



Saison 2026- 2027

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
Trésorière : Vial Françoise

Membres

Karine de Rougemont
Alain Giotta
Hervé Maisonneuve

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.

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

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. **Les cours seront assurés si le minimum d'adhérents requis est atteint.** Réduction de 5% sur la 2ème activité (la moins chère des 2) et 10% sur la 3ème activité (la moins chère des 3) par adhérent.

Paiement : Pas de CB

Début des activités Lundi 14 septembre 2026

La période d'activité
semaines maximum.

est de 30

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

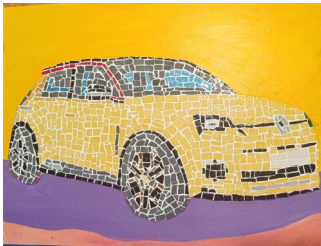
Attention ! Il y a remboursement uniquement si la MJC n'est pas en mesure d'assurer l'activité.

Nos intervenants sont engagés sur la saison et leurs activités débutent si elles sont à l'équilibre financièrement.
Tout remboursement peut mettre cet équilibre en péril.

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 Mosaique 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
14 séances
du 17 septembre au
14 janvier
hors vacances scolaires

Tarifs :
14 séances
210€

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

2 oct / 6 nov / 11 déc /

8 janv / 5 fév / 5 mars /

2 avril / 4 juin

Public :

Adultes , tous niveaux

Tarifs:

Fleurs fournies

Nbre de séances: 8

256€



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 !



Bord de mer - Acrylique

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.



Technique mixtes

Acrylique sur
papier glacé

Où : MJC Atelier

Quand :
Mardi 13h30 - 16h

Public : Adultes

Matériel non fourni

Tarifs 30 séances :
75€

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



Atelier

Nouveau !

Chant & Pratique Vocale

La voix est un instrument intime. Peut-être même le plus intime que nous possédions.

Logée au creux de notre corps, notre voix est sensible, invisible, silencieuse tant que nous ne choisissons pas de la libérer pour la faire rayonner.

Chanter, c'est peut-être ça. Rayonner.

Pour moi, c'est un massage intérieur : une source de plaisir, un jeu, un véritable outil d'épanouissement.

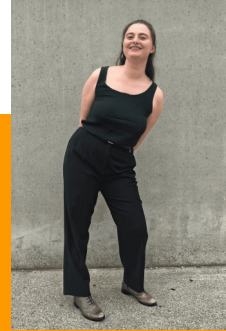
Et si nous explorions ensemble, cet instrument vocal ? Si nous apprenions à découvrir notre voix, à jouer avec elle, à chanter et à rayonner collectivement ?

À travers des exercices vocaux et corporels, des jeux de composition et un répertoire varié d'aujourd'hui et d'hier en langue française, essentiellement, je vous propose de voyager de la pop au folk, du rock à la ballade, d'explorer les textes et les mélodies de différents genres.



Dans cet atelier, vous n'aurez pas à savoir lire la musique: seuls comptent l'écoute, l'envie d'explorer par la voix et le goût d'être ensemble.

Juliette VERGORI



Où :
MJC Salle Arc en Ciel

Quand :
Jeudi 20h15-21h45

Public:
Ados Adulte

Tarif 15 Séances :
189€

17 septembre
1-15 octobre
12-26 novembre
10 décembre
7-21 janvier
4 février
4-18 mars
1-29 avril
20 mai
3 juin

ATELIER DESSIN & TECHNIQUES MIXTES

Delphine
POLIN

11/ 17 ans



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:
350€

A prévoir :

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

Atelier

d'Écriture Créative

...de l'écriture à l'oralité ...



Écrire.

Partir à dos de stylos à la recherche de poèmes, récits, dialogues, images et paysages.

Peu importe le style ou le genre : écrire, c'est explorer.

S'explorer, inventer, s'inventer, se découvrir, s'amuser.

À travers divers jeux et propositions, je vous invite, lors de nos ateliers, à explorer par l'imaginaire en créant des textes variés et en les partageant.

Au fil de l'année, nous pourrons réécrire, mélanger, mixer, recomposer nos textes et les mettre en scène par la voix et le corps, ou encore, par une approche plastique.

Nouveau !

