

Saison 15-16

Activités pour tous

Langues

Danses

Théâtre

Arts Plastiques

Maternité

Sport et Relaxation

Eveil Artistiques

Musique

Arts Martiaux

Maison des Jeunes et de la Culture
2, av du parc des sports 94260 FRESNES
Tél : 01 46 68 71 62 <http://mjcfresnes.org>

SOMMAIRE

5- ARTS MARTIAUX

Aïkido
Capoeïra
Judo
Self-défense

6- ARTS PLASTIQUES

Art et création
Arts plastiques
Dessin aquarelle
Dessin création
Encadrement d'art-Cartonnage
Mosaïque Vitrail
Peinture sur bois et autres...
Peinture technique et création
Poterie-Céramique

9- DANSES

Danse Classique
Danse Hip-hop
Danse Hip-hop/Dancehall
Danse Moderne
Danse Modern'jazz
Danse Street Jazz
Danse Traditionnelle
Street Dance
Zumba

12-EVEIL ARTISTIQUE

Arts et expressions
Atelier corporel et musical

13-LANGUES

Anglais

14-MATERNITE

Maternité

15-MUSIQUE

Atelier guitare-clavier
Clavier Synthé
Guitare classique
Guitare moderne

17- SPORTS ET RELAXATION

Assouplissement
Atelier dos-abdos sans risque
Atelier relaxation
Gymnastique
Gymnastique aquatique adaptée
Les Aventuriers du mercredi
Marche nordique
Randonnée
Yoga

21-THEÂTRE

22-Infos pratiques

Pour cette nouvelle saison, oublions la conjoncture difficile, les coupes budgétaires, les moyens insuffisants et la crise économique et sociale.

En 2015/2016, votre MJC s'efforcera de se montrer une nouvelle fois digne de son nom par la diversité des activités proposées.

Faisons pousser des ailes à nos jeunes et moins jeunes.

En nous rejoignant nombreuses et nombreux, contribuez à l'exception culturelle fresnoise !
Je vous souhaite une belle saison 2015/2016.

Christine Ricq
Présidente

ARTS MARTIAUX

Activités/Ages	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 et plus
Aïkido					●	●	●	●	●	●	●	●	●			
Anglais		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Art et création																●
Arts & Expressions		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				
Arts Plastiques						●	●	●								
Assouplissement																●
Atelier corporel et musical	●															
Atelier Dos - Abdo sans risque																●
Atelier guitare-clavier						●	●	●								
Atelier relaxation																●
Capoeira						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Clavier synthé							●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Danse classique		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Danse hip hop						●	●	●	●	●	●	●	●			
Danse hip-hop/Dancehall														●	●	●
Danse moderne											●	●	●	●	●	
Danse modern'jazz		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●				●
Danse Street Jazz																●
Danse traditionnelle						●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Dessin aquarelle														●	●	●
Dessin création									●	●	●	●	●	●	●	
Encadrement/Cartonnage																●
Guitare classique							●	●	●	●						
Guitare moderne											●	●	●	●	●	●
Gymnastique																●
Gymnastique aquatique																●
Judo				●	●	●	●									
Les Aventuriers du mercredi							●	●	●							
Marche nordique																●
Maternité																●
Mosaïque Vitrail							●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Peinture bois et autres...																●
Peinture, technique, création																●
Peinture travaux manuels		●	●	●	●											
Poterie Céramique				●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Randonnée										●	●	●	●	●	●	●
Self Défense													●	●	●	●
Street Dance						●	●	●	●							
Théâtre									●	●	●	●	●	●	●	●
Yoga														●	●	●
Zumba														●	●	●

Aïkido Régis Boulrier

Issu d'anciennes techniques de combat à mains nues ou avec armes, l'Aïkido est un art martial d'origine japonaise, dont la philosophie "non-violent", ainsi que l'absence de compétition, ne sont nullement en contradiction avec son caractère d'efficacité. L'importance de la taille, du poids, de l'âge, de la force... étant négligeable dans sa pratique, l'Aïkido est naturellement accessible à tous.

Vendredi 17h à 18h30 à partir de 7 ans niveau 1 et 2
18h30 à 20h enfants et adolescents niveau 3 et 4

Cotisation annuelle		T1	T2	T3	T4	
	1h30	157€	185€	212,50€	240,50€	< 16 ans
1h30	208,50€	245€	281,50€	318,50€	> 16 ans	

Capoeira Nuno Ferreira

Art martial afro-brésilien qui puise ses racines dans les méthodes de combat et les danses des peuples africains du temps de l'esclavage au Brésil. Au début de la capoeira, les mouvements étaient très proches du sol (copiés sur les mouvements des animaux) mais avec l'arrivée de peuples orientaux avec leurs propres techniques d'art martial, la capoeira a développé les coups de pieds et de nombreuses acrobaties.

Cotisation annuelle		T1	T2	T3	T4	
	1h	114€	134€	154€	174€	
2h	194€	228€	262€	296,50€	< 16 ans	
2h	268,50€	316€	363,50€	411€	> 16 ans	

Judo Pascal Rolland

L'atelier prend en compte simultanément les trois éléments, judo, enfant, groupe. Apprentissage de mouvements, découverts par les enfants pour développer l'aspect psychomoteur de chacun.

