

# Arts vivants

## Ateliers adultes

### Théâtre

**Vadim ROGEMOND**

15 ans  
& +

Qui n'a jamais rêvé de brûler les planches ? Passez de l'autre côté du rideau, apprenez les bases du théâtre via différents exercices, et engagez-vous dans l'aventure collective d'une troupe amateur. Dans cet atelier, chaque personne a un rôle indispensable dans la création, avec pour objectif une véritable expérience de scène à LA Balise 46 et dans les théâtres partenaires !

*Créations collectives mises en scène par Vadim Rogemond et jouées d'avril à juillet dans différents lieux culturels.*

**Débutant : lun. | 19h-22h**  
**2 à 3 ans de pratique : mar. | 19h-22h**  
**4 ans de pratique : mer. | 19h-22h**  
**5 ans et + de pratique : jeu. | 19h15-22h15**  
**Tarifs : 329€ | - de 25 ans : 240€**

### Danse contemporaine

**Émilie BIRRAUX**

15 ans  
& +

Écoute de soi et des autres, attention portée au poids du corps et à la respiration, exercices techniques et explorations guidées, ou encore improvisation : découvrez le plaisir de la danse contemporaine à la MJC !

**Débutant/intermédiaire**  
**Mer. | 19h-21h**  
**Tarifs : 350 € | - 25 ans : 217 €**

## Modern jazz

Laura DELLIOT

15 ans  
& +

Le modern jazz mélange les apports de la danse jazz, classique et moderne sur des musiques d'univers variés, permettant sans cesse de jouer avec différentes rythmicités. Cette danse développe un grand sens de la coordination, de la dissociation ainsi qu'un rapport à l'espace et à la musique toujours présent !

**Débutant | jeu. | 19h-20h30**  
**Intermédiaire | jeu. | 20h30-22h**  
**Tarifs : 263€ | -25 ans : 197 €**

## Danse rock

Philippe LANDRY

15 ans  
& +

Dancez en duo sur du bon rock'n roll ou des rythmes boogies et jazz ! Travaillez les variations de pas, jeux de jambes et figures évolutives, et améliorez votre style.

**Débutant | mar. | 19h-20h15**  
**Avancé | Mar. | 20h15 - 21h30**  
**Tarifs : 225 € | -25 ans : 171 €**

## Dancehall

Anouck DRESSY

15 ans  
& +

Le dancehall est une danse urbaine jamaïcaine codifiée très énergique. L'atelier, mêlant différents styles (Skankin, Old Skool, Middle, New School, Female), vous permettra de travailler ressenti, relâché et style !

Tous niveaux | ven. | 19h-20h

Tous niveaux | ven. | 20h-21h

Tarifs : 204 € | -25 ans : 153 €

## Combo danses urbaines

Anouck DRESSY

18 ans  
& +

Initiez-vous aux danses urbaines en enchaînant les ateliers DanceHall et Hip-Hop New Style, pour deux heures pleines d'énergie !

Tous niveaux | ven. | 19h-21h

Tarifs : 302 € | -25 ans : 217€

## Salsa cubaine

Philippe LANDRY

15 ans  
& +

Cette danse de rue, populaire et sociale, se danse en groupe (rueda) et en couple sur des musiques dynamiques et festives ! Apprenez les pas et les figures spécifiques, du très simple au plus compliqué aux côtés de Philippe.

Débutant | ven. | 19h30-20h45

Tarifs : 225 € | -25 ans : 171 €

## Danse irlandaise – set dancing

Alice MOTTET

15 ans  
& +

Essayez-vous aux danses irlandaises de "set dancing" : danses conviviales pratiquées à huit ! Descendant des quadrilles français, cette pratique consiste en un enchaînement de figures de plusieurs mouvements sur des musiques joyeuses et entraînantes.

Tous niveaux : lun. | 20h-21h15

Tarifs : 225 € | -25 ans : 171 €

## Danse africaine

Yao EBY

Le rythme : naturel, universel et rassembleur ! Vibrez avec les percussions d'Alassane KABORÉ durant cet atelier mêlant jeux de rôles et instruments percussifs divers. C'est l'occasion pour les enfants de partager en groupe, tout en développant écoute, concentration, sens de l'observation et autonomie.

Tous niveaux : Sam. | 10h- 12h

Tarifs : 334 € | - 25 ans 231 €

## Claquettes

Violaine VÉRICEL

10 ans  
& +

Les claquettes, une danse jubilatoire accessible à tout âge, homme ou femme, jeune, enfant ou sénior ! Vous n'avez jamais pratiqué de danse ? Soyez les bienvenu-es !

Intermédiaire

Lun. | 18h15-19h15

Débutant

Mar. | 18h-19h

Tarifs : 225 € | -25 ans : 171€

## Chants collectifs

### Intervenant en cours de recrutement

15 ans  
& +

Abordez les chants collectifs par une approche corporelle et vocale ludique, entre respiration, conscience corporelle, et travail de la technique vocale ! Des « chants du monde » au rock, en passant par la chanson française et le gospel, le répertoire est varié et ouvert aux envies des participant·es.