Juliette VERGORI



Où :
MJC Salle Arc en Ciel

Quand :
Jeudi 20h15-22h

Public:
Ados Adulte

Tarif 15 Séances:
240€

24 septembre
8 octobre
5-19 novembre
3-17 décembre
14-28 janvier
10 février
11-25 mars
8 avril
13-27 mai
10 juin

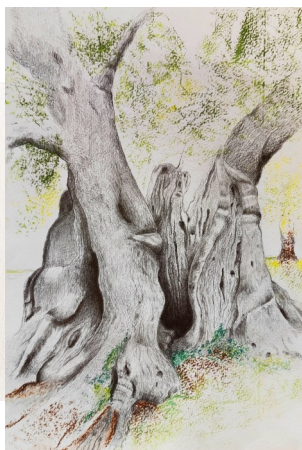
ATELIER

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.

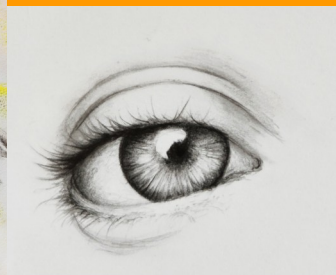


Où :
Atelier

Quand :
Jeudi 10h -12h

du 21 janvier au 24 juin
hors vacances scolaires

Public :
Dès 16 ans
Pas de pré requis.



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.

Tarifs 18 séances :
270€

Matériel non fourni



ATELIER PERCUSSIONS

Djembé, Doumdoum ...

Brahima
SANOGO

Musicien percussionniste professionnel, intermittent du spectacle depuis plus de dix ans, Brahima est issu d'une famille de griots qui a grandi au cœur des traditions orales et rythmiques d'Afrique de l'Ouest, où la musique est un véritable outil de transmission, de lien social et de partage.

Aujourd'hui membre du groupe Balani Sound System, il développe un travail artistique mêlant musiques traditionnelles et esthétiques actuelles.

Il intervient régulièrement dans des contextes pédagogiques et culturels.



Où : Salle des Fêtes du Bourg

Quand :
Mercredi 12h15-14h

Public :
Ados- Adultes

Tarifs : 15 séances :240€

15 séances :
- 23 septembre
- 7 octobre
- 4-18 novembre
- 2-16 décembre
- 13-27 janvier
- 10 février
- 10-24 mars
- 7 avril
- 5-19 mai
- 2 juin

Location de Djembé possible : 75€

ATELIER PERCUSSIONS

Balafon ou Kora

Initiez vous avec Brahima au Balafon et la Kora en cours individuel ou petit groupe.

Le **balafon** est un instrument rythmo-mélodique emblématique de la culture africaine permettant de créer des sonorités authentiques et stimulantes. Son existence du balafon remonte au XIII^e siècle, dans l'ancien **empire malien** . Il possède également des racines historiques dans plusieurs pays d'Afrique de l'Ouest, notamment le Mali, la Guinée, la Gambie et la Côte d'Ivoire . Différentes variantes de cet instrument existent dans ces pays.



Souvent décrite comme une harpe-luth, la kora appartient en réalité à la famille des harpes à calabasse, très présente dans la culture mandingue en Afrique de l'Ouest.



Brahima
SANOGO



Où :
MJC

Public : Ados Adultes

Quand :
Mercredi 14h-15h

15 séances possibles :

- 23 septembre
- 7 octobre
- 4-18 novembre
- 2-16 décembre
- 13-27 janvier
- 10 février
- 10-24 mars
- 7 avril
- 5-19 mai
- 2 juin

Tarif :

- 55€ la séance: cours individuel

- 25€ la séance : cours 2 personnes

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 : 18h15-20h45

Public :
Ados- Adultes

Tarifs 30 séances :
495 €

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



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.

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(ses) 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 !

Où :

Gymnase Pompidou

Public :

Dès 16 ans

Quand : Loisirs

- **Mardi 20h-22h**
- **Mercredi 20h15-22h**

Tarifs:

Loisirs

60€ volants compris



Quand : Cours

Mardi 20h-21h30

-Débutants:

15 séances dates à définir

-Avancés :

15 séances dates à définir

Tarifs:

Loisirs+15 cours :

150 € volants compris

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

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 :
249€



Margaux GUILTAUX

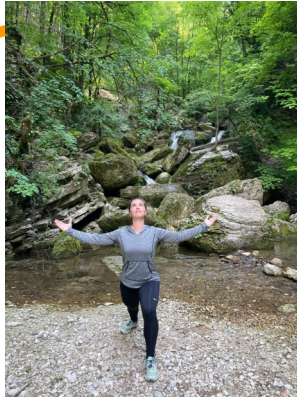
BODYFLOW

Le Bodyflow est un mélange motivant de Yoga, Taï 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.



