

DESCRIPTIF DES ACTIVITES 2025-2026

Les activités sont classées par ordre alphabétique

ACROYOGA AVEC JULIA DE OLIVERA

L'acroyoga est une discipline qui mêle figures acrobatiques et postures de yoga. Généralement en duo ou en trio, un pratiquant ayant pour rôle de « base » porte un voltigeur. L'acroyoga permet de travailler la confiance en soi et en l'autre, le respect, le consentement, la patience, le travail de la frustration, le jeu, la bienveillance.

C'est un sport où l'on est toujours en contact (physique ou verbal) avec une ou plusieurs personnes.

AIKISHINTAISO AVEC EVA RAUCH

L'aikishintaiso est l'art martial interne de l'aikido. Cette discipline énergétique japonaise permet de se reconnecter à son corps, retrouver de l'énergie et aller vers un bien-être intérieur.

À travers des postures, marches et méditations, le pratiquant peut progressivement trouver un meilleur équilibre postural moins coûteux en énergie et relâcher les tensions inutiles.

Le corps est assoupli, tonifié, sensibilisé. Ce cours reliant engagement corporel et spiritualité peut répondre à l'envie de chacun d'accéder à lui-même et retrouver une plus grande liberté intérieure.

<https://aikishintaiso.fr>

AIKI SHIN TAISO ADAPTE AVEC EVA RAUCH

L'aiki shin taiso est une gymnastique japonaise visant à entretenir la mobilité corporelle, à améliorer l'équilibre et à favoriser une meilleure circulation de l'énergie. Elle se compose de séries de mouvements et de postures qui contribuent à développer la fluidité gestuelle et la coordination. La respiration y joue également un rôle essentiel, en favorisant la détente et en aidant à relâcher les tensions. Après quelques cours vous sentirez déjà les bienfaits de la pratique !

Tenue souple recommandée

ANGLAIS AVEC JEYANTHY, BABACAR ET ANDREA

Les ateliers sont adaptés à vos besoins, à votre rythme et à votre niveau, dans une ambiance conviviale, dynamique et bienveillante.

Vous souhaitez :

- découvrir ou redécouvrir une nouvelle langue et sa culture,
- vous réconcilier avec l'anglais en ayant des bases solides,
- en finir avec des lacunes trop longtemps accumulées,
- augmenter et affiner vos capacités d'écoute,
- vous perfectionner et développer de nouvelles compétences,

- vous libérer de vos blocages à l'oral et acquérir des compétences rédactionnelles,
- enrichir votre vocabulaire et améliorer votre lecture et votre prononciation,
- travailler votre compréhension écrite et orale,
- acquérir des notions de base pour progresser ou voyager,
- ou tout simplement pour le plaisir de la langue...

Choisissez votre niveau !

L'apprentissage grammaticale, orthographique et oral se fait de manière ludique par des jeux, des sorties, des temps conversationnels sur des sujets que vous pouvez amener.

Anglais Conversation – The floor is yours : Autrement dit La parole est à vous ! Pratiquez l'anglais uniquement par l'oral enrichi de mots de vocabulaire. Avec des conversations sur des sujets variés et des roleplaying,

Anglais débutants : Vous êtes débutants ou avez des notions lointaines et/ou manquez de pratique. Ravivons vos connaissances et reprenons ensemble, les bases élémentaires pour des fondations solides qui vous permettront de progresser étapes par étapes.

Anglais intermédiaires : Bases élémentaires acquises, grammaire correcte, langage clair et cohérent.

Anglais initiés : Aisance à l'oral et à l'écrit.

Anglais perfectionnement : Aisance à l'oral et à l'écrit. Sujets plus compliqués

Tea time : Un moment de convivialité autour d'une tasse de thé à l'anglaise. Chaque semaine découverte du monde anglo-saxon.

ARTS CREATIFS AVEC MATHILDE ORGERET

Si tu aimes fabriquer, imaginer, si tu rêves de réaliser toutes sortes de créations, tu trouveras ce qu'il te faut dans l'atelier des Arts créatifs (matériel, outils, idées) pour des réalisations variées individuelles ou collectives.

ARTLAB CREATIF AVEC ELEONORE LAVALLEE

Un terrain de jeu pour l'imaginaire, où chaque idée trouve sa matière. Peinture, linogravure, argile, dessin, tag et autres manières de créer deviennent des langages pour s'exprimer autrement, librement. Un lieu pour nourrir l'élan créatif et oser inventer ce qui n'existe pas encore.

ATELIERS D'AUTO-DEFENSE NUMERIQUE AVEC L'ALDIL

<https://www.aldil.org/>

L'ALDIL est un regroupement d'utilisateurs et d'utilisatrices de logiciels libres. Venez découvrir de nouvelles pratiques qui permettent d'être plus respectueuses de l'environnement, plus éthiques et plus accessibles au plus grand nombre.

Thématiques : Numérique et environnement, les bons réflexes / Logiciels éthiques, simple et pratiques / Sur le cloud / L'usage du téléphone mobile...

ATELIER DECOUVERTE DANSE CIRQUE SPORTS DE COMBAT

Les enfants sont parfois hésitants et veulent changer en cours de saison. Les ateliers découverte permettent de tester 3 activités. Pour 2025-2026, ils auront 10 séances de Danse modern avec Jessica, 10 séances de cirque avec Clémentine et 10 séances sur les sports de combats entre Kung-Fu et boxe avec Jules.

ATELIERS D'ECRITURES AVEC STEPHANIE DEYGAS

ÉCRIRE UN ROMAN JEUDI 14H-16H30 : Vous avez toujours eu envie d'écrire un roman ? Alors cet atelier est le lieu parfait pour mener à bien ce projet. Après quelques séances destinées à cerner et affiner votre sujet (vous pouvez venir avec une idée en tête... ou pas, car on la trouvera si besoin ensemble !), il s'agira de construire/structurer votre récit (qu'il s'agisse d'une fiction ou d'une autobiographie), avant de lui donner corps. Cet atelier s'appuiera sur des échanges entre pairs, destinés au fur et à mesure que l'année avance de solliciter l'avis des membres du groupe pour faire avancer votre projet d'écriture... en vue de le faire aboutir d'ici juin 2026 !

LIBERE TA PLUME ! JEUDI 17H15-18H15 : Tu éprouves des difficultés avec le français ? Tu voudrais améliorer ton écriture et ta prise de parole ? Tu as besoin de prendre confiance en toi vis-à-vis de ton expression française ? Écrire et parler français sur un mode ludique et créatif, c'est possible grâce à cette méthode de renforcement de l'expression française. S'appuyant sur des ateliers d'écriture, elle allie écriture, lecture et conversation. Libérer son français, c'est possible !

ATELIER D'ECRITURE CREATIVE, JEUDI 18H30-20H30 : Vous avez envie de renouer avec votre âme d'enfant, avec votre spontanéité ou avec un lâcher-prise trop souvent bridé ? Ou encore de vous servir (enfin) de votre imagination débordante ? Ou tout simplement de vous lancer dans l'écriture et découvrir au fil des mots un récit que vous n'auriez même pas soupçonné pouvoir faire émerger ? Participez à un atelier d'écriture pour découvrir ce que vous avez à écrire ! Ce sera ludique, bienveillant et convivial, et une occasion unique de partager et d'échanger autour des textes écrits par les membres du groupe. Car à partir d'une même consigne, il y aura autant de traitements différents que de participants et participantes, ce qui constitue l'une des richesses des ateliers d'écriture. En bref, venez découvrir ce que vous avez à écrire... en l'écrivant, tout en faisant émerger votre propre style d'écriture au fil des séances !

STAGE D'ECRITURE NARRATIVE, 5 SAMEDIS, ATELIER DE 3 HEURES CHACUN : Prendre soin de soi et de ses histoires, telles sont les intentions de cet atelier d'écriture. Il s'agira de raconter vos histoires, celles qui vous tiennent à cœur, mais aussi celles que vous aviez oublié. Les dispositifs proposés s'appuieront sur d'autres disciplines du champ du bien-être et du mieux-être, en allant puiser dans le mouvement du corps et de l'esprit (visualisation, méditation, sons, peinture, etc.). Véritable moyen d'expression, la narration, voire la narrativité, montrera alors toute sa puissance libératrice des histoires.

