

Sport

Adultes

Badminton

François DE SMET

15 ans
& +

Cette activité de détente et de loisirs complète mobilise tour à tour réflexes et sens stratégique au fil d'apprentissages techniques, des matchs à thèmes et classiques. L'atelier est adapté aux débutant-es comme aux confirmé-es !

Tous niveaux

Lun. | 20h30-22h

Mar. | 20h15-21h45

Tarifs : 263€ / -25 ans : 197€

Mer. | 19h-20h | 20h-21h | 21h-22h

Ven. | 18h15-19h15 | 19h15-20h15 |
20h15-21h15

Tarifs : 191€ / -25 ans : 153€

Fitness

François DE SMET ou Joséphine BECKER

15 ans
& +

Cet atelier propose un renforcement musculaire général et un entretien cardio avec échauffement, étirements et exercices adaptés. Des cycles permettent d'optimiser les résultats, avec une alternance de situations ludiques, de circuit training (rotation d'ateliers), de cours collectifs classiques et d'inspirations pluridisciplinaires.

Tous niveaux

François De Smet : Lun. | 19h30 -20h30

Joséphine Becker : Jeu. | 18h30-19h30

Tarifs : 204€ | -25 ans 153 €

Gymnastique

Sébastien VIEU

15 ans
& +

Restez en forme et entraînez-vous à votre rythme avec le renforcement musculaire, entre séances d'ateliers et circuits training ! Le matériel varié à votre disposition vous permettra de travailler l'ensemble du corps.

Tous niveaux | mar. | 18h-19h | 19h-20h
(renforcement et circuit training)
Tarifs : 191 € | - 25 ans : 153 €

Patrice KARAGAVOURIAN

15 ans
& +

Cet atelier de gym douce mêle échauffement cardio et renforcement musculaire général avec haltères, bâtons, ballons et divers petits matériels adaptables selon le niveau des pratiquant-es, le tout ponctué par des exercices de stretching/relaxation.

Tous niveaux
Mar. | 9h-10h | 10h-11h (gym douce)
Mer. | 18h-19h (gym douce)
Ven. | 9h-10h | 10h-11h (gym douce)
Tarifs : 191 € | - 25 ans : 153 €

Formule 2 séances : mar. + ven. 9h-10h OU
mar. + ven. 10h-11h
Tarifs formule : 302 € | - 25 ans : 217 €

Cross training

Patrice KARAGAVOURIAN

15 ans
& +

Restez en forme avec les exercices de cross-training et de renforcement musculaire alternés ! L'intensité moyenne est moyenne, voire élevée, mais toujours adaptable selon les niveaux.

Tous niveaux | mar. | 12h15-13h15
Tarifs : 191 € | - 25 ans 153 €

Plongée

Jean-François MEYRIGNAC

18 ans
& +

Partez à la découverte du monde aquatique ! Cet atelier propose un enseignement théorique et pratique de la plongée avec 10 sorties par an pour explorer les fonds marins, dans une ambiance conviviale, et au sein d'un groupe encadré par des bénévoles formés.

Contact mail pour tout renseignement pédagogique :
plongee.mjc69100@gmail.com

Inscriptions sur place à la MJC en septembre (date à venir).

Tous niveaux
Jeu. | 20h-23h (1h de piscine + 1h30 de théorie)
Tarifs : 204€ | - 25 ans : 153€

Zumba

15 ans
& +

La zumba est une activité cardio dynamique accessible à tous·tes ! Sur des musiques entraînant, réalisez des chorégraphies variées en rythme et en intensité. Le cours se termine par un retour au calme avec étirements.

Tous niveaux

Lun. | 18h30 -19h30

Jeu. | 18h30-19h30

Tarifs : 225 € | -25 ans 171 €

Joséphine BECKER

15 ans
& +

Activité cardio accessible à tous·tes, la zumba fitness est dansée sur toutes les musiques du monde. Le cours commence par un échauffement, le corps du cours est composé de différentes chorégraphies alternant les rythmes et l'intensité. Le cours se termine par un retour au calme avec des étirements.

Jeu. | 19h30-20h30

Tarifs : 253€ | -25 ans 171 €

Aïkido

Christian RIVIÈRE

18 ans
& +

L'Aïkido ou « voie de l'union des énergies" ne vise pas la compétition. Cet art martial japonais traditionnel consiste à faire face à des situations d'attaques à mains nues ou avec des armes en bois. En associant la force de l'attaquant·e et de l'attaqué·e les deux adversaires deviennent partenaires.

