

MJC AUZIELLE



Activités 2020 – 2021

ACTIVITÉS ENFANTS

ANGLAIS

À partir de supports du quotidien, (dessins animés, chansons, jeux) nous apprenons la langue de manière ludique.

Mardi : 17h-18h

6-10 ans

Tarif : 141 € * / 156 € **

Animé par Peggy Larcher – Maison des Associations

CAPOEIRA

La capoeira : art martial afro-brésilien qui permet d'apprendre des chants brésiliens, de pratiquer ses instruments et ses différents mouvements.

Mercredi de 16h30 à 17h15 : 4-6 ans

Mercredi de 17h15 à 18h15 : 7-12 ans

Tarif 4-6 ans : 132 € * / 147 € ** (45 min)

Tarif 7-12 ans : 150 € * / 165 € ** (1h)

Animé par Baba – Maison des Associations

CIRQUE

Développer la motricité et le collectif.

Initiation aux différentes activités du cirque : jonglage avec balles, bâton du diable, diabolos, assiettes tournantes, rouleau américain, acrobaties.

Créativité et jeux d'expressions corporelles, mimes.

Mardi : 17h-18h

6-11 ans

Tarif : 129 € * / 141 € **

Animé par Lise Barriquand – Maison des Associations

HIP HOP

Le mouvement Hip Hop est une forme d'expression et un outil pédagogique pour transmettre des règles et des valeurs simples: RESPECT ET UNITE et de faire naître une passion, de veiller également à la sécurité et l'épanouissement de votre enfant.

Mardi : 18h à 19h pour les 7-10 ans

Mardi : 19h à 20h pour les 11-17 ans

Tarif : 150 € * / 165 € **

Animé par Virgil Candeil – Maison des Associations

LOISIRS CRÉATIFS

Réalisations d'objets à travers différentes techniques et matériaux (laine, papier, tissu, carton, perles, bois ...), Ex: scrapbooking, carterie, customisation de vêtements, décopatch, objets de décoration, recyclage...

Samedi (1 fois par mois / calendrier)

3-6 ans : 9h45 à 10h45, accompagné d'un adulte.

7-11 ans : 11h à 12h

Tarif : 60 € * / 66 € **

Matériel de base fourni, prévoir l'achat de quelques fournitures en cours d'année.

Animée par Raphaëlle Roux – Salle du Baratin

SAVANTS FOUS

Les enfants deviennent des petits scientifiques en manipulant, observant, explorant. Ils expérimentent avec des machines rigolotes, travaillent sur l'environnement, mènent une enquête policière...

Lundis 05 octobre, 02 novembre, 07 décembre, 11 janvier et 01 février de 17h30 à 19h

Tarif : 55 € * / 66 € **

Inscriptions pour les 5 ateliers

Animé par les savants fous – Maison des associations

THÉÂTRE (initiation expression théâtrale)

Travailler la voix, les déplacements, la confiance au travers de jeux et exercices. La production d'une pièce de théâtre viendra récompenser les efforts fournis durant l'année.

Mercredi de 14h à 15h30

A partir de 8 ans.

Tarif : 48 € * / 54 € **

Animé par Sylvie Bancelin – Salle des 3A

THÉÂTRE (improvisation)

Approche ludique du théâtre basée sur un jeu d'improvisation. Une place importante est faite à l'imaginaire de l'enfant. A l'aide de costumes, ils inventeront des petites saynètes. Elles seront retravaillées pour être représentées lors d'un spectacle de fin d'année.

Jeudi de 17h30 à 19h

A partir de 8 ans

Tarif : 222 € * / 237 € **

Animé par Pascualina – Salle des 3A

ACTIVITÉS ADULTES

AQUARELLE / DESSIN / HUILE

Découvrir les secrets de la fabrication d'une œuvre d'art. Cadrage, profondeur, formes, lumière, et la poésie sont les maîtres mots pour ces activités artistiques.