Où :
Salles des Fêtes du Bourg

Quand :
Mardi :18h-19h

Public :
Ados - Adultes

Tarifs 30 séances :
249€



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

BODYFLOW

Nouveau !

Gaëlle BATOUX

Le Body Flow est une pratique dynamique et fluide mêlant en musique renforcement musculaire, mobilité, respiration et étirements, inspirée du yoga et du mouvement fonctionnel.

Les séances proposent un travail complet du corps à travers des enchaînements accessibles et progressifs, favorisant tonicité, posture, équilibre et coordination. L'attention portée à la respiration permet d'accompagner le mouvement avec fluidité et conscience.

À la fois énergisant et recentrant, le Body Flow invite à développer force, souplesse et stabilité tout en relâchant les tensions accumulées.

La pratique permet notamment de :

- renforcer l'ensemble du corps en douceur
- améliorer mobilité et posture
- développer gainage et équilibre
- libérer les tensions physiques et mentales
- retrouver énergie, fluidité et présence



Accessible à tous, chaque séance s'adapte au rythme et aux capacités de chacun(e), dans une approche bienveillante et évolutive. Le temps de relaxation finale ainsi que l'attention portée à la respiration vous apporteront une sensation de calme, de présence à soi et de bien-être.



Où :
Salles des Fêtes du
Bourg

Quand :
Mercredi : 12h15-13h15

15 séances

sept : 16-30

oct : 14

nov : 25

dec : 9

janv : 6-20

fév : 3

mars : 3-17-31

avril : 28

mai : 12-26

juin : 9

Public :
Ados - Adultes

Tarifs 15 séances :
125 €

Prévoir :
tapis de sol
tenue souple
bouteille d'eau
plaid pour la relaxation

BOXE CARDIO RENFO

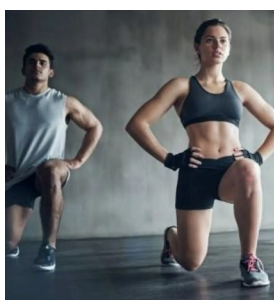
Lucas
SCARINGELLA



Nouveau !

Venez développer de vraies techniques de **boxe anglaise**, sans pression de performance et sans prendre de coups, suivi d'un travail de **conditionnement physique**.

Le but étant de développer toutes vos qualités physiques en plus de découvrir ou vous améliorer en boxe.



Matériel à prévoir

- tenue de sport
- chaussures de sports légères
- bandes de boxe de 4m idéalement
- gants de boxe.

Où :
Salle Arc en Ciel MJC

Quand : Vendredi

-18h30-19h30
Ados / parent-enfant
dès 10 ans

-19h45-20h45
Adultes

Tarifs 10 séances :
95€ par personne

dates séances

10 Séances

2 octobre

6 et 27 novembre

8 et 29 janvier

19 mars

30 avril

21 mai

4 et 25 juin

Les CLAIX de l'IMPRO

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.



LIGUE IMPRO 38



Damien

Où : MJC

Quand , Tarifs :
Lundi

18h45-20h15 :
débutants
30 séances : 374€

20h15-22h :
intermédiaires
30 séances : 435€

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

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



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

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 Déclik en 2024.

Joseph AKA



Ou ,Quand, Tarifs:

► Mercredi
20h-21h30

Salle des Fêtes du Bourg

Tarif 30 séances : 374€

Public :
ados-adultes

Nouveau !

**Création
Compagnie
Amateur**

dimanche 14h-17h
20 septembre
4 et 18 octobre
8 et 22 novembre
13 décembre
10 et 24 janvier
7 février
14 mars

La création de 30min
sera restituée au
spectacle du Déclik
Tarif 30h : 249€

DANSE CONTEMPORAINE

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.

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 :

▶ dès 6 ans:
jeudi 18h-19h

Tarifs 30 séances :
249€

▶ adultes
jeudi 19h-20h30

Tarifs 30 séances :
374 €

*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
355 €



Le matériel à prévoir:
Crayons 2B 3B 4B 6B
Une gomme pain
Un album de feuilles à grain moyen

FLEURS DE BACH

Huiles Essentielles & alliées de vos émotions

Sarah LENEGRE



ATELIERS thématiques 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-Accompagner les (neuro) atypies avec Les Fleurs de Bach
(TDAH, troubles dys, HPI, hypersensibilité..)