Formule 2 séances :

lun. | 18h45-20h15 + mer. | 19h30-21h

Tarifs : 275€ | - 25 ans : 240€ + 36€ licence.

Kung-Fu Wing Chun

Patrice KARAGAVOURIAN

16 ans
& +

Le Kung Fu Wing Chun est un art martial traditionnel chinois d'autodéfense basé sur l'utilisation de la force de l'adversaire. Cette méthode comporte des exercices à deux sous forme de jeux de stratégie. Les techniques sont toujours contrôlées tout en préservant l'efficacité et le réalisme martial mais sans jamais porter les coups.

Tous niveaux | ven. | 19h-21h

Tarifs : 302€ | - 25 ans : 217€

Kick-boxing

Patrice KARAGAVOURIAN

16 ans
& +

Cet atelier propose une découverte et un perfectionnement en kick boxing, sport de combat sollicitant les membres inférieurs et supérieurs. Les frappes se font sur cibles, l'activité étant pratiquée d'une manière contrôlée sans plein contact. La séance s'articule autour d'un échauffement, d'exercices à deux et avec des "paos", et d'exercices de renforcement musculaire général.

Tous niveaux | mar. | 19h-21h

Tarifs : 302€ | - 25 ans : 217€

Kung-Fu + Kick boxing

Patrice KARAGAVOURIAN

16 ans
& +

Possibilité d'allier ces deux disciplines complémentaires pour un entraînement plus efficace !

Tous niveaux

mar. | 19h-21h

ven. | 19h-21h

Tarifs pour les 2 séances :

412€ | - 25 ans : 310€

Sabre japonais

15 ans
& +

Xavier BONNAFOUX

Le Kenjutsu est l'art martial de l'escrime japonaise pratiqué par les samurais. Nous pratiquons les techniques d'une école ancienne, appelée « Shinmei Muso Tô Ryu », qui regroupe plusieurs disciplines autour du sabre japonais et autres armes d'époque. En situation de duel, nous apprenons des techniques d'attaques et de défenses, replacées dans leur contexte historique.

Tous niveaux | sam. | 10h-12h

Tarifs : 302€ | - 25 ans : 217€

Self défense

15 ans
& +

Patrice KARAGAVOURIAN

Par des exercices d'auto-défense et de gestion de conflit, restez en forme et apprenez à vous protéger efficacement en cas d'agression physique. Au

menu : utilisation de divers matériels de frappe et de défense, cardio training et renforcement musculaire.

Tous niveaux | mer. | 19h30-20h30
Tarifs : 256€ | - 25 ans : 217€

Art floral – décoration végétale

Valérie PALACIN

**18 ans
& +**

Atelier d'art floral où vous réaliserez à chaque séance une composition en fleurs fraîches ou séchées, adaptée au rythme des saisons. A chaque séance un thème, des techniques, des styles différents sont abordés : laissez libre cours à votre créativité !

En plus du coût de l'atelier, prévoir un budget pour l'achat de matériel à chaque atelier (fleurs fraîches ou séchées, supports, décorations...).

Dates à venir
Lun. | 18h15-20h30
Tarifs : 143 € | - 25 ans : 92 €

Couture

Aba DADZIE

**18 ans
& +**

Créez en groupe dans une ambiance conviviale ! En fonction de votre niveau, découvrez le ba.ba de la couture ou perfectionnez vos compétences.

En plus du coût de l'atelier, prévoir un budget pour l'achat de matériel à chaque atelier (fleurs fraîches ou séchées, supports, décorations...).

Avancé | lun. | 18h30-20h30
Intermédiaire | mar. | 18h30-20h30
Débutant | mer. | 18h-20h
Tarifs : 302€ | -25 ans : 217€

Sport Enfants

Baby-gym

Yanis GONCALVES

Le baby-gym propose un éveil corporel pour les tout·es petit·es. Praticué pieds nus, l'atelier débute par un échauffement court, puis les enfants s'élancent dans un parcours évolutif et sécurisé, permettant de travailler l'équilibre et la coordination sous le regard de l'animateur et des parents, qui peuvent rester s'ils le souhaitent.

