIER**

#### **découverte des Huiles Essentielles**

comme alliées pour réguler nos émotions.

Comprendre comment les HE peuvent impacter notre sphère émotionnelle.

Adopter certaines HE selon les émotions ressenties, savoir choisir des HE de qualité, tester les HE !

**Vendredi 3 octobre 19h-20h30**



### **RELAXATION OLFACTIVE**

offrez-vous un temps de relaxation olfactive pour vous ressourcer et prendre soin de vous, en compagnie des huiles essentielles!

- a- Détente corporelle**
- b- Se reconnecter à Soi dans la reliance**
- c- Enthousiasme et optimisme**

Séances de 45 minutes

Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Public : Adultes

Tarifs :

Atelier d'1h30

15€

Séance de 45minutes

8€

Quand : 11h15-12h

a. S.11 oct.

b. S.28 fév.

c. S.25 avril

# 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; des assouplissements, étirements et un temps de relaxation pour terminer la séance.



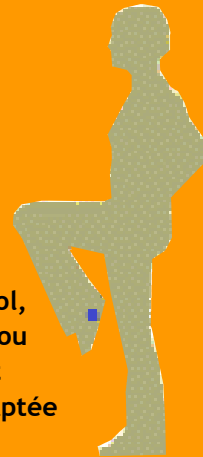
Où :  
Salle Arc en Ciel

Quand :  
Jeudi : 11h45-12h45

Public :  
Adulte  
et senior

Prévoir :  
tapis de sol,  
serviette ou  
coussin et  
tenue adaptée

Tarifs 30 séances :  
237 €



# HIP-HOP Breakdance

Moi, c'est Océanne Palie,  
mais dans le monde de la  
danse, on m'appelle  
Bgirl Timouna !  
J'ai 24 ans, et je suis tombée  
dans la danse quand j'étais  
petite... ou plutôt à 13 ans,  
grâce à Michael Jackson.



En 2013, je découvre le Breakdance... et là,  
c'est le coup de foudre ! Je commence par  
prendre des cours, puis je me lance dans l'a-  
venture : jams, battles, shows... C'est le début  
d'une passion qui ne va jamais me quitter,  
mais ça je ne le savais pas encore.

Aujourd'hui, je vis de la danse : je donne des  
cours via l'association Citadance, et je me  
produis sur scène un peu partout en France  
avec la Compagnie Pockémon.

Mon objectif en tant que prof ?  
Partager tout ce que la culture Hip-hop m'a  
apporté et continue de m'apporter dans ma  
vie de tous les jours.

Le Break, c'est une discipline super com-  
plète : on travaille la souplesse, la force,  
la coordination, tout ça à travers des jeux,  
du rythme, et un max de plaisir !  
Les enfants apprennent à écouter la musique,  
à bouger librement, à se dépasser...  
et SURTOUT à s'amuser.

Océanne  
PALIE

Où :  
Salle des Fêtes du Bourg

Quand, Public :

**Mercredi :**  
▶ 6-8 ans : 9h-10h  
▶ 9-10 ans : 10h-11h

*L'intervenante se laisse la  
liberté de réajuster les  
groupes selon les âges et  
les niveaux.*

Tarifs 30 séances :  
237€



Spectacle au Déclif 15 mars  
2025 pour les 60 ans de la  
MJC



# LECTURE

## « A VOIX HAUTE »

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.



60 ans de la MJC au Déclit les 15 & 16 mars 2025

Où :  
MJC

Quand :  
Mercredi :  
18h-19h

Public :  
à partir de 16 ans

Tarifs 30 séances :  
237€

Participation au  
spectacle de fin  
d'année des ateliers  
de la MJC

## Les MARCHES vers l'ALTISSIMA

**Nouveau !**

Michelle  
PETRIZELLI



Un pas dehors— Un pas dedans  
Un espace où l'on avance.. En marchant. Où l'on se découvre en silence ou en partage. Où la nature devient un miroir.

### Des matinées pour marcher autrement

Pas besoin de performance, de crampon ni de sommet à atteindre.

Ce que Michelle, coach certifiée RNCP 6, vous propose ici, c'est un autre type de cheminement mêlant tour à tour :

- des **marches introspectives** , pour écouter ce qui bouge en soi
- des **marches narratives**, pour poser des mots sur son parcours
- des **marches sensorielles**, pour se reconnecter au vivant, avec tous les sens en éveil.

Parfois en silence, parfois en duo ou trio, parfois guidé.e par une question ou un rituel nature, vous serez invité.e à avancer à votre rythme, au cœur de paysages inspirants... et de vos propres paysages intérieurs.