2-Hypersensibilité et les Fleurs de Bach, un chemin pour en faire un atout

3-Mieux vivre la ménopause et l'andropause avec les Fleurs de Bach

4-La perte de poids : l'accompagner avec les Fleurs de Bach dans sa dimension émotionnelle

DECOUVERTE 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 !

Atelier 6-9 ans MON MOMENT MAGIQUE CONFIANCE EN SOI

Les ateliers Mon Moment Magique Junior offrent aux enfants des ressources simples, précieuses, efficaces pour cultiver un bien-être profond.

Le samedi 3 octobre, dans une ambiance ludique et enveloppante, j'embarque les enfants de 6 à 9 ans sur le thème de la confiance en soi.

Où : MJC

Public : Adultes

Tarifs :

Ateliers d'1h30 : 15€ / 20€ non adhérent

Quand : 19h-20h30

1. Vendredi 02 octobre
2. Vendredi 05 février
3. Vendredi 05 mars
4. Vendredi 02 avril

1 flacon personnalisé sur demande 10€

Quand :

Vendredi 20 novembre
19h-20h30

Nouveau !



Public : enfant 6-9 ans

Quand :

Samedi 3 octobre
10h-11h30



Romans, archives, poésie, bd,
correspondances, chansons...

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
requis si ce n'est celle de la lecture.

Atelier libre
où chaque participant proposera
à tour de rôle un texte à lire
avec le groupe.

Venez partager votre amour des textes

Référente
Karine Eyraud

Où : MJC

Public : Adultes

Quand :
Mercredi 14h-15h15

Tarif 30 séances: 95€

Comédiens, conteurs ,
professionnels ou
bénévoles pourront être
invités tout au long de
la saison.

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



Tarifs 30 séances :
249 €

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



HIP-HOP Breakdance

Atina
BAUDRILLER

Je m'appelle Atina, j'ai 26 ans et suis intervenante en breakdance depuis plus de 3 ans dans différentes structures en Isère. En 2023, j'ai été sélectionnée parmi les 16 meilleures B-Girls de France pour participer à la finale française du Red Bull BC one, la plus grande compétition internationale de Breaking



A travers mes ateliers, je souhaite transmettre ma passion pour cette discipline, ainsi que les valeurs de partage, de respect et de cohésion de groupe qui font la richesse de la culture hip-hop.

Mon objectif est d'offrir un espace d'expression où chacun-e peut développer sa créativité, sa confiance en soi et le plaisir de danser ensemble.

Si tu aime t'amuser, danser, faire des figures : ce cours est pour toi !



Où :
Salle des Fêtes du Bourg

Quand, Public :

Mercredi :

▶ Primaire : 14h30-15h30

▶ Collège: 15h30-16h30

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

Tarifs 30 séances :
249€



Spectacle au Décllic



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

Quand :
Lundi 18h30-20h

Public :
Adultes



Tarifs 30 séances :
374€



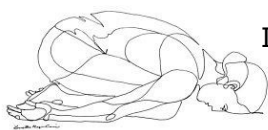
MOBILITE & STRETCHING

Margaux
GUILTAUX

Ce cours est 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 :
249 €

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



Nouveau !

Marion
BONFAND

La méthode MUNZ FLOOR® a été créée par Alexandre Munz, ancien danseur étoile de l'opéra de Berlin.

C'est une méthode qui vient agir sur notre colonne vertébrale et sur nos fascias.

Grâce à ces spirales rotatoires douces et dynamiques, nos muscles profonds se renforcent.

Ces mouvements au sol ont un impact bénéfique au niveau articulaire, musculaire et au niveau du système nerveux central.



Cette méthode permet de soulager les tensions physiques et mentales, de retrouver de la mobilité, de régénérer les cellules des fascias, et apaiser le système nerveux.



Où :
Salle des fêtes du
Bourg

Quand :
Jeudi
12h30-13h30

Public :
Adultes

Tarifs 30 séances :
249€

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



OENOLOGIE Atelier de Dégustation

Guillaume DELORME



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

Vous serez initiés aux bases de la dégustation et du vocabulaire, pour être en capacité de profiter d'un temps de dégustations et d'échanges mensuel autour de thématique différentes à chaque fois : découvrir un cépage, les accords Vins & Fromages, les vins blancs ou

encore partir pour un tour de France, en passant par le Beaujolais et le Languedoc... pour terminer par les vins d'été.