2 ans : Sam. | 9h15- 10h
3/4 ans : Sam. | 10h05-10h50
4/5 ans : Sam. | 10h55-11h40
3/5 ans : Sam. | 11h45 - 12h30
Tarif : 173€ + adhésion

Éveil sport

Maryse PIGEON

Bouger, rouler, ramper, courir, sauter, danser...Grâce à l'éveil sport, l'enfant s'épanouit en s'amusant et en découvrant sa motricité au travers de parcours sportifs variés (ballons, parcours moteur, danse, gymnastique...).

3/5 ans : Lun. | 17h30-18h15
Tarif : 173 € + adhésion

Zumba kids

La Zumba Kids, un vrai défouloir ! Activité physique idéale pour s'amuser en développant ses aptitudes motrices et mentales, ce cours qui comporte des pas ludiques et simplifiés adaptés aux enfants mêle échauffement et enchaînements de chorégraphies avec exploration culturelle.

7/9 ans : mer. | 16h-17h

10/14 ans : mer. | 17h-18h

Tarif : 173 € + adhésion

Badminton

François DE SMET

L'atelier s'articule autour d'un échauffement, d'apprentissages techniques, de matchs à thèmes et classiques. Une activité de détente et de loisir accessible à toutes et tous pour aiguïser sa dextérité en s'amusant !

7/10 ans : mer. | 16h-17h

7/10 ans : mer. | 17h-18h

11/14 ans : mer. | 18h-19h

Tarif : 173€ + adhésion

Escrime

Club AECV - Jean-Sixte MATAGRIN

Vous rêvez de manier le fleuret ? Initiez-vous aux gestes et à la pratique de l'escrime au club de l'AECV. *Matériel fourni par le club. L'atelier a lieu à la piscine Etienne Gagnaire.*

6/12 ans : jeu. | 17h30-18h30

Tarif : 215€ + adhésion

Plongée

Jean-François MERIGNAC

Le groupe encadré par des bénévoles formés propose un enseignement théorique et pratique de la plongée, dans une ambiance conviviale. Découvrez le matériel, les règles de cette activité fascinante et partez à la découverte des fonds marins (10 sorties par an).

Activité réservée aux enfants des adhérent-es plongée. Inscriptions sur place à la MJC en septembre (date à venir).

8/14 ans : ven. | 20h-21h

15/17 ans : jeu. | 20h-23h

Tarif : 67 €

Judo

Rodolphe LARRIEU

Cet atelier qui favorise respect de l'autre, autonomie, discipline et bienveillance, permet de développer des techniques de judo sous forme de prises avec un partenaire, au sol ou debout. *Organisation d'un tournoi inter-MJC en fin d'année.*

4 ans : mer. | 16h15-17h

Tarif : 135 € + adhésion

5 ans : mer. | 17h15-18h

Tarif : 135 € + adhésion

6 ans : mer. | 15h15-16h15

6 ans : mer. | 18h-19h

Tarif : 173 € + adhésion

7/8 ans : lun. | 17h30-18h45

Tarif : 193 € + adhésion

7/8 ans : mer. | 14h-15h15

Tarif : 193 € + adhésion

8/9 ans (formule 2 séances) :

mar. | 17h30-18h45 + **ven.** | 17h30-18h30

10/15 ans (formule 2 séances) :

mar. | 18h45-20h + **ven.** | 18h30-19h30

Tarif : 236€ pour 2 séances + adhésion

Aïkido

L'aïkido, littéralement la "voie de l'harmonie des énergies" est un art martial japonais non violent et sans compétition. Cette discipline, basée sur des techniques de défense codifiées et la canalisation de l'énergie de l'adversaire, prône le respect de l'autre et contribue à développer motricité et confiance en soi.

Gendal RAMON

13/18 ans : mer. | 18h-19h30

Tarif : 173€ + 26€ de licence.

Bernard CARROT et Dominique LEGRAND

7/12 ans : ven. | 18h30-20h

Tarif : 173€ + 26€ de licence.

Kick-boxing

Patrice KARAGAVOURIAN

Cet atelier mêlant initiation et perfectionnement au combat de kick-boxing s'articule autour d'exercices à deux et avec cibles pour les frappes. Les techniques toujours contrôlées incluent le port de protection et l'absence de plein contact.

11/15 ans : mar. | 18h-19h

Tarif : 173€