ATELIER MUSIQUE ELECTRO (MAO)

Libérez votre créativité et concrétisez vos projets musicaux grâce à l'apprentissage de la Musique Assisté par Ordinateur. Au programme : Enregistrement, création et production avec Logic Pro.

Tout public à partir de 14 ans

B

BADMINTON

LOISIRS LES SAMEDIS MATINS AVEC ZOHEIR MERZOUGUI Venez partager une matinée de détente et de plaisir autour de cette activité de loisirs. De quelques minutes à trois heures de jeu libre, vous pourrez occuper un terrain en simple ou en double selon vos capacités et votre envie. N'oubliez pas votre raquette, votre tenue et le sourire qui va avec pour passer un moment de pur plaisir. Cette activité de loisirs est ouverte à tous.

DEBUTANTS / INTERMEDIAIRES / PERFECTIONNEMENT AVEC ROMAIN BOUCHARD DE NATURE SPORT EVENT Romain vous accompagne pour acquérir de la technique et progresser dans le jeu. Un temps de match conclue les séances.

BASKET ADULTES ANIME PAR UNE EQUIPE BENEVOLES

Équipe loisir mixte inscrite dans un championnat masculin et un championnat mixte avec la FSGT.

Recommandation : avoir pratiqué du basket en club.

BASKET ENFANTS/ ADOS AVEC ROMAIN NSE

Permettre à des jeunes de découvrir les règles du Basket-Ball à des jeunes qui n'ont jamais (ou peu) pratiqué ce sport, ou à des joueurs débutants souhaitant travailler les fondamentaux. Explications des règles, travail des fondamentaux et quelques exercices de "stratégie", l'idée est que les jeunes puissent pratiquer en s'amusant et en apprenant un maximum sur ce beau sport collectif !

BD MANGA AVEC YOHANN ANTOINE

Comment raconter une histoire avec des dessins ? Comment faire vivre des personnages de papier ?

Ce cours de «BD, Manga et Dessins» te permettra d'apprendre le langage du 9ème art ainsi que de perfectionner tes capacités en dessin. En plus de recevoir des conseils et des astuces pour améliorer ton coup de crayon, nous verrons comment créer des personnages, crayonner un storyboard de BD, réaliser un encrage de planche de manga... Le découpage des cases, l'analyse du mouvement et la mise en couleur viendront aussi compléter toutes les techniques que tu sauras parfaire grâce à ce cours de dessin très complet. Avec ces bases-là, ta passion du dessin n'aura plus de secret pour toi et tu pourras développer pleinement tout ton univers graphique et donner vie à tes personnages et à tes histoires les plus géniales ! Bonne humeur et convivialité sont aussi de mise pour exprimer au mieux toute ta créativité !

Prêt ? C'est parti ! À tes crayons !!

Points abordés : création de personnages, proportions, expressions, mouvement, perspectives, décors, cadrages, storyboard...

Challenges proposés au cours de l'année : le Inktober en octobre, le Mermay en mai, réalisation de BD collectives au cours de l'année.

BIBLIBEBES AVEC VALERIE SOHAWON

Pour les petits de 6 mois à 3 ans accompagnés de leurs parents, grands parents, nounous : 1/2 h d'éveil corporel et 1/2h d'histoires à partager à la bibliothèque, 1 spectacle pour tout petits dans l'année.

BODY ART/ PILATES AVEC VALÉRIE MÉNINO

Entraînement développé en suisse par Robert Steinbacher, qui prend en considération l'être humain, son corps, son mental et son âme comme une entité.

Respectant les énergies du corps, inspiré de la médecine chinoise, c'est une recherche constante d'équilibre. Durant la pratique, toutes les parties du corps sont ciblées et travaillent en synergie. De nombreux bénéfices en découlent, comme diminution du stress, étirements, renforcement musculaire et conscience corporelle. Travail global de respiration, du corps et de l'esprit. Recherche d'équilibre. Reste à l'écoute de son corps tout en cherchant à améliorer technique et conditions physiques.

Séance de forte intensité. Travail de mobilités articulaires, exercices cardio et de coordination, renforcement musculaire et étirements.

BOXE AVEC JULES FONTAINE

Apprendre les fondamentaux de la boxe : direct, uppercut, crochet, esquive latérale et rotative. La pratique reste dans le loisirs, sans compétition ni match.

BODYSCULPT AVEC ANOUCK DRESSY

Cours de renforcement musculaire, dans le but de tonifier les différents muscles du corps (abdos, fessiers, bras, dos, cuisses...) pour un travail complet. On peut utiliser du matériel (haltères, bandes, élastiques, ballons...). C'est un cours rythmé de différentes façons (musique, tabata, circuits) pour varier les séances. Des corrections personnalisées sont apportées pour permettre à chacun de travailler en sécurité et de progresser à son rythme.

C

CAPOEIRA AVEC GINGA BAHIA

« La capoeira est un savant mélange d'art martial et de danse, apparue au Brésil au temps de l'esclavage. Dans la roda « ronde », les capoeiristes « jouent » ensemble et sont guidés au son des berimbaus et soutenus par les chants appelés « coro ». Le capoeiriste est à la fois athlète, danseur et musicien. Lutte acrobatique et festive, la capoeira transmet les valeurs essentielles de partage, de respect des autres et de diversité sous toutes ses formes.

Comme dans tout art martial, le niveau des capoeiristes est reconnu par une corde. Celle-ci s'acquiert durant le « batizado » (ou baptême).

Le baptême est donc l'occasion pour tous les élèves de passer leur première corde, ou de passer l'examen pour gagner une corde supérieure. Mais c'est avant tout une grande rencontre entre les maîtres, contre-maîtres, professeurs et élèves venant de différents groupes, partageant à cette occasion leurs expériences et techniques d'enseignement propres. »

CIRCUIT TRAINING AVEC JORDAN GODOMEN(COACTIV3)

Chaque séance de circuit training a pour objectif de travailler l'ensemble du corps. C'est un entraînement complet qui combine cardio, force et mobilité pour une efficacité maximale.

CIRQUE AVEC LORETTE CHOMETTON (ECOLE DE CIRQUE DE MENIVAL)

Équilibre, jonglage, acrobaties, art clownesque théâtralisé, le cirque permet à la fois d'interagir en collectif et de progresser individuellement sur des techniques de jonglage.

Découvrez les différents arts du cirque contemporain !

CLUB VIDEOS ANIME PAR DES BENEVOLES

Nous prenons chaque jours des multitudes de vidéos qui restent bien souvent dans nos appareils. L'équipe du club vidéo vous accompagne pour réaliser des montages de ces premiers moments de vie. Tout cela dans une ambiance décontractée. Une soirée de gala est prévue en juin lors de laquelle seront diffusés les films.

CLUB E-SPORT AVEC TONY

Montez un club de jeu vidéo en partant de rien pour découvrir la culture et l'histoire du jeu vidéo, et développer des tournois tout au long de la saison.

COMMUNICATION NON VIOLENTE AVEC GUILLAUME

NIVEAU 1 / NIVEAU 2 / PRATIQUE

Par l'expérimentation, nous développerons nos compétences relationnelles et cultiverons une meilleure compréhension de ce qui se joue dans nos différents contextes de vie.

COMEDIE MUSICALE AVEC TIFFANY COMTE ET EMILIE

ODIN

Que vous soyez chanteur, danseur chevronné ou débutant, participez à une création collective soit dans les chœurs et la danse soit dans les premiers rôles avec une équipe très enthousiasme ! Répétition en plus au cours de la saison.

COUTURE AVEC ELISE DAVID

Que vous soyez débutant ou initié, partagez des projets coutures et expérimentez des assemblages avec Elise soit avec de la récupération soit avec vos propres tissus et patrons.