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



Où :
MJC
Salle Arc en Ciel

Quand :
Vendredi
20h15 - 22h15

Public :
Adultes

Tarifs 8 séances :
260€

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.



Kawandis(Inde)



« 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

Julia COUBES
Margaux GUILTAUX

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.

Public :
A partir de 16 ans

Niv.1 & 2

Mardi :
20h-21h 12 séances
Salle Arc en Ciel
Margaux GUILTAUX

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

Niv.2

Mardi : 19h-20h
Salle Arc en Ciel
Margaux GUILTAUX

Niv.2 & 3

Mercredi : 18h-19h
Salle du Bourg
Julia COUBES

Tous Niveaux

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



Tarif 12 séances : 120€
du 15 sept au 16 déc.
Hors vacances scolaires

Tarifs 30 séances :
-45 minutes : 199€
-60 minutes : 249€



Prévoir son tapis de sol,
serviette et tenue
adaptée

PILATES & STRETCHING



Public : Adultes

Julia COUBES

► **Vendredi 19h-20h**

10 séances :
25Sept /9Oct. /13Nov./
11Déc./ 15Janv/ 5 Fév./
12 Mars /9 Avril/14 Mai/
11Juin

MJC Salle Arc en Ciel

Tarifs :
10 séances d'1h =95€



Méthode de renforcement musculaire au poids de corps basée sur la respiration, le contrôle et la fluidité avec une partie stretching où l'objectif est de redonner de l'amplitude de mouvement aux articulations et aux muscles.

Lucas

SCARINGELLA-DERAIL



► **Lundi 20h15-21h15**

30 séances
Salle Malhivert

Tarifs :
30 séances d'1h = 249€

PLASTI K'ART

6-10 ans

Emmanuelle
BERNHARD

Nouveau !

Le papier sous toutes ses formes pour créer en 3D des œuvres en cartonnage, en papier mâché, des cartes pop-up ou encore des albums en Scrapbooking.



Cartonnage

Où : MJC
Salle Arc en Ciel

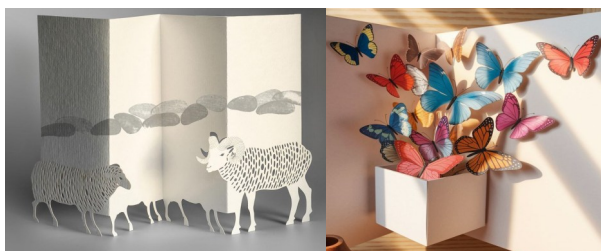
Quand :
Mercredi 16h30-17h45

Collage



Papier Mâché

Cartes Pop'up



Public :
6-10 ans

Tarifs 30 séances :
311€

Matériel fourni

Le dessin et la peinture seront nos meilleurs alliés pour personnaliser chaque création.

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 : 17h-18h15
7-10 ans

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

Tarifs 30 séances :

Cours de 1h15
311€

Matériel fourni

Cours de 1h30
374€

Matériel fourni

QI GONG

Nouveau !

Anne CUVILLIER



QI
souffle, énergie



GONG
pratique



Le Qi Gong est un art de santé ancestral chinois pratiqué à travers des postures, des mouvements lents et des méditations.

Il favorise le ressourcement du corps et de l'esprit.

Le Qi Gong est un des aspects de la médecine traditionnelle chinoise.

Il nous permet de nous mettre en contact avec l'énergie de la terre, du ciel, de l'univers, de la grande nature et par notre souffle de faire circuler les énergies dans notre corps.

Le Qi Gong s'adapte à la condition physique de tous, sa pratique régulière permet de retrouver progressivement une harmonie entre le corps et l'esprit.

Où :
Salle Arc en Ciel

Quand :
Jeudi 14h05-15h05

Public :
Adultes

Tarifs 30 séances :
125€



Prévoir : tenue adaptée, éventuellement chaussons de gym



Nouveau !

Julia COUBES

Mardi :

Un cours accessible à tous, conçu pour renforcer l'ensemble du corps en douceur et en efficacité. À travers des exercices variés au poids du corps et avec petit matériel, vous développerez votre force, améliorerez votre posture et gagnerez en tonicité. Chaque séance est structurée pour s'adapter à votre niveau, avec des options pour progresser à votre rythme, dans une ambiance bienveillante et motivante.