### Pourquoi ces marches ?

Parce ce que :

- nous sommes nombreux à tourner en rond dans nos têtes.
- le corps sait mieux que nous, et parfois avant nous.
- avancer , ce n'est pas toujours courir et que dans un monde saturé de bruit, la nature nous offre un espace de respiration pour entendre ce qui compte vraiment.



### Où :

au départ de Claix, pour 1 boucle d'environ 6 km.  
Le point de départ sera communiqué pour chaque séance

### Quand :

Vendredi 10h-12h

3 octobre  
7 novembre  
5 décembre

### Public : Adulte

Ces matinées sont conçues comme un cycle progressif, mais chaque marche est indépendante.

Aucune compétence n'est requise, juste l'envie de se (re)mettre en mouvement.

*Un petit groupe, une parenthèse bienveillante, un guidage subtil. Et peut-être à la clé, qui sait , un vrai dé clic !*

**Tarif : 20€ la séance**



# MEDITATION SOPHROLOGIE

Nathalie  
BLATTER

**S'accorder un réel moment de bien être, en alliant les bienfaits de la Méditation et de la Sophrologie.**

**S'offrir un instant de pause grâce à la Méditation**, en portant son attention sur l'instant présent, comme par exemple sur sa respiration, ses sensations physiques... pour se libérer de l'agitation mentale, des ruminations, des émotions envahissantes et savourer ce moment de paix pour **SOI**.

Puis la pratique de **la Sophrologue** accompagne ce moment d'apaisement. Basée sur des techniques de respiration, relaxation, visualisation, imagination et de mouvements, elle va permettre de retrouver ses propres ressources, tant physiques que mentales, et de les développer. Et ainsi au quotidien, pouvoir prendre du recul, traverser puis dépasser des moments difficiles, stressants, apaiser ses émotions son anxiété pour pouvoir agir sans réagir, et faire dans notre vie des choix qui nous équilibrent.

La Sophrologie permet également d'apaiser divers maux comme les douleurs aiguës ou chroniques, les migraines, inflammations, les troubles du sommeil, de l'appétit, la fatigue, l'irritabilité ...

Une réelle pause bénéfique pour lâcher prise et retrouver de la sérénité un équilibre émotionnel, ses capacités... un mieux-être au quotidien.

Où :

MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

Lundi 18h25–19h55

Public :

Adultes

Tarifs 30 séances :

354€



# MOBILITE & STRETCHING

**Nouveau !**

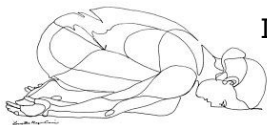
**Margaux  
GUILTAUX**

Nouveau cours dédié à la mobilité articulaire et au stretching, pour prendre soin de votre corps en douceur et améliorer votre bien-être au quotidien.



Accessible à tous, ce cours vise à :

- ▶ Assouplir le corps en profondeur
- ▶ Améliorer la posture et l'amplitude des mouvements
- ▶ Libérer les tensions musculaires et articulaires
- ▶ Favoriser la détente et la récupération.



Idéal en complément d'une activité physique ou pour simplement relâcher les tensions du quotidien, ce moment de recentrage vous permettra de retrouver fluidité et légèreté dans vos mouvements.

Rejoignez-nous chaque semaine dans une ambiance conviviale et bienveillante !

Où :

Salle des fêtes du Bourg

Quand :

Mardi  
17h-18h

Public :

Adultes

Tarifs 30 séances :

237 €



Prévoir :  
tapis de sol, tenue adaptée,  
serviette, de quoi vous hydrater

# 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.



Tarifs 30 séances :

50€

+ licence  
si compétition

## OENOLOGIE Atelier de Dégustation

Je désacralise et décrypte le monde du vin pour le rendre accessible à toutes et tous".

Profitez d'un temps de dégustations et d'échanges mensuel autour de thématique différentes à chaque fois.

Je vous transmettrais mon savoir faire et mes connaissance le tout lors d'un moment convivial et de partage.

### Séances 2025

7 Octobre  
18 Novembre  
16 Décembre



### Séances 2026

13 Janvier  
3 Février  
10 Mars  
21 Avril  
12 Mai

Guillaume DELORME



Où :

MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

Mardi

20h15 - 22h15

Public :

Adultes

Tarifs 8 séances :

249 €

# 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.

Expo MJC 5-26 mai 2025



Kawandis (Inde)



A la manière de  
Sonia Delaunay



« 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 14h-16h30

Public : Adultes

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

Tarifs 30 séances :

95€



# PILATES

Cours de renforcement musculaire doux où l'on cible les muscles profonds (notamment la sangle abdominale) et qui permet d'améliorer la posture, entretenir son corps et limiter les douleurs notamment au niveau du dos. Travail en connexion forte avec la respiration sur un panel de posture.