D

DANSE AFRICAINE AVEC SOHKNA FAYE

Découverte de la danse sabar et des danses traditionnelles sénégalaises accompagnés de Sokhna à la danse et de musiciens aux percussions.

DANSE BARRE AU SOL AVEC JULIE MINSSIEUX

La barre au sol est une discipline consistant à réaliser des exercices de danse au sol, inspirés initialement de la danse classique. Rassemblant un ensemble de techniques, elle peut aussi s'inspirer de la danse contemporaine et du Pilates. Pratique douce, elle est accessible à tous et permet d'améliorer posture, équilibre, force, souplesse et coordination. Elle développe le bien-être.

DANSE CLASSIQUE AVEC EVA RAUCH

Découvrez les différentes postures et pas de la danse classique pour composer une chorégraphie. Cette danse très technique permet de travailler la concentration et l'ensemble de son corps.

DANSE CONTEMPORAINE AVEC FLORINE DEBORD

Il s'agit d'une danse où l'on se met en quête de fluidité du mouvement. Les cours sont l'occasion de développer des thèmes comme la musicalité, notre rapport à l'espace, la relation à l'autre ou encore les transferts de poids du corps. Tout est abordé de façon ludique, entre enchaînements écrits et quelques moments d'improvisation, avec comme intention de trouver la liberté dans le mouvement.

Des sorties à la Maison de la Danse sont organisées.

DANSE COUNTRY LINE DANSE AVEC FRANÇOISE LOMBARDO

Dans le cours country et line dance, les danseurs apprendront des chorégraphies sur un répertoire musical divers et varié (country américaine bien sûr mais aussi irlandais, jazz, latino et chansons du moment). L'apprentissage est progressif, c'est le travail des pas et la répétition des danses cours après cours qui aideront l'adhérent à progresser.

C'est une activité qui fait travailler le rythme, la latéralisation, la mémoire et l'équilibre, le tout sans compétitivité ni prise de tête (surtout un vendredi soir !), le but est de passer un moment agréable et d'avoir du plaisir à danser.

DANCEHALL MIXTE & FEMALE AVEC ANOUCK DRESSY

C'est une danse urbaine tout droit venue de Jamaïque. Très rythmée, sur des musiques caribéennes, elle travaille le lâcher-prise, le ressenti, le flow, les muscles et le cardio, tout en permettant d'apprendre beaucoup de choses sur cette culture si riche qu'est le Dancehall ! Nous pourrons aussi aborder la partie Female, qui travaille le côté sexy, féminin, avec des mouvements de bassin et de fessiers, qui englobent le twerk et d'autres mouvements encore !

DANSE EXPRESSION & EVEIL A LA DANSE AVEC JESSICA BEL ET VALERIE MENINO

Mettre en confiance l'enfant pour qu'il trouve sa place au sein du groupe est ma priorité. Lorsque j'anime un cours, je suis responsable et à l'écoute de chaque enfant : des plus extravertis aux plus timides, je suis attentive à ce que chacun se sente intégré et puisse s'amuser.

Je travaille de façon ludique : les exercices sont présentés comme des jeux même (et surtout) s'ils font appel à de la réflexion ou de la mémoire. A travers ces jeux nous aborderons donc les fondamentaux de la danse : les possibles de son corps, ses qualités, l'espace, le temps, être ensemble, apprendre à improviser ou mémoriser...

En m'appuyant sur l'imaginaire des enfants, nous exprimerons différentes émotions pour enrichir la danse. Nous créerons un spectacle de fin d'année dans lequel les enfants pourront eux-mêmes inventer et proposer des idées à partir d'outils dansés que nous aurons explorés ensemble.

Prendre confiance en soi, être à l'écoute de soi et du groupe, imaginer et s'exprimer sont les maîtres mots de mon travail.

DANSE ET MOUVEMENT AVEC JESSICA

Garder la souplesse et la tonicité de son corps par la danse et le mouvement adaptés et la recherche chorégraphique.

DANSE HIP-HOP AVEC SYLVAIN MOUNARD

Apprentissage de la danse hip-hop à travers la musique, apprendre à connaître et maîtriser son corps via la danse.

DANSE MODERN JAZZ AVEC JESSICA BEL

La danse jazz à évolué dans les années 50 pour finalement donner le modern jazz, une danse très technique et dynamique. Cette danse sollicite la totalité du corps. Elle nécessite un minimum de rigueur mais aussi la coordination des mouvements sur le rythme de la musique.

DESSIN D'ANIMATION AVEC MARILOU POIRE

Dans cet atelier découvrez comment prennent vie les dessins animés, et expérimentez différentes techniques : Dessin, photos, stop motion, rotoscopie, découpage, montage etc... Laissez parler votre créativité à travers des projets poétiques et magiques.

Quelques références de mes travaux comme tu m'as demandé :

<https://mariloupoire.fr/projet/alice-de-dali>

<https://mariloupoire.fr/projet/lecourrier>

<https://mariloupoire.fr/projet/fantome>

DESSIN & MODELAGE AVEC EMMANUEL MERGAULT

Apprendre les bases du dessin, c'est pour tous, avec un peu de patience et de la motivation. Aborder l'observation, les proportions, la perspective, les ombres, la maîtrise du trait...

De nombreux sujets sont abordés comme : « paysages, natures mortes, portraits, personnages... »

Pour ensuite, que vous soyez professionnel ou amateur, débutant ou confirmé, vous accompagner vers vos objectifs en arts graphiques tels que l'illustration, le carnet de voyage, la peinture abstraite ou figurative, la bd et toutes autres expressions visuelles.

Ces forms dessinées peuvent ensuite mise en 3D avec de l'argile et s'initier ainsi à la sculpture.

Matériel en parti fourni : Papiers, fusains ,mines, crayons de couleurs encre, pastels , feutres..

DESSIN PORTRAIT AVEC SYLVAIN MOUNARD

Apprendre à utiliser la gamme des crayons de papier HB. Découverte de la technique de quadrillage et de l'estompe pour réaliser de parfait portrait noir et blanc réalistes.

Matériel en parti fourni.

E

ELOQUENCE AVEC ALEXANDRE ESPARON

Que ce soit lors d'un exposé, un grand oral, un discours d'anniversaire ou une discussion entre amis, nous sommes tous amenés à prendre la parole à un moment donné. Cet atelier permettra aux participants de découvrir les bases de la prise de parole et/ou de s'y perfectionner de façon ludique, travailler son oralité et sa confiance en soi tout en s'amusant, c'est possible !

ENCRE, PASTEL, AQUARELLE AVEC EMMANUEL MERGAULT

Ces techniques seront abordées séparément ou superposées et juxtaposées : modèles, thèmes proposés ou libres.

ESPAGNOL AVEC VIOLETTA BOURRAT

DEBUTANTS ET FAUX DEBUTANTS

Ce cours s'adresse à ceux qui ont des notions d'espagnol scolaire. Apprentissage de la langue espagnole à l'écrit comme à l'oral de façon ludique avec un livre et avec méthode tout en s'appuyant sur différents supports : vidéos, jeux, contes, chansons, poésie.

INTERMEDIAIRE & AVANCES

Une vraie immersion dans la langue espagnole pour revivre et entretenir la langue avec un livre et des thématiques basées sur la culture hispanophone, l'actualité, les journaux, des débats...

Des sorties en lien avec les cours sont organisées telles que : une sortie cinéma pour le festival du film ibérique, participation à l'apéro linguistique au bar de la MJC, temps convivial dans un bar à tapas.

Vous allez très vite améliorer votre niveau de langue dans une ambiance conviviale et instructive.

CONVERSACIONES Y MERIENDA

Après-midi de conversations en espagnol pour celles et ceux qui veulent pratiquer et mieux connaître la culture Hispano (histoire, traditions, cuisine, etc.) Venez à notre cours de l'après-midi suivi d'un goûter (La hora de la merienda). Niveau intermédiaire et perfectionnement.