Objectifs :

- Renforcer les muscles en profondeur
- Améliorer la posture et prévenir les douleurs
- Retrouver tonus, énergie et confiance en soi

Mercredi :

Un cours dynamique idéal pour se renforcer sans contrainte de matériel. À travers des exercices fonctionnels et variés, vous solliciterez l'ensemble des groupes musculaires pour gagner en force, en tonicité et en endurance.

Les séances sont rythmées, évolutives et accessibles à tous, avec des adaptations proposées selon votre niveau pour progresser en toute sécurité.



Où, Quand, Tarifs :

► **Mardi : 12h15-13h15**
Salle Arc en Ciel - MJC

► **Mercredi : 19h-20h**
Salle des Fêtes du Bourg

30 séances : 1h : 249€

Public :

Ados - Adultes



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

ROBOTIQUE et MODELISME TECHNIQUE

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

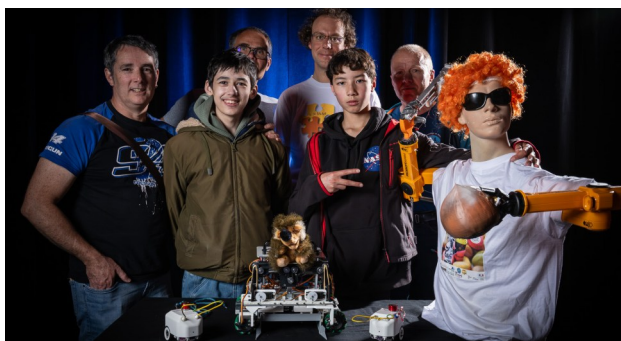
Initiation à la programmation d'Arduino

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...



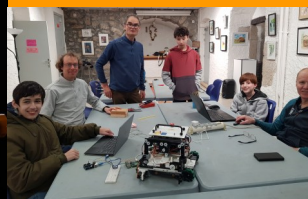
Où :
MJC

Quand :
Mercredi 19h30-22h

Public :
A partir de la 6ème et adultes.



Tarifs 30 séances :
60€
+ licence
si compétition



ROCK
BACHATA
SALSA

Nouveau !

Lucas
SCARINGELLA-DERAIL

Découvrir, se perfectionner, pratiquer ces trois danses de couple, voilà ce que vous propose Lucas tout au long des 30 séances proposées dans la belle salle de danse située à l'étage de l'école de Malhivert.



Une fois la technique acquise, vous évoluerez avec plaisir au grés des sons festifs et rythmes cadencés de la salsa cubaine, ceux plus sensuels et mélancoliques de la bachata moderne ou encore ceux au tempo énergiques du rock.



Matériel à prévoir : chaussures adaptées (qui glissent suffisamment et permettent de danser confortablement, chaussures plates ou talons possibles).

Où :
Salle Malhivert

Quand :
Lundi 19h-20h

Public : Adultes

Tarifs :
30 séances
hors vacances scolaires
249€

SALSA - BACHATA

Nouveau !

Lucas
SCARINGELLA-DERAIL

SALSA CUBAINE Tous niveaux

Originaire de Cuba, la salsa cubaine se danse avec un(e)partenaire et se veut très festive grâce à sa musique festive et rythmée avec ses mouvements cadencés.

BACHATA MODERNE Tous niveaux

Originaire de République Dominicaine, la Bachata moderne se veut plus sensuelle et mélancolique

Matériel pour Salsa & Bachata : chaussures adaptées (qui glissent suffisamment et permettent de danser confortablement, chaussures plates ou talons possibles).

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

Où :
MJC

Public :
à partir de 16 ans Adultes

Quand : Vendredi

10 Séances
18 septembre
16 octobre
20 novembre
4 décembre
22 janvier
12 février
5 mars
2 avril
7 mai
18 juin

Salsa : 18h30-19h30
Tarif 10 Séances
97€

Bachata : 19h45-20h45
Tarif 10 Séances
97€

STRETCHING

Nouveau !

Julia COUBES

Un cours dédié au relâchement musculaire et à l'amélioration de la mobilité articulaire.

À travers des étirements guidés et des mouvements contrôlés, vous apprendrez à délier les tensions, gagner en souplesse et retrouver des sensations de légèreté dans votre corps.