Samedi 14h à 15h 6-7 ans blanche/jaune
15h à 16h30 7-10 ans jaune/orange/verte

Cotisation annuelle		T1	T2	T3	T4
	1h	114€	134€	154€	174€
1h30	157€	185€	212,50€	240,50€	

Self défense Tristan Boirin

Cette activité utilise les principes et les techniques de défense les plus efficaces, issues principalement du judo, du karaté et de l'aïkido. Renforcement physique, apprentissage des coups, des projections et des clés et mises en situation s'enchaînent dans une bonne humeur impérative. De 17 à 77 ans, n'hésitez pas à nous rejoindre pour apprendre les réflexes qui rassurent.

Cotisation annuelle		T1	T2	T3	T4	
	1h30	157€	185€	212,50€	240,50€	< 16 ans
1h30	208,50€	245€	281,50€	318,50€	> 16 ans	

ARTS PLASTIQUES

Art et création *Isabelle Ruisseau et Isabelle Vincent*

Dans cet atelier, vous pourrez exprimer votre créativité en explorant divers univers : patines et peinture sur bois, création de peinture, mosaïque, encadrement, cartonnage, origami et kirigami.

Mercredi 9h30 à 11h30 adultes *Nouveau*

Cotisation annuelle	2h	T1	T2	T3	T4
		284,50€	332€	379€	426,50€
+ Participation matériel 10€					

Arts plastiques *Isabelle Ruisseau*

Un atelier où l'enfant avec des matériaux, des supports et des techniques multiples se sent libre de créer, d'exprimer son imagination ; d'explorer ses talents (acrylique, aquarelle, crayons, encres, feutres, collages, craies...)

Mercredi 16h à 17h 8-10 ans

Cotisation annuelle	1h	T1	T2	T3	T4
		114€	134€	154€	174€

Dessin aquarelle *Christophe Betmalle, Stéphanie Chartrain*

Développer la capacité à créer à partir de leçons concrètes, en dépassant le stade de la reproduction mécanique de ce que perçoit l'œil. Approfondissement de la composition et de la couleur. Stimulation de la pensée imaginative, favorisant la créativité.

Lundi 13h30 à 16h30 adultes, 10 séances/année (CB)

Mardi 9h15 à 11h45 adultes (SC)

Jeudi 9h30 à 11h30 adultes (SC)

14h à 16h30 adultes (SC)

Samedi 9h30 à 12h30 ados-adultes, 10 séances/année (CB)

13h30 à 16h30 ados-adultes, 10 séances/année (CB)

Cotisation annuelle	2h	T1	T2	T3	T4
		268,50€	316€	363,50€	411€
	2h30	333€	392€	451€	509,50€
	10 séances/année	120€	141,50€	162,50€	184€

Dessin création *Isabelle Ruisseau*

Cet atelier est un espace de liberté de création artistique plastique pour l'adolescent. A son rythme et à sa manière, il pourra exprimer son univers, ses centres d'intérêts, ses préoccupations. Pour cela seront à sa disposition des techniques, des outils et des matériaux.

Mercredi 17h à 18h30 15-18 ans

Vendredi 17h30 à 19h 11-14 ans

Cotisation annuelle	1h30	T1	T2	T3	T4	
		157€	185€	212,50€	240,50€	< 16 ans
	1h30	208,50€	245€	281,50€	318,50€	> 16 ans

Encadrement d'art-Cartonnage (initiation) *Isabelle Vincent*

Encadrer simplement, puis avec de plus en plus de technique, photos, gravures, aquarelles, ou simplement de belles cartes postales. Pour compléter cet atelier, afin d'utiliser chutes de cartons et jolis papiers, vous pourrez vous initier à l'art du cartonnage et créer des petits objets déco et utilitaires pour la maison. Sans dons particuliers, avec de la patience et de la persévérance, vous arriverez à tout ce que vous ne soupçonniez pas possible de réussir.

Mardi 18h30 à 20h30 adultes

Cotisation annuelle	2h	T1	T2	T3	T4
		284,50€	332€	379€	426,50€
+ Participation matériel 10€					

Mosaïque Vitrail *Isabelle Ruisseau*

Atelier où deux activités se pratiquent, la mosaïque et le vitrail, pour venir s'enrichir mutuellement.

Pour le vitrail, la coupe du verre se fait au diamant et à la pince. On apprend à meuler, sertir et assembler les pièces du vitrail tiffany... du cuivre, de l'étain, du verre coloré animé par la lumière.

Pour la mosaïque, la coupe se fait à la pince ou à la marteline. Les matériaux sont nombreux : la pierre, le marbre, le smalt, les émaux, le bois, la vaisselle, les coquillages... les supports également.