**Débutant : Mar. | 17h30-19h**

**Avancé : Mar. | 19h-20h30**

**Tarifs : 201 € | - 25 ans : 171 €**

## Musiques et chants

### Gian ARANGUREN

18 ans  
& +

Cet atelier, qui a pour vocation de créer un ensemble musical, est à construire entre instrumentistes et chanteur·euse·s de niveau intermédiaire ou confirmé. Un des objectifs est de pouvoir se produire en public au sein de la MJC de Villeurbanne ou les lieux culturels partenaires.

**Adultes pratiquant un instrument ou chanteur·euse·s au niveau intermédiaire/avancé.**

**Mar. | 20h30-22h**

**Tarifs : 263€ | - 25 ans : 197€**

## Hugo QUEMIN

13 ans  
& +

Initiez-vous ou perfectionnez en groupe votre pratique de la guitare et gagnez en fluidité de jeu, en vous appuyant sur des exercices techniques et un large éventail de reprises, le tout saupoudré d'un peu de théorie !

### Les lundis

**Débutant** : 18h15-19h15

**Avancé** : 19h15-20h15

**Intermédiaire** : 20h15-21h15

### Les jeudis

**Intermédiaire** | 20h-21h

**Avancé** | 21h-22h

**Tarifs** : 350€ | - 25 ans : 310€

## Gian ARANGUREN

14 ans  
& +

Apprenez à connaître cet instrument populaire ou aigüisez vos talents à travers un travail d'ensemble, et l'interprétation collective de pièces ou chansons du répertoire moderne. Approfondissez votre technique pour une pratique ergonomique et souple de la guitare, mais aussi les bases de la lecture et de la théorie musicale, afin de vous adapter facilement à d'autres ensembles musicaux et pratiques instrumentales !

**1 an de pratique** : mar. | 18h30-19h30

**2 et 3 années de pratique** :

mar. | 19h30-20h30

**Débutant** : mer. | 18h-19h

**Débutant à 1 an de pratique** : mer. | 19h-20h

**1 et 2 années de pratique** : mer. | 20h-21h

**Tarifs** : 350€ | - 25 ans : 310€

# Ateliers enfants

## Théâtre

Vadim ROGEMOND

### Éveil

Un atelier d'éveil ludique et vivant pour partir dès le plus jeune âge à la découverte de la pratique du théâtre.

4/6 ans (éveil théâtre) : lun. | 17h15-18h15

Tarif : 173€

4/6 ans (éveil théâtre) : mar. | 17h15-18h15

Tarif : 173€

### Enfants ados

L'animateur propose un apprentissage des bases théâtrales via différents exercices : improvisation, travail d'interprétation, ou encore travail de la voix. Et qui dit comédien·ne, dit public : une pièce sera jouée en fin de saison à LA Balise 46, salle de spectacle de la MJC !

7/10 ans (tous niveaux) : mer. | 14h-16h

11/14 ans (tous niveaux) : mer. | 16h30-18h30

15/17 ans (tous niveaux) : ven. | 18h30-20h30

Tarif : 215€

## Cirque

En piste avec Romano - Grâce FAVRE ROCHEX

### 4/6 ans

Chez les plus petits, les ateliers sont composés d'un échauffement rythmé par des jeux et des acrobaties, puis d'un travail global des accessoires.

Jeu. | 17h15-18h

Tarif : 135€

**4/6  
ans**

À partir de 7 ans, les enfants tendent à se spécialiser dans un accessoire de jonglerie et d'équilibre. Coordination, agilité, dissociation et patience, stabilité, force, conscience corporelle : le cirque contribue directement au développement moteur des enfants et à leur équilibre !

**7/9 ans (tous niveaux) : jeu. | 18h-19h**  
**10/12 ans (tous niveaux) : jeu. | 19h-20h**  
Tarif : 173€

## Danse éveil

**Émilie BIRRAUX**

L'éveil à la danse permet aux enfants d'explorer le rapport à soi, à l'autre et à l'espace tout en s'amusant ! C'est l'occasion pour les plus petit-es de découvrir une activité artistique et de développer leur sensibilité et leur créativité.

**5 ans révolus/6 ans : Mer. | 15h-16h**  
**4 ans révolus/5 ans : Mer. | 16h-17h**  
Tarif : 173€ + adhésion

## Danse initiation

**Émilie BIRRAUX**

L'initiation à la danse incite les enfants à explorer le rapport à soi, à l'autre et à l'espace. Cet atelier leur permettra d'aborder les fondamentaux du mouvement (corps/espace/temps/énergie), à travers des propositions sensibles et ludiques.

**6/7 ans (initiation) : mer. | 14h-15h**  
Tarif : 173 €+ adhésion



## Danse contemporaine

**Émilie BIRRAUX**

La danse contemporaine invite à explorer les possibilités de son corps, de l'espace et du temps, dans la relation à l'autre et au groupe ! En s'appuyant sur les propositions des enfants, le vocabulaire spécifique de la danse contemporaine sera abordé. Le travail technique et la créativité se nourriront l'un l'autre.