Vendredi de 9h30 à 12h30

Tarif : 321 € * / 354 € **

Animé par Christine Décreton – Salle des 3A

ANGLAIS

À partir de supports du quotidien, films, chansons, articles ou conversations, nous apprenons la langue et faisons des liens avec la grammaire.

Mardi : 18h30-20h, niveau : intermédiaire

Mardi : 20h-21h30, niveau : intermédiaire +

Jeudi : 11h-12h30, niveau : Faux débutant

Jeudi : 14h à 15h30, niveau : intermédiaire +

Tarif : 201 € * / 222 € **

Animé par Peggy Larcher – Maison des Associations

CHORALE

Venez découvrir ou approfondir la pratique du chant ; que vous soyez débutant ou expérimenté. Répertoire varié.

Lundi 18h45 à 20h15

Tarif : 135 € * / 156 € **

Animé par Vincent Antony – Maison des Associations

COUTURE (CRÉATION)

Découverte des bases, initiation à l'utilisation d'une machine à coudre. Mais aussi perfectionnement et réalisation de projet personnel grâce à un accompagnement individualisé.

Mardi de 19h à 21h (1 semaine / 2)

Tarif : 156 € * / 174 € **

Animé par Julie Goujoud – Salle des 3A

ESPAGNOL

Les cours sont basés sur de la conversation et permettent de s'exprimer rapidement pour les personnes souhaitant voyager dans un pays hispanophone.

Mercredi de 9h30 à 10h30 niveau : intermédiaire

de 10h45 à 11h45 niveau : avancé

Tarif : 201 € * / 222 € **

Animé par Isabelle Grimal – Maison des Associations

GYM / PILATES

GYM: Entretien et renforcement, travail de tous les groupes musculaires, de la coordination, puissance et « cardio » (léger).

Chaque séance est différente et adaptée en fonction des problématiques ou pathologies de la personne.

Gym : Lundi de 9h à 10h30

Tarif : 174 € * / 192 € **

Gym : Lundi de 19h45 à 20h45 - Mercredi de 18h15 à 19h15

Tarif : 162 € * / 180 € **

PILATES: Renforcement des muscles posturaux ; basée sur l'harmonie corps/ esprit ; par le biais d'une respiration spécifique, on vient travailler l'équilibre, et renforcer les muscles profonds, la sangle abdominale et le périnée.

Adaptée pour tous y compris les femmes enceintes et en post-natal.

Mercredi de 19h20 à 20h20 - Jeudi de 9h à 10h - jeudi 20h - 21h - Samedi 9h30 - 10h30

Tarif : 162 € * / 180 € **

Animé par Nathalie Maturi – Maison des Associations

KINÉGYM

Axée sur la reprogrammation neuromusculaire du dos, afin de retrouver mobilité, souplesse, force et assurance. Le but étant un travail postural profond qui permettra de sentir bien dans son corps et dans sa tête !

Mardi de 11h à 12h - Jeudi de 10h15 à 11h15

Tarif : 204 € * / 225 € **

Animé par Aline Lajoie-Mazenc – Maison des Associations

PATCHWORK

Art d'assembler des tissus de motifs, formes et couleurs différents en utilisant des techniques précises, variées et minutieuses afin de réaliser des ouvrages utilitaires ou décoratifs matelassés et quiltés dans une ambiance de partage, d'échange et de convivialité.

Mardi de 17h30 à 20h (une semaine sur 2)

Jeudi de 14h à 17h

Tarif : 48 € * / 54 € **

Animé par Jacqueline Desumeur – Salle des 3A

PEINTURE CONTEMPORAINE

Vendredi de 14h à 17h

Tarif : 321 € * / 354 € **

Animé par Christine Décreton – Salle des 3A

PHOTO

Le club photo accueille des amateurs souhaitant pratiquer en groupe la photographie numérique ou argentique.

Des ateliers de prise de vue, de développement des images sont proposés ainsi que des séances plus culturelles sur l'histoire de la photographie. Les séances se déroulent en salle ou sous forme de sorties.