Jeudi 9h30 à 11h30 adultes

14h à 16h adultes

17h15 à 18h45 8-14 ans

18h45 à 20h45 ados-adultes

Cotisation annuelle	1h30	T1	T2	T3	T4
		157€	185€	212,50€	240,50€
	2h	268,50€	316€	363,50€	411€

Peinture sur bois et autres matières *Isabelle Ruisseau*

Que fait-on dans cet atelier ? De la peinture. On apprend à y préparer son support, à créer des effets, à peindre des motifs mais aussi des paysages, des icônes... De la peinture à la caséine, à la tempera ; de la peinture à la farine, aux patines ; des enduits collés, aux reliefs et aux empreintes... Que de choses à découvrir ensemble !

Vendredi 14h à 16h adultes
19h à 21h adultes

Cotisation annuelle	2h	T1	T2	T3	T4
		284,50€	332€	379€	426,50€

Peinture, technique et création *Stéphanie Chartrain*

Découvrir des techniques de peinture, l'acrylique, l'encre, l'huile. Expérimenter des textures, papier froissé, collage, enduit, pigment. Mêler le pastel à l'aquarelle, la craie grasse à l'acrylique, le fusain au collage. Tester le couteau, le peigne et le pinceau caoutchouc pour se servir de leurs empreintes.

Mardi 14h à 16h adultes

Cotisation annuelle	2h	T1	T2	T3	T4
		268,50€	316€	363,50€	411€

Peinture-Travaux manuels *Isabelle Ruisseau*

Un atelier vraiment conçu pour les enfants : peindre debout, dessiner, colorier, découper, coller avec toutes sortes de matériaux mis à disposition. L'enfant peut s'exprimer librement ou suivre la proposition de la séance.

Mercredi 14h à 15h 4-5 ans
15h-16h 6-7 ans

Cotisation annuelle	1h	T1	T2	T3	T4
		114€	134€	154€	174€

Poterie - Céramique *Clarisse Moreau*

Pour l'initiation ou le perfectionnement au modelage, au colombin, à la plaque et du tour. Nous utilisons les argiles de faïence et de grès qui sont cuites et émaillées en four électrique ou à gaz pour les cuissons Raku. Tout au long de l'année, nous travaillons autour de différents thèmes pour aborder différentes techniques : engobe, neriage, décor sur émail cru ou cuit.

Lundi 18h30 à 20h30 adultes

Mardi 9h30 à 11h30 adultes

14h à 16h adultes

17h30 à 18h30 9-11 ans

19h à 21h adultes

Mercredi 14h à 15h 6-9 ans

15h à 16h 10-11 ans

16h à 17h30 12-15 ans

Samedi 9h30 à 10h30 7-9 ans

10h30 à 12h30 adultes

13h30 à 17h30 à partir de 16 ans/ adultes (9 séances/année)

Cotisation annuelle	1h	1h30	2h	Samedi 13h30	T1	T2	T3	T4
					114€	134€	154€	174€
					157€	185€	212,50€	240,50€
					268,50€	316€	363,50€	411€
					142€	167€	192€	217€

+ Participation matériel 10€

DANSES

Danse Classique *Anaïs Maryssaël*

Développer la grâce et l'expressivité du mouvement par un juste placement du corps. Dépasser la technique afin de libérer la créativité et l'interprétation personnelle sur des musiques classiques et actuelles.

Mercredi 16h à 17h30 12-15 ans (inter. pointe)

17h30 à 18h30 9 ans

18h30 à 19h30 9-11 ans (moyen)

19h30 à 21h 16 ans et +/adultes (pointe)

Samedi 10h15 à 11h 4-5 ans (éveil)

11h à 11h45 6-7 ans

11h45 à 12h30 7-8 ans

12h30 à 13h30 8 ans

Cotisation annuelle	0h45	1h	1h30	1h30	T1	T2	T3	T4	
					90€	105,50€	121,50€	137€	
					114€	134€	154€	174€	
					157€	185€	212,50€	240,50€	< 16 ans
					208,50€	245€	281,50€	318,50€	> 16 ans

Danse Hip hop *Yoann Fortouna*

House, Pop, Breakdance, Newstyle, hip-hop chorégraphique, hype... La danse hip hop se décline désormais sous plusieurs facettes. A la MJC avec Yoann, vous apprendrez les bases de certaines de ces danses mais partagerez également son univers autour de chorégraphies. Vous aurez également la possibilité de vous exprimer librement lors de sessions de freestyle car la danse hip hop ne se résume pas à l'apprentissage de chorégraphies.

Jeudi 18h à 19h30 12-15 ans

Samedi 14h à 15h 8-11 ans

Cotisation annuelle	1h	1h30	T1	T2	T3	T4
			114€	134€	154€	174€
			157€	185€	212,50€	240,50€

Danse Hip-Hop/Dancehall *Yoann Fortouna*

A la fois style de musique et de danse, le Dancehall est une danse née dans les rues de Kingston (Jamaïque). Parfois méconnu du grand public, le Dancehall est tout de même dansé dans le monde entier et est à la Jamaïque ce que le hip hop est aux États-Unis.

Tout comme le hip hop, cette danse urbaine vous demandera une bonne coordination du corps, de la souplesse mais surtout de l'énergie.