Chaque séance est pensée comme un moment pour ralentir, respirer et se reconnecter à soi, tout en travaillant efficacement sur l'amplitude des mouvements.

Où :
Salle Arc en Ciel—MJC

Quand :
Mardi : 13h15-14h

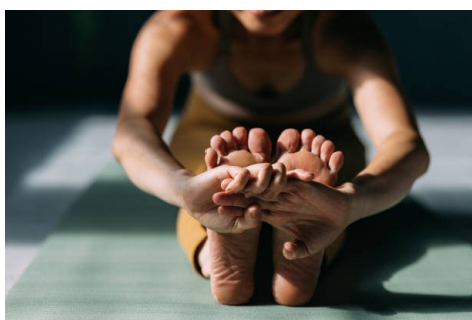
Public :
Ados - Adultes

Tarifs 30 séances :
199€

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

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 ,Quand :

Jeudi

Salle Des Fêtes du Bourg

▶17h-18h

MJC Salle Arc en Ciel

▶18h-19h

▶19h-20h

Public : Adultes

Tarifs 30 séances d'1
heure:
249€

*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.

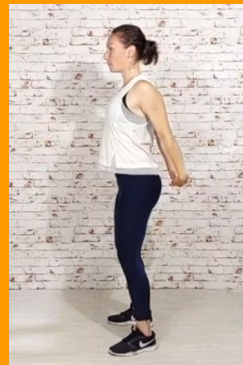


Où :
Salle des Fêtes du Bourg

Quand :
Mercredi 17h-18h

Public :
à partir de 16 ans

Tarifs 30 séances :
249 €



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



Sacha
KALLEL



Le tango argentin est un espace doux et joyeux de partage, où l'on découvre la connexion à son propre corps, aux autres, et à la musique!

Danseuse depuis plus de 8ans, en milonga et sur scène, j'ai développé ma pratique auprès de Federico Rodriguez Moreno (Argentine) et Gregory Bonnault (Paris).

À la fois guideuse et interprète, mes propositions pédagogiques visent à s'adapter aux envies et objectifs de chacun et chacune dans le cours.

Au plaisir de vous accueillir...

A bailar !

Où :
Salle Malhivert

Quand :
Lundi: 21h-22h

Public :
Adulte

Tarifs 15 séances :
145€

14 et 28 septembre
12 octobre
2, 16 et 30 novembre
14 décembre
4 et 18 janvier
1er février
1, 15 mars
5, 26 avril
10 mai

YOGA ADULTE

Nouveau !

**Céline
CARRIER**

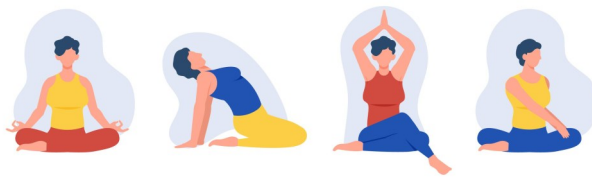
Le yoga est un art de vivre qui puise ses racines dans une tradition millénaire de l'Inde.

Par une pratique posturale et un travail conscient sur le souffle, la méditation et la visualisation, le yoga nous permet d'assouplir et tonifier le corps, de trouver de la détente et de l'alignement. Il est un chemin pour mieux nous connaître, prendre soin de soi et vivre le moment présent.

Mon enseignement s'inspire du *viniyoga* et du *vi-nyasa*. Il se nourrit aussi de ma passion pour la danse contemporaine, le tai chi, la pleine conscience et les pratiques somatiques.

En respectant les capacités de chaque personne, un cours de yoga allie séquences de postures (asanas), respirations énergétiques (pranayamas) et temps de méditation pour favoriser l'équilibre et le lâcher-prise.

Il n'y a pas un yoga pour tous, mais un yoga pour chacun !



Quand : Lundi

► 10h45-12h
doux

► 12h15-13h30
dynamique

Où : Salle Arc en Ciel

Tarifs 30 séances
1h15: 311€

Public : Adultes

Prévoir son tapis de sol

YOGA ADULTE

Nouveau !

Tous Niveaux

Les cours s'inspirent du hatha yoga, du vinyasa, du yin yoga et du Shantiyoga, dans une approche à la fois complète, sensible et accessible à toutes et à tous.



La pratique permet un équilibre entre engagement et étirement, mouvement et stabilité, énergie et douceur. Elle associe renforcement, étirements, respiration consciente, méditation et temps d'écoute intérieure.