ENSEMBLE MUSIQUES ANCIENNES

ENFANT / ADOS

À partir d'un matériau musical proposé, les élèves sont amenés à inventer, improviser, écrire, interpréter en groupe. Les bases théoriques sont mises en pratique à travers le jeu collectif et l'écoute en groupe. Le travail est toujours adapté au groupe présent (niveaux, instruments, motivations ...)

ADO/ADULTE

Ensemble constitué de chanteurs/chanteuses et instrumentistes (tous instruments bienvenus). Répertoire renaissance et baroque (italien, français, allemand, espagnol) avec possibilité de découvrir d'autres choses. Très bonne ambiance et convivialité assurée !

ENSEMBLE VOCAL

L'ensemble vocal rassemble un petit groupe de 10 à 15 chanteurs intermédiaires à avancés autour d'un répertoire polyphonique éclectique: rock, pop, chanson française, gospel, «chants du monde»...

En début de séance, un échauffement ainsi qu'un travail technique est proposé de manière ludique, au travers de jeux vocaux ou d'exercices, l'objectif étant toujours de permettre à l'élève de découvrir et apprivoiser sa voix en pleine conscience et en acquérant des outils simples et efficaces donnant accès aux aigus, aux graves, à la justesse et au timbre recherché. Nous travaillons également le rythme et l'harmonie, toujours de manière ludique et collective.

Nous collaborons régulièrement avec les élèves de la classe de guitare folk, avec qui nous partageons de nombreuses chansons. Ce cours permet également aux chanteurs de présenter aussi des chansons en solo.

EVEIL COPOREL AVEC DOMINIQUE SEGUIN ET PATRICIA FANGET

Activités sportives et ludiques de découverte et de motricité pour les enfants de 3-5 ans.

EVEIL ARTS PLASTIQUES PARENTS/ENFANTS AVEC MATHILDE ORGERET ET ELEONORE LAVALLEE

Pour les petits accompagnés de leurs parents, nounous, grand-parents.

Partir d'une image, d'une histoire, d'un son, d'une musique pour développer son imagination et créer à deux en découvrant toutes sortes de matières (peinture, carton, terre, papiers ...etc...)

Un cocon où les mains créent, ensemble ou côte à côte. Par l'art, on explore une autre façon d'être en lien, on découvre, on joue, on s'émerveille. Chaque geste partagé devient un souvenir, de quoi raconter des histoires à deux voix.

ESPERANTO AVEC GUILLAUME ARMIDE

L'espéranto est une langue construite, proposée en 1887 par un jeune médecin ophtalmologiste, pour faciliter la communication entre tous ceux qui n'ont pas la même langue maternelle. Il a signé son projet de langue par « Doktoro Esperanto », d'où le nom de la langue.

Parmi les nombreux projets de langues imaginés depuis Babel, seul l'espéranto est devenu une langue vivante, aujourd'hui utilisée par des millions de personnes dans le monde, pour voyager, correspondre, découvrir d'autres cultures, se faire des amis...

F

FLUTE A BEC AVEC BERENICE BREJON

Enseignement de la flûte à bec adapté à tous les niveaux et tous les âges, en individuel ou petit groupe. Répertoires et approches variés : musique ancienne, classique, jazz, pop etc., interprétation, technique, musique de chambre, duos, écriture etc.

FOUILLES D'HISTOIRE AVEC MARIE-AMELIE SENTIS

Le temps d'une heure, mets-toi dans la peau des grands découvreurs qui ont fait connaître l'histoire de l'Homme de la Préhistoire jusqu'à nos jours.

Au programme : fouilles archéologiques, peinture, sculpture, création de parures, modelisme, etc. De quoi apprendre en créant...et surtout en s'amusant !

FUTSAL AVEC ROMAIN NSE

Les séances sont composées de beaucoup de situations d'opposition 4 vs 4 ou 5 vs 5 et d'ateliers de perfectionnement. Des séances de renforcement musculaire (adaptées au futsal et au public) sont mises

en place pour progresser. Les valeurs du sport (respect, esprit d'équipe, assiduité...) sont mises en avant auprès des jeunes.



GOUTERS DU MERCREDI AVEC VALERIE SOHAWON

Une fois par mois, fabrication et dégustation d'une recette sur un thème en fonction des saisons, des événements : goûter de Noël, goûter du carnaval...

GUITARE CLASSIQUE AVEC ROBERT

Apprentissage de la guitare classique et de la musique brésilienne. Pour les débutants nous travaillons autour de la méthode Tisserand.

GUITARE FOLK

A partir de morceaux de musiques actuelles simples : variété française et internationale, world, folk, rock, vous apprendrez la technique de base de l'instrument. Avec une initiation douce et progressive à l'écriture musicale, vous apprendrez l'interprétation de mélodies mais également la technique des accords et l'accompagnement de chansons.

GYM CHINOISE AVEC PATRICE KARAGAVOURIAN

Ces ateliers seront agrémentés de travail de respiration, d'un réveil articulaire par différents mouvements mais aussi par des auto-massages, d'une autre approche des renforcements musculaires. Il n'y aura pas de travail cardiovasculaire mais des exercices de coordination, de mémoire, de placements dans l'espace et enfin des exercices d'étirements musculaires et énergétiques. Nous terminerons par de la relaxation.

GYMNASTIQUE

D'ENTRETIEN AVEC ARMELLE DEMOULIN

Circuits training, cardio training, renforcement complet du corps et motivation au sommet pour un mental d'acier, le tout sur un rythme soutenu. Niveau intermédiaire.

DYNAMIQUE AVEC ARMELLE DEMOULIN

Séance de forte intensité. Travail de mobilités articulaires, exercices cardio et de coordination, renforcement musculaire et étirements.

GYMNASTIQUE TRADITIONNELLE DOUCE AVEC PATRICE KARAGAVOURIAN

Séance de gymnastique complète, avec un échauffement cardiovasculaire, suivit par un renforcement musculaire général avec petits matériels puis d'un retour au calme par des étirements. Les mouvements sont doux, proposés avec variantes et adaptations pour que tout le monde se sente à l'aise.

GYM TRADITIONNELLE A INTENSITE MOYENNE AVEC PATRICE KARAGAVOURIAN

Séance de gymnastique complète, avec un échauffement cardio vasculaire, suivit par un renforcement musculaire général avec petits matériels puis d'un retour au calme par des étirements. L'intensité de la séance est moyenne, en proposant des adaptations et variantes pour tous les exercices proposés.

H

L'HEURE DU CONTE AVEC VALERIE SOHAWON

Monstres, Loup et compagnie, en avant les histoires.... Histoires, marionnettes, jeux et bricolages pour développer l'imaginaire !

I

INITIATION A LA GENEALOGIE AVEC CANDICE BREDI

L'objectif : Etre capable de faire votre généalogie en France même au-delà de 1789.

Que vous ayez déjà commencé ou que vous soyez complètement novice en généalogie, cet atelier est fait pour vous ! Chacun choisit sur quelle famille portera ses recherches : la sienne, celle d'un ami, conjoint ou encore une famille au hasard !

Chaque séance sera dédiée à un ou plusieurs thèmes : l'état civil, les archives notariales, le service militaire, le cadastre, les archives hospitalières, les enfants abandonnés ou orphelins, les archives judiciaires, etc... Je vous proposerai également une découverte de la paléographie pour entraîner vos yeux à la lecture des écritures anciennes.

Nous verrons par où commencer pour trouver des informations, comment déchiffrer les documents, où chercher dans les archives en ligne, comment construire son arbre et les outils pratiques.

Chaque séance sera articulée autour d'une partie théorique et d'une partie pratique en fonction de vos questions et vos besoins.

INSTALL PARTY AVEC L'ALDIL

Une install party est une manifestation au cours de laquelle les participants peuvent installer des logiciels libres sur leur machine personnelle en se faisant conseiller et aider par des membres du groupe d'utilisateurs, en l'occurrence, l'ALDIL et ses partenaires des communautés du Libre.

INITIATION AU NUMERIQUE AVEC VALERIE BERGE

Financé par la CARSAT pour les seniors.