Avec Yoann, venez découvrir un style de danse inédit sur une musique festive aux accents afro caribéens.

Mardi 20h45 à 22h15 à partir de 16 ans/adultes

Cotisation annuelle	1h30	T1	T2	T3	T4
		208,50€	245€	281,50€	318,50€

Danse Moderne *Virginie Hanaoui*

Style de danse basé sur les positions jazz, évoluant vers une technique contemporaine. Moyen d'expression et de découverte de soi, d'apprentissage de la maîtrise de son corps.

Vendredi 18h à 19h30 13-16 ans débutants intermédiaires
19h30 à 21h 17 ans et + intermédiaires avancés

		T1	T2	T3	T4	
Cotisation annuelle	1h30	157€	185€	212,50€	240,50€	< 16 ans
	1h30	208,50€	245€	281,50€	318,50€	> 16 ans

Danse "Modern'Jazz" *Laurence Olivier*

Unir l'art et le sport pour permettre aux participants de prendre conscience de leur corps dans la danse.

La chorégraphie, au service d'une musique variée, associe l'exercice physique et le plaisir.

Pour les séniors, cours de danse adapté mais sur le même schéma qu'un cours de danse modern'jazz traditionnel : échauffement (muscultation, assouplissement, technique) et chorégraphie.

Lundi 16h30 à 17h30 7-8 ans
17h30 à 18h15 6-7 ans
18h15 à 19h15 8-9 ans
19h15 à 20h45 adultes débutants/moyens
20h45 à 22h15 adultes avancés

Mardi 17h à 18h 8-10 ans
18h à 19h15 12-14 ans
19h15 à 20h45 adultes moyens

Mercredi 11h15 à 12h30 senior *Nouveau*
13h15 à 14h15 10-12 ans
14h15 à 15h 5-6 ans
15h à 15h45 4-5 ans

		T1	T2	T3	T4	
Cotisation annuelle	0h45	90€	105,50€	121,50€	137€	
	1h	114€	134€	154€	174€	
	1h15	136,50€	160,50€	184,50€	208,50€	< 16 ans
	1h15	174€	204,50€	235€	266€	> 16 ans
	1h30	208,50€	245€	281,50€	318,50€	

Danse "Street Jazz" *Virginie Hanaoui*

Cours de danse jazz urbain. Dans une ambiance de spectacle à l'américaine et clips vidéo, en passant du répertoire des comédies musicales jusqu'au R'N'B/Hip-hop, une énergie dynamique et chaleureuse à partager.

Pour plus de plaisir et de diversité, un cours à thème par mois vous sera proposé.

Jeudi 19h30 à 21h adultes débutants/inter.
21h à 22h30 adultes intermédiaires/avancés

		T1	T2	T3	T4
Cotisation annuelle	1h30	208,50€	245€	281,50€	318,50€

Danse "Traditionnelle" *Véronique Cheval Barraud*

La danse "traditionnelle" s'appuie sur l'écoute de la musique, et la relation aux partenaires, et permet à chacun de s'approprier la danse.

Pour les plus petits : rondes, chaînes, farandoles, quadrilles, quadrettes... En pas sautillé, en pas de polka, en pas de scottish, nous découvrons tout un répertoire particulièrement adapté aux enfants.

Pour les plus grands : Vous aimez les danses collectives, rythmées et gaies ? Les musiques traditionnelles attirent votre oreille ? Sur le bord de la piste vous aimez regarder les autres danser mais vous n'osez pas vous aventurer ? Venez faire vos premiers pas. Ici on se donne la main pour voyager de Bretagne en Auvergne, du Poitou au Pays basque, de la Crête au Portugal. La danse traditionnelle est riche et variée, elle offre une multitude de pas, de chorégraphies, de rythmes et permet à chacun de trouver sa façon de danser mais toujours dans le respect du groupe et dans une ambiance conviviale et ludique.

Vendredi 18h à 19h30 8-12 ans
20h30 à 22h adolescents adultes

		T1	T2	T3	T4	
Cotisation annuelle	1h30	157€	185€	212,50€	240,50€	< 16 ans
	1h30	208,50€	245€	281,50€	318,50€	> 16 ans

"Street Dance" *Virginie Hanaoui*

Mélange de différents styles et de techniques de danses (jazz américain, ragga, hip-hop, funk, contemporain...) sur des supports musicaux variés.

Vendredi 17h à 18h 8-11 ans

		T1	T2	T3	T4
Cotisation annuelle	1h	114€	134€	154€	174€

Zumba *Virginie Hanaoui*

Embarquer pour faire le tour du monde en musique, tout en prenant soin de son corps et de son bien-être, c'est possible ?

Oui ! Avec la Zumba Fitness, venez sculpter votre corps et brûler des calories dans la joie et la bonne humeur, sur des rythmes chauds et endiablés. Rejoignez-nous pour évacuer le stress du quotidien et défoulez-vous pendant une heure sans compter. ZUMBA!