Mardi de 9h à 12h

Tarif : 48 € * / 54 € ** – Salle des 3A

POTERIE

Travail de la terre et des émaux, cuisson raku.

Jeudi de 10h à 18h

Tarif : 48 € * / 54 € **

Animé par Josette Dupuy – Maison des Associations

SOPHROLOGIE

La pratique régulière de la sophrologie caycedienne vous permet de faire face aux situations stressantes de la vie quotidienne personnelle et professionnelle.

Elle repose sur l'acquisition progressive de techniques simples de relaxation mentale et de dynamisation corporelle, de respiration consciente et de visualisation favorisant le bien être, l'équilibre et la libre circulation de l'énergie vitale.

Lundi de 19h à 20h

Tarif : 222 € * / 246 € **

Animé par Catherine Guarch Ferrer – Salle du RAM

TAI CHI CHUAN

Basé sur un enchaînement de mouvements exécutés dans la lenteur et la fluidité au rythme d'une respiration profonde. Sa pratique régulière délie le corps et ses articulations, améliore la mémoire et favorise l'attention.

Lundi de 19h à 20h30

Tarif : 207 € * / 228 € **

Animé par Laurent Naja – Salle des Fêtes

YOGA

Apprendre à mieux connaître son corps, à développer son énergie et son souffle et enfin parvenir à la maîtrise de ses pensées. Par un déliage du corps rythmé sur la RESPIRATION, en respect des limites progressivement repoussées, découvrez « l'esprit » du yoga en chacun de vous.

Mercredi de 10h à 11h15

Vendredi 18h30-19h45

Tarif : 207 € * / 228 € **

Animé par Séverine Dhont – Maison des Associations

LÉGENDE DES PICTOS



Questionnaire de santé

* Auziellois

** Extérieur

HORAIRES D'OUVERTURE :

Lundi : 14h-19h

Mardi : 9h30-12h

Jeudi : 14h-16h30

Vendredi : 9h30-12h

ADHÉSION À LA MJC :

Adultes	23 €
Enfants /étudiants / demandeur d'emploi	12 €
Famille : à partir de 3 personnes	37 €
Adhérent d'une autre MJC	10 €

10% accordé pour :

2 activités pratiquées par la même personne
ou pour l'ensemble des activités d'une famille
composée d'au moins 1 enfant.

20% accordé pour :

3 activités pratiquées par la même personne

POUR VOUS INSCRIRE, IL VOUS FAUT :

- Adhérer à la MJC et à son règlement intérieur
- Remplir la fiche d'inscription, la charte de l'adhérent et le questionnaire de santé
- Cotiser aux activités (adhésion + paiement échelonné en 3 fois) – Les chèques ANCV sont acceptés.

UNE MJC, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Une maison des jeunes et de la culture est une association d'éducation populaire, loi 1901, dont la vocation est « de favoriser l'autonomie, de permettre à tous d'accéder aux loisirs et à la culture, afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire ».

POURQUOI PAS VOUS ?

Vous pouvez vous impliquer tout au long de l'année dans des commissions, des animations locales et culturelles ainsi qu'au conseil d'administration.

RÈGLEMENT

- Les activités commencent la semaine du 14 septembre, pour l'anglais le 1^{er} octobre et pour la peinture le 2 octobre. Une séance d'essai est accordée. Si un animateur est absent, la séance sera rattrapée.
- La mjc se réserve le droit d'annuler une activité si le nombre de participants requis n'est pas atteint.
- Aucun remboursement ne sera effectué. en cas de force majeure, une demande de remboursement doit-être adressée au conseil d'administration pour délibération.
- Il n'y a pas d'activités pendant les vacances et les jours fériés (lundi pentecôte inclus).
- En cas de difficulté financière pour faire une activité vous pouvez prendre un rendez-vous au bureau de la MJC.



Chemin des écoliers · 31650 Auzielle

05 62 24 86 92 / 06 10 53 12 52

www.mjcauzielle.fr · mjcauzielle@gmail.com

www.facebook.com/mjc.dauzielle