Permet d'apprendre à utiliser le numérique pour le quotidien (démarches, mail,...) mais aussi pour le bien-être voire le ludique (photos,...).

ITALIEN AVEC ORIANA MARCIANTE

Deux niveaux sont proposés pour apprendre l'Italien et converser tout en changeant sur la culture Italienne.

J

JARDIN MUSICAL

La MJC propose des cours d'éveil pour les plus petits qui souhaitent s'initier à la musique. On sait que chez les jeunes enfants, une première approche de l'activité musicale (techniquement appelée « pré-solfègique » car ne nécessitant aucun recours à l'écrit) aide au développement de la concentration et de la mémoire. Une telle initiation stimule la créativité en aidant l'enfant à prendre conscience de lui-même tout en l'amenant par la nature même de l'activité à s'intégrer dans un groupe. Cette première approche bien qu'essentiellement ludique permet aussi la découverte par la pratique et par l'écoute du patrimoine riche et varié que constituent les musiques du monde.

Il s'agit concrètement pour l'enfant :

1) Par la découverte et l'exploration de sa voix, de :

- Situer et stabiliser son registre naturel
- Travailler sur sa respiration
- Prendre conscience de son corps, de l'espace et de son environnement

2) à travers l'utilisation de petits instruments simples (percussions, carillons, flûtes à coulisse, etc), de :

- Découvrir la pulsation et le rythme
- Pratiquer l'écoute de soi et de l'autre
- Prendre conscience de sa place au sein d'un groupe en participant à un projet commun comme la mise en place d'une petite pièce (ou plusieurs pièces) pour ensemble qui pourrait être présentée en fin d'année.

Intervenante : Claudia Lambert Escobedo est une violoniste franco-mexicaine. Elle est professeur de violon et d'éveil dans plusieurs écoles à Lyon. Elle a étudié le violon moderne au Mexique, avant d'enseigner le violon à l'Université de Veracruz, tout en jouant dans divers orchestres symphoniques et ensembles instrumentaux. Ainsi qu'une Formation Diplômante en didactique musicale : C. Orff, E. J. Dalcroze, Z. Kodaly, E. Willems (Xalapa, Mexique). Elle vient à Lyon, en 1999 avec une bourse du Mexique, et étudie le violon baroque à l'ENMde Villeurbanne, Un Master en musicologie à l'Université Lyon II, et le Certificat en formation et éducation musicale E. Willems (Lyon, France). Elle a une expérience d'une vingtaine d'années dans l'enseignement auprès des enfants et d'adultes.

JE CREE MES LIVRES AVEC MATHILDE ORGERET

Deviens l'auteur de tes livres ! Livre accordéon, livre à fenêtre, livre objet, livre jouet, livre drôle, livre à énigmes, livre illustré, et bien sur : livre numérique sur Calaméo. Tous tes rêves de livres sont possibles ! Viens les inventer et les fabriquer.

JUDO AVEC ALLIANCE JUDO JIU-JITSU

Le judo est un sport de combat de compétition et de préhension qui a pour but de faire tomber son adversaire sur le dos avec Vitesse, Force et Contrôle grâce à diverses techniques de projection ou encore de l'immobiliser sur le dos ou de le forcer à l'abandon grâce à des techniques de combat au sol. Toutes les techniques utilisées en compétition qui permettent d'être victorieux d'un combat ou à l'entraînement doivent toujours se faire dans le respect de l'intégrité physique des deux pratiquants.

Le judo est aussi un Art-Martial où l'on apprend et perfectionne des techniques tout au long de sa vie. Des techniques fortement empruntées du jujitsu traditionnel du Japon ce qui constitue une grande richesse. L'acquisition et le perfectionnement de ces techniques peut devenir un moyen d'expression de son judo par des épreuves d'expressions techniques ou encore des katas ce qui permettra de passer des grades.

Le judo est une école de vie :

- On apprend le dépassement de soi
- On apprend à vivre ensemble
- On intègre des valeurs morales
- On apprend en sachant utiliser la force de son adversaire, en jouant avec les réactions que l'on produit chez lui, que ce n'est pas toujours le plus lourd qui gagne.
- On s'éveille corporellement dès le plus jeune âge
- On prend des responsabilités en participant à l'arbitrage ou en participant à la vie du club.

Il est possible d'acheter la tenue auprès du club.

K

KUNG FU ET KUNG FU SANSU AVEC JULES FONTAINE ET THOMAS TABOULET

Le kung fu wushu est un art martial chinois, appelé aussi boxe chinoise, né de l'imitation des animaux. C'est une pratique que l'on peut faire à mains nues ou avec des armes diverses : bâton, sabre, éventail, épée...

Comme tout art martial, c'est aussi un art de vivre, une philosophie de vie, une méthode d'épanouissement personnelle et de développement du potentiel physique et mental. Cet art martial a pour but de favoriser le développement physique et psychologique de l'enfant.

Il développe et entretient la souplesse du pratiquant. Il permet à ces derniers de renforcer d'importantes valeurs comme la confiance, l'autodiscipline, l'estime de soi et bien plus encore. Ils sont également une vraie école de sociabilité où chacun trouve sa place dans le groupe et peut s'exprimer, à travers les exercices, tout en respectant les autres.

L

LES EXPLOR'ARTISTES AVEC RAPHAËLLE HARTMANN

Si vos enfants sont des petits artistes souhaitant explorer le monde varié de l'art plastique, alors cet atelier est parfait pour eux ! À travers deux créneaux le samedi matin, un destiné aux plus petits (de 3 à 5 ans) et un autre destiné aux plus grands (de 6 à 10 ans) vos enfants viendront explorer un large panel de techniques artistiques, comme par exemple la peinture, le dessin au crayon ou au feutre, le découpage/collage, le Landart et bien plus encore.

Le tout va s'appuyer sur différentes thématiques comme par exemple la mer, les saisons, la nature selon le moment de l'année, le tout de manière ludique, rien de mieux pour les curieux !

LES JEUX SONT... PRETS ! AVEC BRIGITTE THERSSEN

Vous êtes retraité et vous aimez jouer ? Sachez que des jeux de cartes, scrabble, triominos et bien d'autres vous attendent. Venez nous rejoindre !

LES 10 DOIGTS CREATIFS AVEC RAPHAËLLE HARTMANN

Durant l'année, les enfants pourront faire appel à leur imaginaire et à leur dextérité pour réaliser toutes sortes de créations, d'objets et de jouets en groupe ou individuellement. Ils manipuleront le papier, le carton, le bois, le fil de fer, et une foule de matériaux issus de la récupération. Ils apprendront à utiliser divers outils comme les ciseaux, le cutter, le pistolet à colle, le pinceau, la pince, la scie, etc...

Les séances et les réalisations produites s'articuleront entre les idées des enfants et de l'animatrice, et les besoins décoratifs des événements que la MJC organise.

M

MAGIE AVEC GEORGES DUPUY

Initiation aux techniques simples des bases de la magie. Exécution et différentes manières de présenter un tour. Certains tours pourront être réalisés avec des objets et accessoires du quotidien. Au niveau du groupe nous essayons aussi de progresser dans un esprit d'équipe de partage et de convivialité.

MANDARIN CHINOIS DECOUVERTE CULTURELLE

Animé par une bénévole, ces temps de rencontre autour du mandarin chinois sont à la fois pour découvrir la richesse de la culture et s'initier à la langue orale et écrite.

MARCHE NORDIQUE AVEC AFA FEYZIN CORINNE DOLS

La Marche Nordique est une séance de marche sportive instrumentée, dont le principe de base est d'accentuer le mouvement naturel de balancier des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons : les bâtons de marche Nordique, qui permettent de créer des points d'appuis pour le haut du corps et d'alléger les appuis des bras et du corps.

Grâce à ce dispositif, toute la partie supérieure du corps entre en action pendant la marche ce qui permet un exercice physique complet et un entraînement cardio-vasculaire et musculaire accru (80% des muscles travaillent).