Vendredi 21h à 22h adolescents adultes tous niveaux

		T1	T2	T3	T4
Cotisation annuelle	1h	142€	167€	192€	217€
	Carte 10 cours	80€	80€	80€	80€

EVEIL ARTISTIQUES

Arts et Expressions

Monique Auffret, Nathalie Martin, Isabelle Ruisseau

Atelier pluridisciplinaire qui permet aux enfants de s'exprimer à partir de jeux de musique, de cirque, de théâtre, de chant, de danse et d'expression corporelle.

Ce voyage à travers ces différents arts donne aux enfants la possibilité de créer pour le plaisir des séquences ou des numéros seul ou en groupe.

Chaque enfant est amené à prendre confiance en ses possibilités pour trouver sa place dans le groupe. Il n'y a pas d'évaluation, ni de spécialisation, mais des créations collectives au cours de l'année, où chacun, a le droit d'essayer.

Chaque année, des projets sont mis en place en fonction des groupes.

En plus des animateurs réguliers, des artistes peuvent venir apporter leurs savoir-faire dans le cadre de montages de projets spécifiques.

Mardi 16h45 à 17h30 3-4 ans et parents

17h30 à 18h15 3-4 ans et parents

18h15 à 19h 3-4 ans et parents

Mercredi 13h à 14h GS maternelle et CP

14h à 15h30 6 ans 2^e année à 8 ans

15h30 à 17h15 8-10 ans

17h15 à 19h15 à partir de 11 ans

Le mercredi, création de 5 spectacles, à la MJC ou autres lieux à Fresnes, avec des artistes-intervenants danse, cirque, musique.

	T1	T2	T3	T4
0h45	90€	105,50€	121,50€	137€
1h	114€	134€	154€	174€
1h30	157€	185€	212,50€	240,50€
1h45	175,50€	206,50€	237€	268,50€
2h	194€	228€	262€	296,50€

Atelier corporel et musical *Monique Auffret, Nathalie Martin*

Enfants de 0 à 3 ans et parents. Le son, la musique, les comptines, la danse, le jeu, le mouvement. Un temps et un espace de jeu à partager, un temps et un espace pour se laisser surprendre par l'expérience.

Mercredi 10h15 à 11h45

17h15 à 18h15

18h15 à 19h15

	T1	T2	T3	T4
1h	142€	167€	192€	217€
1h30	208,50€	245€	281,50€	318,50€

LANGUES

Anglais

L'atelier "Baby school" est un espace ludique de découverte de la langue anglaise. Jouer, chanter, danser, dessiner pour reconnaître les mots, les phrases, les expressions et finalement parler...

Votre enfant découvrira la culture anglo-saxonne en s'amusant dans un environnement respectueux de son jeune âge et de son monde.

Samedi 9h30 à 10h30 Baby school 1 (moyenne section de maternelle)

10h30 à 11h30 Baby school 2 (grande section de maternelle)

11h30 à 12h30 Baby school 3 (CP)

Cotisation annuelle	1h	T1	T2	T3	T4
	1h	114€	134€	154€	174€

L'atelier d'anglais pour les enfants propose un apprentissage sérieux mais ludique de la langue, avec pour support une méthode pour les 7/11ans où l'anglais courant, celui qui permet de communiquer tout de suite, est abordé de façon agréable à travers des dialogues, de petits exercices-jeux, l'écoute de CD... On chante, on joue, on s'exprime, on rit de ses erreurs, on découvre la culture anglo-saxonne et l'anglais devient une vraie partie de plaisir.

Mercredi 14h30 à 15h30 1^{ère} année

15h30 à 16h30 2^e année

16h30 à 17h30 3^e année

Cotisation annuelle	1h	T1	T2	T3	T4
	1h	114€	134€	154€	174€

Activité pour collégiens, lycéens et adultes sous forme d'ateliers de conversation. Privilégiez l'oral et consolidez vos notions de grammaire en échangeant sur des thèmes tels que la culture, la mode, les voyages...

Cet atelier permettra d'acquérir du vocabulaire et de l'aisance pour tout type de situation.

"Just do it !"

Mercredi 17h30 à 18h30 collégiens (6e/5e)

18h30 à 19h30 collégiens (4e/3e)

19h30 à 20h30 lycéens et adultes

Cotisation annuelle	1h	T1	T2	T3	T4	
	1h	114€	134€	154€	174€	< 16 ans
	1h	142€	167€	192€	217€	> 16 ans

MATERNITÉ

Maternité *Monique Auffret*

Futures mamans

Vous attendez un bébé... cet atelier vous propose des cours appropriés à cette situation : yoga maternité, relaxation sophrologie, chant prénatal et activité aquatique adaptée à la femme enceinte.

Jeunes mamans

Vous avez accouché récemment, vous souhaitez "retrouver la forme" et vous offrir un moment de détente. Nous vous proposons pendant cette situation passagère : un cours en salle, un cours en piscine, l'apprentissage de massages bébé, des rencontres à thème et des postures yoga maman bébé.

Objectifs de travail : caisson abdominal (placement et musculation), travail de la verticalité (enracinement), dos (souplesse, musculation), relaxation.