**8/11 ans (tous niveaux) : mer. | 17h15-18h30**

Tarif : 193 € + adhésion

## Hip-hop

**Intervenant en cours de recrutement**

Le hip-hop est une danse urbaine dynamique et ludique pratiquée sur des musiques actuelles. Au programme de l'atelier : une approche complète entre étirements, renforcement musculaire adapté, et chorégraphies debout avec passages au sol (break).

**11/14 ans : mer. | 14h-15h**

**7/10 ans : mer. | 15h-16h**

Tarif : 173 € + adhésion

## Claquettes

**Violaine VÉRICEL**

Les claquettes, une danse jubilatoire accessible pour toutes et tous, homme ou femme, jeune, enfant ou sénior ! Vous n'avez jamais pratiqué de danse ? Soyez les bienvenu-es !

**Tout public - Enfants dès 10 ans/ados et adultes :**

**Intermédiaire | lun. | 18h15-19h15**

**Débutant | mar. | 18h-19h**

**Tarifs : adultes : 225 € | -25 ans : 164€ + adhésion**

## Comptines & instruments de musique

**Éric DOURIAUX**

Partagez la musique en famille par le chant et les instruments à percussion ! Après quelques séances pour briser la glace, le groupe se forme et les enfants apprennent à se connaître et à pratiquer.

**2/4 ans + parents : mer. | 10h-11h**

**2/4 ans + parents : Sam. | 11h-11h15**

**Tarif : 200 € + adhésion famille**

## Éveil rythmique

**Alassane KABORÉ**

Au menu de cet atelier d'initiation pour les petit-es ouvert sur les musiques du monde : jouer avec les sons, écouter, découvrir, partager, et apprendre ensemble !

**3-4 ans : mer | 16h-17h | 17h-18h**

**Tarif : 173 € + adhésion**

## Rythmes & percussions

### Alassane KABORÉ

Le rythme : naturel, universel et rassembleur ! Vibrez avec les percussions d'Alassane KABORÉ durant cet atelier mêlant jeux de rôles et instruments percussifs divers. C'est l'occasion pour les enfants de partager en groupe, tout en développant écoute, concentration, sens de l'observation et autonomie.

9/12 ans : mer | 14h-15h

5/8 ans : mer. | 15h-16h

Tarif : 173 €

## Éveil musical

### Éric DOURIAUX

3/5  
ans

Entre instruments à percussion, xylophone et bâtons sonores : il n'y a pas d'âge pour explorer la musique ! Un atelier idéal pour faciliter chez les enfants le développement des aptitudes motrices, de la mémoire et de l'instinct rythmique, tout en stimulant l'imagination.

3/5 ans : mer. | 11h-12h | 15h-16h | 16h-17h

3/5 ans : sam. | 9h15-10h15

Tarif : 173€

5/8 ans

La Fabrique  
à sons

Rejoignez la « batucada » de La Fabrique à sons !

Nourrie par toutes les notions de l'éveil musical, cet atelier vise à créer des musiques et des chants pour ensuite former un ensemble. Une séance est prévue avec les parents avant Noël et les vacances de Pâques.

5/8 ans : mer. | 14h-15h | 17h-18h

Sam. | 11h15-12h15

Tarif : 173€

## Guitare

### Gian ARANGUREN

Familiarisez-vous avec l'instrument à travers un travail collectif, développez votre technique et interprétez des pièces musicales classiques, modernes et folkloriques du répertoire de la guitare d'ensemble !

**7/12 ans (1 an de pratique) :**

**mar.** | 17h30-18h30

**7/12 ans (débutant) : mer.** | 16h-17h

**7/12 ans (2 ans de pratique) : mer.** | 17h-18h

**Tarif : 293€**

### Hugo QUEMIN

Hugo propose un atelier d'initiation/perfectionnement à la guitare par un travail sur des exercices techniques, quelques apports théoriques, le tout en s'appuyant sur un éventail large de reprises !

**7/14 ans (intermédiaire) : lun.** | 17h15-18h15

**7 ans et + (débutant) : jeu.** | 17h-18h

**7 ans et + (intermédiaire) : jeu.** | 18h-19h

**7 ans et + (avancé) : jeu.** | 19h-20h

**Tarif : 293€**

## Guitare électrique

### Hugo QUEMIN

Découvrez ou approfondissez vos connaissances de la guitare électrique, et apprenez à manier le riff comme personne ! Cet instrument offre un panel infini de possibilités permettant de sortir des registres musicaux les plus classiques, ou de les moderniser pour mieux les redécouvrir, et se forger son propre style. Travaillez en groupe sur les techniques de jeux spécifiquement adaptées, la création et la sculpture du son.

**14/17 ans (débutant/intermédiaire) :**

**Mer.** | 14h-15h

**Tarif : 293€**