La technique est relativement simple, la marche nordique peut être pratiquée par des publics très variés de par son accessibilité (jeunes, seniors, débutants ou même sportifs aguerris).

MEDITATION AVEC AGNES PAUTRAT

En créant un espace de silence, d'écoute profonde, de retour à soi, mais aussi d'attention au monde, nous accueillons avec compassion et bienveillance ce qui se présente à nous. Que ce soient nos états émotionnels, nos ruminations ou le flot de nos pensées, nous nous entraînons à prendre soin de ce que nous trouvons. La pratique de la pleine présence, nous apprend à adopter une posture d'observateur, ou métacognitive et nous permet de porter un nouveau regard sur la vie.

La méditation pourra se pratiquer en position assise mais aussi en mouvements ou marchée. La respiration faisant le lien entre le corps et l'esprit, nous devenons entiers en les réunissant

MON BEBE ET MOI AVEC VALERIE SOHAWON

Pour les petits à partir de 18 mois à 3 ans accompagnés de leurs parents ou grand-parents, passez un moment ludique ensemble et accompagner votre enfants dans son apprentissage.

3 périodes : éveil artistique avec Elise David, comptines et albums en anglais avec Andréa Lacerte et Eveil musical avec Franck Madar.

MULTISPORTS - AVEC SEBASTIEN VITO ET JULES FONTAINE

La MJC Monplaisir propose aux enfants de pratiquer pendant plusieurs familles de sports : collectifs, d'opposition, gymnique, coopératif et athlétique. De quoi découvrir de nombreux sports afin de faire son choix ...

Le choix des sports pratiqués a été fait pour que les enfants puissent travailler leur coordination et leur développement moteur et leur socialisation.

Afin de respecter l'envie des enfants de connaître différents sports sans se spécialiser, cette activité multi-sports ne comprend pas de compétition et les enfants sont encadrés par un éducateur brevet d'état. Jeux de ballons, parcours de motricité, lutte, jeux traditionnels

MULTISPORT HANDBALL, BASKET, TCHOUKBALL - AVEC ROMAIN BOUCHARD DE NATURE SPORT EVENT

L'idée est d'apprendre aux enfants à prendre du plaisir en pratiquant une activité sportive, tout en leur apportant différentes connaissances/compétences/valeurs du monde du sport. L'année est découpée en plusieurs périodes qui correspondent à des sports différents. Pour chaque sport, nous voyons les fondamentaux ainsi que les règles, pour que les enfants puissent développer leurs connaissances, ainsi que leur système psychomoteur (équilibre, proprioception, coordination, esprit d'équipe, respect des autres et des règles, autonomie etc...). Nous restons dans une thématique de sport "loisir", le côté compétition n'est donc pas très présent, à la place beaucoup de jeux et de situations ludiques sont proposées (mon premier objectif est que les enfants passent un bon moment et considèrent le sport comme un loisir et non une contrainte).

MUSIQU'ART AVEC MATHILDE ORGERET

Viens t'initier à l'écoute des sons, des chansons, de la musique ! Cela va développer ta créativité en arts plastiques.

Avec de multiples sources sonores : sons de nature, chants d'oiseaux, comptines, musique classique, rythmes, musiques dumonde...

En partant du ressenti des sons, travaillons les arts plastiques pour s'exprimer avec de multiples supports de réalisations : du modelage, à la peinture ...à la fabrication d'un livre...



OBJECTIF PHOTO AVEC VALERIE BERGE

Les ateliers photo que j'anime s'adressent à tous publics quels que soient leur niveau où ce qu'ils utilisent pour photographier. La première séance est consacrée aux techniques de base de la photographie (lumière, cadrage, exposition, profondeur de champ etc...) que chacun mettra en pratique selon ses aptitudes, matériel et envie.

Je propose ensuite des thématiques de prise de vues que les participants effectuent entre deux séances et que nous commentons ensuite collectivement. Tout au long de l'année je m'attache à développer votre regard et votre sens critique pour vous aider à progresser, mais aussi pour ouvrir de nouvelles perspectives dans votre pratique de la photographie.

ONE TWO THREE... GO AVEC ANDRÉA LACERTE

Sensibilisation aux sons de la langue anglaise à travers comptines, chansons, histoires courtes et autres activités ludiques. Un atelier où découverte rime avec détente.



PEINTURE / AQUARELLE AVEC NATACHA PINOLET ET EMMANUEL MERGAULT

Vous accompagner dans vos projets de peintures figuratives ou abstraites en abordant les diverses techniques : aquarelle, acrylique, alkyde... Comment créer une peinture par étapes, sa composition, les couleurs, la lumière, la touche de peinture et les dilutions.

Des ateliers spécialement dédiés à l'aquarelle ont été mis en place pour découvrir la richesse de cette technique.

PEINTURE DECORATIVE — TROMPE L'ŒIL AVEC SYLVIE DURAND

Envie de maîtriser l'art du trompe l'œil ?

Au fil des séances, vous découvrirez les techniques traditionnelles de l'imitation : faux bois, faux marbres, fresques décoratives ...

Grâce à ces méthodes créatives et accessibles à tous, vous apprendrez à recréer les matières et les volumes avec précision que vous pourrez reproduire sur des objets ou des meubles à votre guise. Vous donnerez vie à des illusions saisissantes, en jouant avec la lumière, les couleurs et les effets de texture.

Dans un 2ème temps, vous apprendrez à créer des scènes en trompe l'œil sur chevalet.

Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner pour suivre ces cours.

Je vous apprendrai un véritable savoir-faire artistique pour transformer le regard et tromper l'œil avec élégance le tout dans une ambiance conviviale et bienveillante.

POUND FITNESS AVEC PHILIPPE CHAMBERLAND

Le Pound fitness consiste à faire des enchaînements d'exercices musculaires tout en battant au rythme d'une playlist rock n' roll avec une baguette dans chaque main. L'objectif : se dépenser intensément tout en relâchant la pression.

PILATES

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos). Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

Séance accessible à tous. Travail de renforcement des muscles profonds en cohérence avec la respiration, exercices améliorants l'équilibre, la souplesse et la mobilité articulaire.

La séance se termine toujours par une partie relaxation au sol.

PILATES YOGA

La séance, plutôt douce, se déroule par l'alternance d'un mouvement Pilates et d'une posture de yoga, visant à l'alignement et à la fortification du corps. La philosophie yoga et les principes ayurvédiques sont abordés en filigrane pendant les séances.

PILATES NIVEAU 2

La méthode Pilates est divisé en 3 niveaux, le deuxième niveau, accessible à des personnes ayant pratiqué entre une et deux années permet de se rapprocher des nouveaux mouvements du niveau 3, offrant plus de vitesse, de coordination et de maîtrise du corps.

PIANO ET PIANO JAZZ MUSIQUES ACTUELLES AVEC FRANCK MADAR OU AUDREY DEPARNAY

« la musique n'est pas simplement là pour charmer l'oreille , elle doit enflammer le cœur des gens et leur donner envie d'être meilleur » E. Munk

Q

QI-QONG AVEC PATRICE ET PATRICIA

Gymnastique traditionnelle chinoise qui repose sur un ensemble de mouvements lents ou statiques associés à la respiration et à la concentration pour rééquilibrer le corps.

QI-QONG (ZHI NENG QI QONG) AVEC SEVERINE LACHENAL

À quel rythme vivez-vous ? Suivez-vous celui de votre corps, de votre esprit, ou celui imposé par le tumulte extérieur ?

Le Qi Gong est une pratique douce et accessible, une exploration de vos perceptions, pour harmoniser les rythmes qui vous traversent.

Entre lenteur et silence, ancrage et légèreté, vous apprendrez à naviguer autrement dans votre vie. Le Qi Gong offre un espace pour se recentrer et mieux vivre son quotidien.

Offrez-vous ce temps pour vous reconnecter, pour cultiver la patience et la régularité – des clés précieuses qui ouvrent des chemins insoupçonnés.