Activité aquatique futures et jeunes mamans :

Jeudi 11h30 à 12h30 avec garderie enfants

Samedi 10h45 à 11h30 (17 séances/année)

Atelier corporel futures mamans :

Jeudi 9h30 à 11h30

Atelier corporel jeunes mamans :

Jeudi 14h à 15h30 avec garderie enfants

Autour du maternage :

Jeudi 15h30 à 17h (massage, portage, allaitement,...)

	Tarif unique	
Cotisation annuelle	Forfait 15 cours	95€
	Forfait illimité	168,50€

MUSIQUE

Atelier guitare-clavier *Annick Russeil*

L'atelier guitare-clavier permet aux enfants de tester deux instruments avant de s'engager dans une pratique instrumentale. La guitare est un instrument difficile qui requiert de la force pour produire un son net ; sur un clavier, il suffit d'appuyer pour obtenir un son. Les enfants les plus petits commencent l'initiation musicale par le clavier, les plus grands passent d'un instrument à l'autre en fonction de leur envie. Les jeux instrumentaux accompagnent des chansons et des comptines, afin de rendre l'activité plus ludique.

Samedi 14h30 à 15h30 8 ans
15h30 à 16h30 9-10 ans

Cotisation annuelle	1h	T1	T2	T3	T4
		120,50€	140,50€	161€	181€

Clavier Synthé *Jean-Paul Martinez*

Initiation au piano grâce à de petits morceaux individuels et collectifs. Toutes les notions liées au solfège seront étudiées (MAO pour théorie musicale). Déchiffrage pour tous les niveaux afin de permettre à chacun d'aborder un répertoire et ainsi progresser de manière autonome.

Lundi 17h à 18h 9-12 ans
18h à 19h15 13-14 ans
19h15 à 20h30 à partir de 14 ans
20h30 à 21h30 adultes

Cotisation annuelle	1h	T1	T2	T3	T4
		120,50€	140,50€	161€	181€

Guitare classique *Annick Russeil*

Initiés qui, après un passage dans un conservatoire, voudraient évoluer dans une structure plus souple, et débutants sans connaissances de solfège, sont les bienvenus. Répertoire : musique classique, variété, chants traditionnels, negro-spirituals... suivant le goût de chacun, d'après écriture classique, grilles d'accords ou tablatures.

Vendredi 18h à 19h à partir de 10 ans niveau 1 et+
19h à 20h à partir de 11 ans niveau 3 et +
Samedi 12h30 à 13h30 à partir de 8 ans débutants
13h30 à 14h30 à partir de 9 ans niveau 1 et plus

Cotisation annuelle	1h	T1	T2	T3	T4
		120,50€	140,50€	161€	181€

Guitare moderne *Sébastien Poulaille*

Guitare moderne et musique actuelle, ces cours sont destinés aux musiciens amateurs, adultes ou plus jeunes (à partir de 13 ans), débutants ou avancés, souhaitant s'initier à la guitare folk/Country ou électrique dans des styles éclectiques comme le rock, la variété internationale, le pop rock, le reggae, le funk, le hard-rock... le choix est très large et si vous avez des projets de groupe, n'hésitez pas !

Lundi 19h à 20h15 15-17 ans niv 1et 2
20h15 à 21h30 adultes niv 1et 2
Mercredi 17h15 à 18h30 13-16 débutants et niv 1
18h30 à 19h45 13-15 ans niv 1
19h45 à 21h à partir de 17 ans niv 3
Jeudi 18h à 19h15 à partir de 15 ans niv 2 et 3
19h15 à 20h30 adultes débutants et niv 1
20h30 à 21h45 adultes niveau 1 et 2

Cotisation annuelle	1h15	T1	T2	T3	T4	
		144,50€	168,50€	192,50€	216,50€	< 16 ans
		184€	214,50€	245,50€	276€	> 16 ans

SPORTS ET RELAXATION

Assouplissement *Monique Auffret, Nathalie Martin, Juliette Vitte*

Nous vous invitons à venir prendre du plaisir en découvrant des enchaînements, des exercices et des postures au rythme de votre respiration.

Nous alternerons propositions améliorant l'équilibre, renforcement musculaire dorsal et abdominal et relaxation, le tout dans une présence consciente et attentive, et dans le respect de la sagesse innée du corps.

Vous trouverez aussi des repères qui vous aideront à augmenter votre confort dans les positions courantes de la vie quotidienne.

Lundi 9h45 à 10h45 adultes
10h45 à 11h45 adultes
Mercredi 10h15 à 11h15 adultes
Jeudi 18h30 à 19h30 adultes
19h30 à 20h30 adultes
Samedi 9h à 10h30 adultes (19 séances/année)

Cotisation annuelle	1h	T1	T2	T3	T4
		142€	167€	192€	217€
	19 séances /années	119€	140€	161€	182€

Atelier Dos - Abdo sans risque *Monique Auffret*

Le lien entre le dos, les abdominaux et les fessiers est fondamental pour l'équilibre et la force dans les positions quotidiennes.

Nous aborderons donc des exercices d'étirement et de renforcement pour tonifier ces zones harmonieusement en respectant la physiologie.