## Niv.1 &

**Mardi : 19h-20h** 30 séances / **20h-21h** 11 séances  
Salle Arc en Ciel Margaux GUILTAUX

**Jeudi : 13h15-14h** Salle Arc en Ciel  
Julia COUBES

## Niv.2 & 3

**Mercredi : 18h30-19h30**  
Salle du Bourg  
Julia COUBES



## Tous Niveaux

**Mercredi: 13h15-14h15** Salle du Bourg  
Margaux GUILTAUX

**Jeudi : 9h30-10h30** Salle Arc en Ciel  
Julia COUBES

## Pilates & Stretching

**Vendredi : 19h-20h** Salle Malhivert  
9 séances : 26 Sept /17Oct. / 21Nov./ 12Déc./  
23Janv/ 6Fév./ 13Mars / 3Avril/ 22Mai  
Julia COUBES

**Julia COUBES**  
**Margaux GUILTAUX**

### Public :

À partir de 16 ans

### Tarifs 30 séances :

45 minutes

177 €

60 minutes

237 €

### Tarif 11 séances : 87€

Nov: 25 - Déc: 2 -10

Avril : 28 Mai : 5-19-26

Juin: 2-9-23-30



Prévoir son tapis de sol,  
serviette et tenue  
adaptée



**9 séances**  
**Pilates & Stretching**  
**72€**

# 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 , Public :

► Lundi : 16h45-18h  
7-10 ans

► Mercredi : 15h-16h30  
à partir de 11 ans

Tarifs 30 séances :

Cours de 1h15  
295 €

Matériel fourni

Cours de 1h30  
354€

Matériel fourni

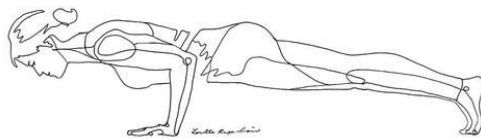
# RENFORCEMENT MUSCULAIRE & CROSS TRAINING

Margaux  
GUILTAUX



Accessible à tous, quelque soit votre niveau, ce cours allie **ateliers cardio** et **exercices de renforcement** pour un travail global du corps dans une ambiance conviviale et motivante.

Chaque séance sera structurée autour de circuits variés et progressifs, permettant à chacun de progresser à son rythme tout en se challengeant.



Que vous soyez débutant.e ou sportif.ve confirmé.e, venez bouger, transpirer, vous tonifier et surtout... vous faire plaisir !

## Où :

Salle des fêtes du Bourg

## Public :

Ados et adultes

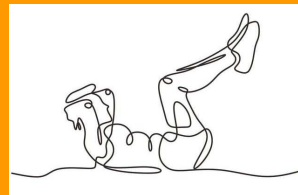
## Quand :

Mercredi

14h15-15h15

## Tarifs 30 séances

237€



Prévoir : tapis de sol,  
tenue adaptée, serviette,  
de quoi vous hydrater

# SALSA - TANGO

**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.



Spectacle  
pour les 60  
ans de la  
MJC Déclic  
15&16 mars  
2025



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.

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

vClair (Mjc 60 ans) / Déclic  
MJC Mars 2025

Où :  
Salle Malhivert

Public :  
à partir de 16 ans Adultes

Quand : Vendredi

9 Séances	18 Séances
3 octobre	10 octobre
7 novembre	14/28 nov.
5 décembre	19 décembre
9 janvier	16 / 30 janvier
27 février	/
20 mars	27 mars
24 avril	/
/	29 mai
5 / 19 juin	12 juin

Salsa : 18h45-19h45

*Tarif 9 Séances*

90€

*Tarif 18 Séances*

180€

Tango : 19h45-20h45

*Tarif 9 Séances*

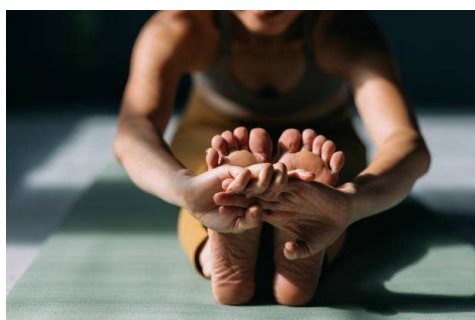
90€

*Tarif 18 Séances*

180€

# STRETCHING

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.