Le Shantiyoga, yoga thérapeutique caractérisé par sa fluidité, ses ajustements précis et son lien profond avec la nature, vient enrichir les séances par des approches méditatives, énergétiques et thérapeutiques, intégrant notamment l'utilisation de pierres et d'huiles essentielles lorsque cela fait sens.

Chaque séance est une invitation à :

- se reconnecter à son corps
- explorer ses sensations
- respirer en conscience
- développer stabilité et souplesse
- apaiser le mental
- retrouver présence et vitalité

Une attention particulière est portée à la qualité du mouvement, au respect du rythme de chacun et à l'écoute du corps, afin de permettre une pratique adaptée et évolutive. Au-delà de la pratique posturale, ces espaces offrent également un temps pour ralentir, ressentir et cultiver un lien plus conscient à soi, au souffle et à l'environnement.

Gaëlle BATOUX



Où :

Salle des fêtes du Bourg

Quand :

Mercredi 9h45-11h

Public :

Adultes Tous Niveaux

Tarifs 30 séances :

311€



Prévoir :

tapis , tenue souple,
plaid pour la relaxation,
cousin de méditation
(optionnel mais recommandé)

YOGA
PARENT- ENFANT
5-10 ans

Nouveau !

Gaëlle BATOUX



Les ateliers yoga parents proposent un moment de partage ludique et complice autour du mouvement, du souffle et de la détente.

À travers des postures adaptées, des jeux corporels, des exercices de respiration, de relaxation et de petites explorations sensorielles, l'enfant et son parent découvrent ensemble une pratique favorisant la confiance, l'écoute et la coopération.

Les séances mêlent mouvements dynamiques, temps calmes, équilibre, coordination et imagination, dans une approche accessible et bienveillante, respectueuse du rythme de chacun.



Le yoga parents-enfants permet notamment de :

- partager un temps de qualité ensemble
- développer la conscience du corps et de la respiration
- favoriser concentration et apaisement
- encourager la confiance et l'expression de soi
- cultiver le lien parent-enfant à travers le jeu et le mouvement

Chaque atelier devient un espace pour bouger, respirer, rire, se détendre... et créer ensemble un moment hors du quotidien.

Où :
Salles des Fêtes du Bourg

Quand :
Mercredi : 11h15-12h

Public :
Parent-Enfant 5 à 10 ans

Tarifs 30 séances :
187€ / personne



Prévoir par personne :
tapis de sol ,
tenue souple,
plaid pour la relaxation

Édition Juin 2026

Ce programme est susceptible de subir des modifications

Ado : dès 16 ans sauf précision

Nouveautés

Activité 2026-2027	Enfant	Ado	Adulte	Page
Aquarelle, dessin, pastel, mosaïque				4
Art Floral				5
Arts Plastiques -Atelier 17				6
Atelier Chant et Pratique Vocale				7
Atelier dessin & techniques mixtes		11-17 ans		8
Atelier d'écriture créative : de l'écriture à l'oralité				9
Atelier multitechniques : aquarelle-encre-sanguine				10
Atelier Percussions djembé, doum doum, balafon, kora				11-12
Atelier Terre				13
Badminton				14
Barre à terre				15
Bodyflow				16-17
Boxe Cardio Renfo	Dès 10 ans			18
Les Claix de L'Impro				19
Danse Afro Contemporaine				20
Danse Contemporaine	Dès 6 ans			21
Dessin				22
Fleurs de Bach & Huiles Essentielles				23

Activité 2026-2027	Enfant	Ado	Adulte	Page
Lecture « si on lisait à voix haute »				24
Gym Douce Détente				25
Hip-Hop Breakdance	primaire	collège		26
Méditation & Sophrologie				27
Mobilité & Stretching				28
Mon Moment Magique	6/9 ans			23
Munzfloor				29
Oenologie				30
Patchwork-Art Textile				31
Pilates				32
Pilates Stretching				33
Plastik' Art	6/10 ans			34
Poterie	7/10 ans	dès 11 ans		35
Qi Gong				36
Renfo				37
Robotique et Modélisme technique				38
Rock -Salsa - Bachata				39-40
Stretching				41-42
Stretching, Pilates & Mobilité				43
Tango				44
Yoga adultes / doux/ dynamique/ parent-enfant	5/10 ans			45-47

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
secretariat@mjc-claix.com - 06 14 88 22 40 - www.mjc-claix.com