Jeudi 12h45 à 13h45

Cotisation annuelle	1h	T1	T2	T3	T4
		142€	167€	192€	217€

Atelier relaxation *Nathalie Martin*

Cet atelier constitue un espace privilégié d'expériences, d'écoute et d'expression. Les séances sont composées pour une part de travail corporel (postures, mouvements doux ou tonifiants, automassages, exercices respiratoires...), pour l'autre de relaxation utilisant diverses méthodes : Vittoz, Jacobson, Nidra Yoga, relaxinésie, sophrologie...)

Les exercices pratiques proposés permettent de :

- découvrir ou redécouvrir des sensations de bien-être et de détente,
- dynamiser ses propres ressources et les exploiter,
- améliorer son potentiel physique, moral, relationnel et professionnel,
- disposer d'outils concrets pour prendre soin de soi au quotidien.

Mercredi 9h15 à 10h15 adultes

Cotisation annuelle	1h	T1	T2	T3	T4
		142€	167€	192€	217€

Gymnastique *Patricia Vrbica*

Dans une ambiance conviviale et en effectif réduit, gymnastique tonique pour tous les âges. Entretien du corps par des séries d'exercices comprenant : abdominaux, assouplissements, étirements, fessiers, respiration, un peu d'haltères et de relaxation, le tout en musique.

Lundi 12h15 à 13h15 adultes

Jeudi 12h15 à 13h15 adultes

Vendredi 10h30 à 11h30 adultes

Cotisation annuelle	1h	T1	T2	T3	T4
		142€	167€	192€	217€

Gymnastique aquatique adaptée *Monique Auffret, Paulo Chaves*

Activité aquatique s'adressant à toutes les personnes qui souhaitent acquérir une meilleure aisance dans l'eau, grâce à nos méthodes d'apprentissage adaptées à vos besoins.

Vous pourrez découvrir des mouvements basés sur la recherche de la décontraction dans l'eau, et la flottaison.

L'acquisition des sensations "dos confortable" permet de passer à des propositions plus toniques.

Jeudi 11h30 à 12h30 adultes

Cotisation annuelle	1h	T1	T2	T3	T4
		142€	167€	192€	217€

Les aventuriers du mercredi *Tibor Valranges*

Le mercredi, venez pratiquer des activités sportives variées. Un programme détaillé est remis aux familles pour chaque période, il sera également disponible sur le site internet de la MJC.

Les activités proposées : vélo, rollers, skateboard, escalade, marche nordique, tennis, orientation, hockey, ping-pong, golf, bowling, karting, patinoire, jeux de plein air,... et parfois, si la météo n'est pas de la partie, cinéma ou spectacle.

PRECISIONS :

- Pour la cohésion du groupe, l'enfant s'engage à participer à l'ensemble des mercredis quelle que soit l'activité du jour. Cet atelier s'adresse donc à des enfants motivés, attirés par l'ensemble des activités sportives proposées, dans un esprit de loisirs.
- Avoir un vélo et savoir en faire est requis.
- Certaines activités nécessitent des déplacements, par exemple le bowling ou le centre d'escalade à Thiais, la patinoire à Meudon, le golf à Verrières...

En plus du véhicule de l'animateur, nous avons besoin d'un parent volontaire pour accompagner ou ramener les enfants de la MJC au lieu de l'activité.

Pour cela, nous vous demanderons vos éventuelles disponibilités, et votre accord sur ce fonctionnement.

DIVERS :

- Avoir une tenue sportive, un petit sac à dos avec eau et goûter.

La présence d'un parent le premier jour est nécessaire pour la présentation et le déroulement de l'activité.

Mercredi 13h45 à 16h45 8-10 ans

Cotisation annuelle	3h	T1	T2	T3	T4
		194€	228€	262€	296,50€

Marche Nordique *Tibor Valranges*

La marche nordique est une activité accessible et ludique qui se déroule dans un cadre naturel (parcs et forêts avoisinant la MJC). Grâce à l'utilisation de bâtons, elle permet, de part son mouvement complet, une activation des chaînes musculaires et articulaires de l'ensemble du corps. Une séance se compose d'un échauffement articulaire et musculaire, d'exercices de déplacements et d'équilibre, de moments de récupération par des étirements.

Dimanche 10h à 12h adolescents/adultes (1 ou 2 fois par mois)

	Tarif unique
Carte 5 marches	45€

Randonnée *Tibor Valranges*

Dans un contexte convivial, quel que soit votre âge (enfants, adultes, aînés) venez découvrir la nature dans des ballades accessibles à tous qui apportent bien-être, bonheur et détente (environ 8-10 kms, soit 2h30 à 3h de marche). Une randonnée nocturne et une randonnée à la journée seront proposées durant la saison. Un car vous transportera au départ de la randonnée.

Samedi 13h15 (1 fois par mois)

	Tarif unique
Carte 10 randonnées	45€

Yoga *Michel Doffe*

Etre réceptif et émettre des pensées : deux actions que notre cerveau ne peut accomplir simultanément. La base de l'édifice, c'est le contrôle de la pensée. C'est aussi des exercices d'enracinement, de centrage pour moins subir les émotions. Postures simples, accessibles à tous, pour fortifier le dos, se détendre, mieux respirer, améliorer sa concentration et diminuer son anxiété.