Yves GRIMONET

Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Quand :

**Jeudi**

▶ 18h30-19h30

▶ 19h30-20h30

Public :

**Adultes**

Tarifs 30 séances d'1

heure:

237 €

*Tapis de sol et  
serviette à prévoir*



# STRETCHING, PILATES & MOBILITÉ

Julia COUBÈS

Découvrez un doux mélange d'étirements et de mobilité à la façon Pilates.

Un moment de bien-être pour améliorer sa souplesse, allonger les muscles et affiner sa silhouette.



Le Pilates viendra activer les articulations et travailler le dos, permettant ainsi de diminuer les douleurs.

Votre corps sera détendu et renforcé, votre esprit sera apaisé par une relaxation en fin de séance.



**Julia COUBÈS**

Où :

Salle des Fêtes du Bourg

Quand :

Mercredi 17h30-18h30

Public :

à partir de 16 ans

Tarifs 30 séances :

237 € Claixois



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

## THEATRE

Elvire CAPEZZALI

Venez vous exprimer , découvrir les techniques théâtrales ou peaufiner votre jeu , travailler votre mémoire et votre voix avec Elvire qui vous communiquera sa passion et vous partagera son expérience avec vous !



Comédienne et metteur en scène professionnelle depuis 2000, commence son parcours artistique dans le théâtre au sein d'équipes de renom :  
Sud Est Théâtre,  
Renata Scant,  
Scène en Vie...

Elle enrichit son parcours en travaillant l'improvisation, le corps au service du théâtre et la marionnette.

Elle continue en se formant à l'art du clown, qu'elle pratique depuis 10 ans.

Elle parsème ce chemin artistique avec du chant

**Nouveau !**

Où :  
MJC

Quand :  
Jeudi  
20h30-22h30

Public :  
Ados- Adultes

Tarifs 30 séances: 395 €

Restitution  
du projet  
scénique

## 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 la méditation.



**Nouveau !**



Vous débutez ou avez besoin ou envie d'exercices moins intenses : 1 créneau de yoga doux vous est dédié.

### YOGA

Lundi

►10h45-12h

►12h15-13h30

Salle Arc en Ciel

Tarifs 30 séances

1h15:

295€

Public :

Adultes

Prévoir son tapis de sol

### YOGA DOUX

Jeudi : 12h30-13h30

Salle des fêtes du

Bourg

Tarifs 30 séances 1h:

237 €

Édition **Septembre 2025**

Ce programme est susceptible de subir des modifications

**Nouveautés**

Activité 2025-2026	Enfant	Ado	Adulte	Page
Aquarelle, dessin, pastel, mosaïque				4
Art Floral				5
Arts Plastiques & Dessin				6-7
Atelier dessin & techniques mixtes				8
Atelier multitechniques : aquarelle-encre-sanguine				9
Atelier Terre				10
Ateliers ALTISSIMA				11-12
Badminton				13-14
Barre à terre				15
Bodyflow				16
Les Claix de L'Impro				17
Danse Afro Contemporaine				18-19
Danse Contemporaine				20-21
Dessin				22
Fleurs de Bach Huiles Essentielles & Relaxation Olfactive				23-24

Activité 2025-2026	Enfant	Ado	Adulte	Page
Gym Douce Détente				25
Hip-Hop Breakdance				26
Lecture « A VOIX HAUTE »				27
Les MARCHES vers l'ALTISSIMA				28
Méditation & Sophrologie				29
Mobilité & Stretching				30
Modélisme technique et Robotique				31
Oenologie				32
Patchwork–Art Textile				33
Pilates				34
Poterie 7/10 + dès 11 ans				35
Renforcement Musculaire & Cross Training				36
Salsa - Tango				37
Stretching				38
Stretching, Pilates & Mobilité				39
Théâtre				40
Yoga + Yoga Doux				41

**Ouverture du secrétariat au public :**

**Lundi, Mardi :** 08h30-12h00/13h30-18h00

**Mercredi :** 09h00-12h00 / 13h30-19h00

**Jeudi :** 13h30-18h00

**Vendredi :** 8h30-12h00



Site



Page Facebook

**MJC du Pic Saint Michel 7 rue du 11 Novembre - 38640 Claix**  
 mjc.claix@orange.fr - 06 14 88 22 40 - www.mjc-claix.com