R

RENFORCEMENT MUSCULAIRE INTENSIF AVEC DOMINIQUE SEGUIN

Quelque soit votre objectif - partager un bon moment, se dépasser, perdre du poids, se muscler - venez transpirer à cet atelier qui allie renforcement musculaire avec une touche de fitness et de stretching ! Pour les personnes qui ont déjà un minimum de condition physique et sont prêtes à aller un peu plus loin.

S

SCIENTI'GONES AVEC MATHILDE ORGERET

ATELIERS LUDIQUES ET SCIENTIFIQUES

Devenez des chercheurs et chercheuses ! « Comprendre comment ça marche » et « Découvrir le plaisir de fabriquer », sur des thèmes variés (l'air, la biologie, la lumière, la chimie, volcans...)

SOPHROLOGIE AVEC AGNES PAUTRAT

La sophrologie est un voyage intérieur qui détend, nourrit le corps et l'esprit et permet de se retrouver dans un état d'apaisement. A l'aide de mouvements doux en lien avec la respiration, le corps se libère peu

à peu des tensions, nous redevons sensible à la vivance qui nous habite. Porté par la voix de la guidance, l'état de relaxation s'approfondit et nous amène à réactiver nos ressources intérieures et à développer notre pleine potentialité.

Que l'on souhaite gérer son stress, trouver le sommeil, apaiser son anxiété, accueillir sa sensibilité ou sa vulnérabilité, retrouver confiance en soi, ou traverser de façon positive un changement de situation... cette activité nous offre des outils puissants pour accueillir et soigner toutes les parties de notre être qui en ont besoin, et devenir acteur de son changement.

SOPHROLOGIE ET MEDITATION AVEC AGNES PAUTRAT

A pour but de restaurer et renforcer l'harmonie entre le corps et l'esprit.

A l'aide de mouvements doux et des exercices d'étirements en lien avec la respiration, nous prenons conscience de notre vivance, puis dans un second temps en utilisant des techniques de visualisations positives, nous accédons à un état de relaxation permettant de réactiver nos ressources intérieures.

Que l'on souhaite gérer son stress, trouver le sommeil, apaiser son anxiété, retrouver confiance en soi, ou traverser de façon positive un changement de situation...cette activité nous offre des outils puissants pour décider de prendre soin de soi et devenir acteur de son changement.

SOPHROLOGIE & EMOTIONS AVEC CHRISTINE SILVINO

La sophrologie apporte tranquillité, bien-être, dans le corps et l'esprit. Elle permet à l'enfant, avec des jeux ludiques, de développer l'écoute de son corps par le toucher et le mouvement. Elle favorise la prise de conscience de sa respiration et permet une décontraction musculaire. Les différents jeux mis en place permettent à l'enfant d'identifier ses ressentis, d'aborder ses émotions et de s'autoriser à les exprimer librement. Cette activité permet également de développer la confiance en soi et l'autonomie. La cohésion du groupe lui donne l'occasion de développer la relation avec les autres enfants.

Une pause dans les semaines bien chargées de nos bambins.

STRETCHING

Le stretching est une gymnastique douce qui vient du mot anglais « to stretch » qui veut dire étirer. Il est alors composé d'une série d'exercice visant à assouplir les différents segments du corps. On ne cherche pas la performance à tout prix, chacun avance à son rythme en écoutant son corps qui nous prévient quand on atteint nos limites. Le stretching va décongestionner la masse musculaire pour éviter les tensions permanentes sur les articulations. Le muscle va conserver son élasticité car les étirements empêchent de nous raidir.

STRONG AVEC LAURA CASTRO

C'est un programme HIIT, entraînement rythmé par intervalles haute intensité ! Des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio.

TAÏ QI QUAN AVEC PATRICIA FANGET ET ALEXANDRE HOUZE

ANCIENS + 1 ANS DE PRATIQUE

Révision de la forme libre éventail + révision de la forme 24 Mvts. Etude de la grande forme 108 Mvts

TOUS NIVEAU

Apprentissage des marches de bases de tai ji quan + petite forme de Qi gong Débutants + Tous niveaux

DÉBUTANTS

Révisions de la forme en 24 Mouvements – Révision de la première partie de la 108 mvt..

ANCIENS + 2 ANS DE PRATIQUE

Etude de la forme traditionnelle en 108 mouvements de Yang Chen Fu. Perfectionnement de la forme libre éventail Perfectionnement des poignards et de l'éventail + Révision et étude de la forme 42 Mvts

PERFECTIONNEMENT + 3 ANS DE PRATIQUE

Perfectionnement de la forme traditionnelle en 108 mouvements de Yang Chen Fu + la forme libre éventail + épée + étude la 24 Mvts.

TAIJI QUAN AVEC ALEXANDRE HOUZÉ

Nouveauté pour la saison 2025-2026. Venez pratiquer le "Taiji Quan style Chen". Art martial interne, issu du village de Chenjagou dans la province du Hénan en Chine, berceau du Taïchi Chuan, il est dit le style le plus ancien et le plus traditionnel qui a donné naissance aux autres styles. Il se caractérise par des mouvements spiralés dynamiques et fluides, qui favorisent la circulation de l'énergie interne (Qi), combinant des mouvements lents et des mouvements explosifs et rapides appelés "fajin" donnant de la puissance à la pratique. La pratique insiste aussi sur une posture solide favorisant l'enracinement et une coordination précise entre le corps et l'esprit. Il offre une grande profondeur en termes de santé, de développement corporel, de méditation et d'auto-défense.

Débutants et avancés : Apprentissage ou approfondissement des principes fondamentaux du Taiji Quan et travail du relâchement, étude d'une forme courte (8 ou 24 mvts) et des applications martiales + atelier Tuishou ("Mains collantes").

THEATRE AVEC PHILIPPE ANE

- Éveil au jeu théâtral à partir de textes et improvisations : 7-10 ans
- Apprentissage des diverses notions nécessaires à la pratique théâtrale : 11-13 ans/14-16 ans.
- Petites formes artistiques : respirer, se décontracter, improviser pour apprendre à jouer à tous niveaux : +de 16 ans Adulte
- Séances d'interprétation sur des extraits d'œuvre

THEATRE D'IMPRO AVEC PHILIPPE WOOD ET ALEXANDRE ESPARON

Venez passer un bon moment en atelier d'impro ! Vous allez expérimenter différents exercices de théâtre et plusieurs formes d'improvisation. Que vous soyez totalement débutants ou non, que vous veniez pour gagner en confiance, répartie ou simplement pour vous amuser, vous êtes les bienvenus !

TRAIL AVEC SILVIA ET FLORIS

Courir... Oui, mais pas tout seul. Le trail une activité de groupe toutes les semaines au Parc de Parilly et des sorties.

Organisation d'un ultra trail au parc de Parilly.

TRICOT ET CROCHET AVEC FRANÇOISE AUFAUVRE ET ARNAUD GALLIEGUE

Découvrez le tricot de débutant à expérimenté et venez avec vos propres projets.

V

VOLLEY

Équipes autogérées affiliées à la FSGT. Sport de compétition pour des matchs, il faut avoir déjà eu une pratique du volley à bon niveau.

Y

YOGA AVEC CAMILLE GAUTHIER, BENOIT PERON ET VALERIE LEFRANC (123YOGA)

HATHA YOGA

Voici comment se déroulent les cours de hatha yoga:

- Une relaxation de début, le temps d'arriver sur nos tapis, de laisser de côté lequotidien, et de revenir à notre souffle.
- Des exercices de respiration, appelés pranayama.
- Un éveil en douceur du corps
- Quelques salutations au soleil, Surya Namaskar
- Pratiques de postures, les asanas, auxquelles on ajoutera parfois différents rythmesde respiration et visualisations.

- Une relaxation guidée d'une dizaine de minutes environ, pour terminer de détendre en profondeur votre corps et votre mental.

Au travers de ces exercices, nous assouplissons et renforçons notre corps physique, ce qui nous permet de trouver du confort et du bien-être, mais nous développons aussi beaucoup de qualités psychiques. Nous réduisons stress et anxiété, et nous apprenons avec la pratique, à revenir à l'essentiel, à développer patience, endurance, acceptation, contentement, pour un instant de sérénité au cours de nos vie agitées.