Mardi 19h30 à 21h adultes
 Mercredi 19h30 à 21h adultes
 21h à 22h30 adultes
 Jeudi 17h à 18h30 adultes

Cotisation annuelle	1h30	T1	T2	T3	T4
		208,50€	245€	281,50€	318,50€

THÉÂTRE

Théâtre *Nathalie Stora, "Lez'Arts vivants"*

Explorer le jeu théâtral au moyen d'improvisations, d'exercices ludiques, de travaux autour de textes, de saynètes ou de pièces mettant en avant l'écoute et l'échange. Ainsi seront abordées quelques techniques (travail vocal et corporel, travail dans l'espace scénique, dramaturgie,...) permettant à chacun, de mettre en valeur son imaginaire, sa créativité au service de l'art du jeu et du plaisir de jouer."

Mercredi 16h15 à 18h15 6^e-5^e
 18h15 à 20h15 4^e-3^e

Jeudi 18h30 à 20h30 lycéens

"Lez'Arts vivants" mettent à la disposition de la MJC un metteur en scène qui partage sa vision artistique des spectacles. Travail de montage d'une pièce de théâtre : recherche de personnages, compréhension des situations, répétitions des scènes, travail de plateau, exploration des gestuelles et du mouvement... Les spectacles créés seront représentés à la MJC de Fresnes, voire même ailleurs...

Jeudi 20h30 à 22h30 adultes

Cotisation annuelle	2h	T1	T2	T3	T4	
		194€	228€	262€	296,50€	< 16 ans
		268,50€	316€	363,50€	411€	> 16 ans

Inscriptions

A partir du 31 août

Les adhérents des années précédentes doivent se munir de leur carte d'adhésion pour leur réinscription. Les inscriptions (dossier complet) sont possibles toute l'année en fonction des places disponibles.

Période d'activité :

du **14 septembre 2015** au **2 juillet 2016**, avec interruption lors des vacances scolaires. Durant ces périodes, des activités spécifiques sont proposées (stages cirque, mosaïque, poterie...). Consulter les affiches apposées, dans la MJC, à cet effet.

La MJC se réserve le droit de fermer un cours si le nombre d'inscrits est insuffisant, et de retarder la date de reprise si nécessaire.

Accueil du public * du 31 août au 12 septembre

Lundi	9h30 - 11h30	
Mardi	11h - 17h	-
Mercredi	9h30 - 11h30	15h - 19h
Judi	9h30 - 11h30	15h - 19h
Vendredi		15h - 19h
Samedi	9h30 - 11h30	

A partir du 15 septembre

Lundi		14h30 - 17h30
Mardi	9h30 - 12h30	14h30 - 18h30
Mercredi	9h30 - 12h30	14h30 - 18h30
Judi		15h30 - 19h
Vendredi		15h30 - 19h
Samedi	9h - 12h30	13h30 - 17h

* le secrétariat reste fermé pendant les vacances scolaires

La MJC prend en charge vos enfants pendant les heures de cours.
Nous demandons aux parents de bien vouloir les accompagner jusqu'à l'entrée des salles et les attendre à la sortie.

Tarification des activités

Adhésions

15,00 € pour les Fresnois (présentation obligatoire d'un justificatif de domicile)
21,00 € pour les personnes extérieures.

Adhérent pratiquant une activité.

L'adhésion est obligatoire pour pratiquer une activité. C'est votre assurance.

Adhérent simple.

Les personnes ne pratiquant pas d'activité peuvent, toutefois, souscrire une adhésion simple.

Dans les deux cas, la carte d'adhérent donne droit, sur présentation, au tarif réduit pour le cinéma et les spectacles.

Cotisations

La cotisation est un forfait annuel et ne peut EN AUCUN CAS être remboursée.

Applications des tarifs

tarif 1 : Fresnois tarif réduit (justificatif domicile obligatoire, quittance EDF, GDF, téléphone,...)

tarif 2 : Fresnois plein tarif (justificatif domicile obligatoire, quittance EDF, GDF, téléphone,...)

tarif 3 : Hors commune tarif réduit

tarif 4 : Hors commune plein tarif

Bénéficiaire des tarifs réduits 1 et 3 sur présentation de justificatif (document récent) :

- les familles nombreuses
- les étudiants
- 2 personnes du même foyer fiscal pratiquant une ou plusieurs activité(s).
- une personne pratiquant plusieurs activités, ou deux cours de la même activité.
- les demandeurs d'emploi (document récent).

Des aides peuvent être attribuées : Comité d'entreprise, CAF,...

Paiement :

en 1 chèque ou, pour facilité de paiement, en 2, 3 ou 4 chèques étalés sur 3 mois ;
en Carte Bleue



Maison des Jeunes et de la Culture
2, av du parc des sports 94260 FRESNES
Tél : 01 46 68 71 62 <http://mjcfresnes.org>