YIN YOGA

Le Yin Yoga s'adresse à tous, sans exception. Sportifs ou pas, jeunes ou personnes plus âgées, Yogi expérimentés ou grands débutants. C'est une pratique très douce inspirée du yoga taoïste où les postures sont apaisantes et tenues pendant plusieurs minutes. Elle focalise son attention sur les tissus conjonctifs (les tissus qui soutiennent, lient, ou séparent différents types de tissus et d'organes du corps comme les ligaments, le cartilage, l'os, les articulations). Là aussi, la respiration joue un rôle fondamental : le yin associe des combinaisons de respirations lentes et profondes et favorise l'accès à un état méditatif avancé.

En chinois traditionnel, le "Yin" désigne "l'ombre", "le nuage" ou encore le "versant ombragé".

À travers cette signification, il faut comprendre le Yin Yoga comme une discipline s'intéressant de façon délicate à notre Être profond, à la partie immergée de l'iceberg mental et physique que nous sommes.

Cette pratique est un excellent complément aux pratiques sportives intenses et aux yogas dynamiques comme l'ashtanga ou le vinyasa. Elle sollicite en profondeur et en douceur le corps et le mental.

Ses bienfaits principaux sont le renforcement des tissus conjonctifs, l'amélioration des capacités d'étirement du corps, la maîtrise de notre énergie intérieure; elle favorise la faculté à "lâcher-prise" et à méditer.

YOGA ASHTANGA

En commençant l'apprentissage par un Yoga type « ashtanga » (postural doux), la pratique évolue vers un « flow vinyasa » (enchaînement de postures fluide). La pratique du yoga gymnique est corrélée à la découverte de la philosophie yoga, présente dans chaque séance. La séance est adaptée à tous les niveaux.

YOGA FACIAL ET AUTOMASSAGE

Le yoga facial est une technique douce qui combine automassages, exercices musculaires et relaxation pour raffermir la peau, améliorer la circulation et libérer les tensions du visage, tout en procurant un véritable moment de détente. C'est le botox naturel !

Les automassages sont des techniques manuelles qui permettent de relâcher les tensions musculaires, améliorer la circulation et favoriser la détente, offrant ainsi un moment de relaxation accessible à tous, même au bureau !

YOGA PARENT-ENFANT

Le Yoga Parent-enfant est accessible aux enfants à partir de 4 ans. Le yoga en famille c'est ludique, joyeux, relaxant et bienveillant.

Le yoga famille, c'est aussi développer la complicité, le savoir vivre ensemble. La compétition n'a pas sa place, au contraire, on apprend à se respecter et respecter l'autre en abandonnant le jugement tout en s'amusant. Du positif pour tout, du savoir vivre ensemble.

MES OUTILS : le livre, la musique, le jeu...

LA PRATIQUE : pour tous, le yoga reste une découverte de soi. Des postures simples et adaptées parfois à deux ou à plusieurs. La respiration est abordée et nous apprend à dénouer des tensions et faire le plein de vitalité...

LES BIENFAITS : créer du lien, de la complicité, apprend à observer, développe la confiance, l'équilibre, permet de canaliser l'énergie et les émotions.

Et puis bien sûr le yoga famille, c'est aussi des anecdotes et des souvenirs que petits et grands aiment se raconter. « Les enfants ont plus besoin de modèles que de critiques » Joseph Joubert

YOGA POST-NATAL MAMAN-BÉBÉ

A partir de septembre, je vous propose des formules yoga Post-Natal. J'aime bien aussi l'appeler «Yoga, Maman-Bébé». En mettant des majuscules et un trait d'union l'attention et le lien avec votre enfant vont être au centre de cette pratique. C'est un moment privilégié que vous allez partager avec votre bébé dans la douceur, la communication et le respect du corps. Je vous invite à découvrir une nouvelle écoute, un moment rien que pour vous. Par petit groupe de (indiquer le nombre de participants) mamans maximum, la parole, et les échanges s'installeront dans la bienveillance dans un espace cocooning et convivial. Avant de reprendre une activité sportive ou un yoga plus dynamique, venez et prenez le temps de renforcer tout le corps avec douceur et en pleine conscience.

À partir de 3 mois et après la rééducation du périnée vous êtes toutes les bienvenues

VINYASA YOGA

Nous commencerons les cours avec un temps de respiration, qui nous permettra d'entrer dans un espace où seul le moment présent compte. Ensuite nous prendrons le temps d'échauffer notre corps en douceur, avant de continuer sur des enchaînements de postures. Nous terminerons par quelques postures plus calmes puis une courte relaxation pour laisser au corps le temps de d'intégrer les bienfaits de notre pratique. Au travers des enchaînements de postures, nous travaillerons souplesse, force et endurance, équilibre et concentration, qui sont également des qualités psychiques, que le travail du corps nous permettra de développer au niveau mental.

YOGA PRANAYAMA

Le pranayama ou l'éducation du souffle est une pratique accessible à tous au carrefour des pratiques externes que sont les postures (les asanas) et les pratiques internes ou méditatives (dhyana).

C'est pourquoi il est le trait d'union de toutes les différentes formes de yoga. Un corps sans tonus, un mental agité vont de pair avec un souffle faible et dispersé.

Apprendre à respirer c'est une voie royale pour retrouver plus de bien-être et de sérénité.

Le pranayama nécessite une posture assise stable et confortable sur la durée. Par conséquent, chaque séance commence par un travail de préparation d'ouverture et d'assouplissement.

Contrairement à ce que l'on peut imaginer, les exercices de pranayama requièrent beaucoup d'effort et de concentration c'est pourquoi nous finirons toujours par une relaxation.

Le champ d'exploration du pranayama même s'il est moins connu est aussi vaste que le yoga postural. Les exercices consistent à comprendre le principe vital qui précède la manifestation du souffle (prana) et sa mise en mouvement à travers un réseau de canaux (nadis) dans lequel il peut circuler.

LES DIFFERENTS TYPES DE YOGA :

QU'EST-CE QUE LE STYLE HATHA YOGA ?

C'est un yoga énergétique. Le Hatha Yoga appelle beaucoup de notions énergétiques: les souffles garants de l'énergie vitale (Prana, apana etc.), les différentes enveloppes corporelles (koshas), les canaux où coule l'énergie « la Shakti » (les nadis), les Chakras (centres énergie).

QU'EST-CE QUE LE STYLE YIN YOGA ?

Une pratique douce, introspective et évolutive qui cultive le calme intérieur. **Le Yin Yoga est une pratique qui prône le ralentissement**, où les poses sont maintenues de manière détendue pendant une période de temps plus longue, jusqu'à 5 minutes ou plus. La pratique du Yin Yoga présente 7 postures archétypales et une multitude de variations.

QU'EST-CE QUE LE ASHTANGA ?

Il se compose de 6 séries de postures.

C'est un **yoga dynamique**, où les postures s'enchaînent les unes après les autres de manière fluide (l'enchaînement en lui-même s'appelle un vinyasa). L'ashtanga insiste beaucoup sur la respiration, c'est elle qui va rythmer le mouvement. L'inspiration entraîne le début de tel mouvement, et l'expiration le début d'un autre mouvement (même si on peut rester parfois plusieurs respirations dans une posture donnée). La respiration est sonore, comme une vague, ce qui permet de rester concentré.

QU'EST-CE QUE LE STYLE VINYASA YOGA ?

C'est un yoga **dérivé du Asthanga**.

C'est aussi un yoga dynamique, mais les séquences ne suivent pas de modèle préétabli et sont à chaque fois différentes. Le Vinyasa, plus dynamique que le Hatha, consiste en une suite de transitions fluides et conscientes entre les asanas (postures) au rythme de la respiration durant une séance. Pour chaque posture, il y a une respiration.

ZUMBA AVEC LAURA CASTRO

Une discipline par excellence pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi.