

SOMMAIRE

ACTIVITES A PARTAGER PARENTS ENFANTS

Atelier corporel et musical Arts et expression Loisirs créatifs Parents enfants, méditer pour grandir Yoga maman bébé

6 ARTS CRÉATIFS

Aquarelle dans tous ses états
Art et création
Arts plastiques
Dessin
Dessin aquarelle
Dessin création
Loisirs créatifs
Mosaïque Vitrail
Peinture à l'huile
Peinture créative
Peinture créative et mosaïque
Peinture technique et création
Peinture travaux manuels
Poterie-Céramique

11 DANSES

Danse Afro House
Danse Classique
Danse Hip-hop
Danse Moderne
Danse Modern'jazz
Danse Folk/Traditionnelle
Zumba

13 EVEIL ARTISTIQUE THÉÂTRE

Arts et expressions Atelier corporel et musical Théâtre

15 LANGUES Anglais

16 MATERNITE Maternité

MUSIQUE

Atelier guitare-clavier Clavier Synthé Guitare classique Guitare moderne

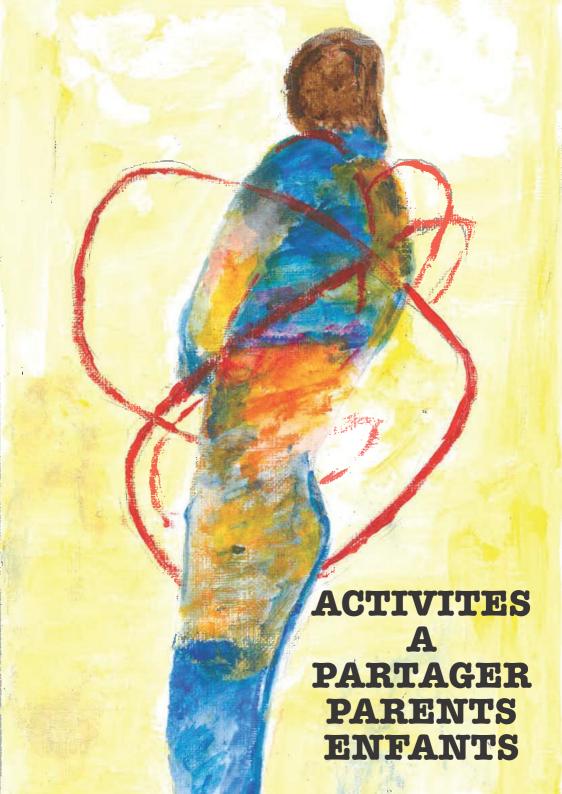
SPORTS ET RELAXATION ARTS MARTIAUX

Assouplissement

Atelier relaxation
Capoeïra
Free Fight mma
Gymnastique
Gymnastique aquatique adaptée
Judo
Marche nordique
Parents enfants, méditer pour
grandir
Randonnée
Self défense
Yoga
Yoga de la femme
Yoga maman bébé

23 Infos pratiques

Activités/Ages	5-0	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 et +
Anglais		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Aquarelle dans tous ses																
états																
Art et création																•
Arts & Expressions		•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Arts Plastiques							•	•								
Assouplissement																•
Atelier corporel et musical																•
Atelier guitare-clavier									•							
Atelier relaxation																•
Capoeira			•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Clavier synthé												•			•	•
Danse Afro House																•
Danse classique				•	•				•			•	•	•	•	•
Danse hip-hop					•	•	•	•	•	•	•					
Danse moderne																•
Danse modern'jazz																•
Danse Folk/Traditionnelle															•	•
Dessin																•
Dessin aquarelle																•
Dessin création								•	•	•	•	•	•	•		
Free Fight MMA										•	•	•	•	•	•	•
Guitare classique									•							
Guitare moderne													•	•	•	•
Gymnastique																•
Gymnastique aquatique																•
Judo				•	•		•	•	•	•	•					
Loisirs créatifs		•			•											•
Marche nordique																•
Maternité																•
Mosaïque Vitrail							•	•	•	•	•		•	•	•	•
Parents enfants, Méditer																
pour grandir																
Peinture à l'huile																•
Peinture créative																•
Peinture créative et mosaïque						•	•	•	•	•						•
Peinture, technique et																•
Peinture travaux manuels		•	•	•	•											
Poterie Céramique				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Randonnée										•	•	•	•	•	•	•
Self Défense													•	•	•	•
Théâtre										•	•	•	•		•	•
Yoga														•	•	•
Yoga de la femme																•
Yoga maman bébé	•															
Zumba														•	•	•



Atelier corporel et musical

Monique Auffret, Nathalie Martin

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 parent et enfant de 0 à 3 ans 17h30 à 18h30 parent et enfant de 0 à 3 ans 18h30 à 19h30 parent et enfant de 0 à 3 ans

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
lh	142€	167€	192€	217€
1h30	208,50€	245€	281,50€	318,50€

Arts et Expression

Nathalie Martin et Catherine Lucet

Nous vous proposons un temps ludique pour se retrouver à la sortie de l'école. A travers des parcours de cirque, des jeux dansés et de relaxation, les parents et les enfants pourront partager ces si jolis moments où on se découvre autrement.

Mardi

16h30 à 17h30 enfant de 3-4 ans et parent 17h30 à 18h30 enfant de 3-4 ans et parents

Cotisation annuelle	Tl	T2	T 3	T4
1h	114€	134€	154€	174€

Loisirs créatifs Isabelle Ruisseau

Nouveau

Parents, grands-parents, enfants, petits-enfants partagez dans un moment de complicité vos talents et développez votre créativité.

Samedi

9h30 à 11h enfant de 4 à 7 ans et parent

Cotisation annuelle	Tl	T2	T 3	T4
17 séances/année	112€	132€	152€	171€

Parents enfants, méditer pour grandir Catherine Lucet, Nathalie Martin Nouveau

Cet atelier est une invitation, dans le quotidien chargé de nos vies, à faire une pause.

Un temps à s'offrir pour s'entraîner à l'Attention. Pour cultiver par la présence au corps, aux sens, à la respiration, l'art d'être là, vraiment là, dans l'instant présent.

Un espace pour apprendre à nourrir les graines de joie et de paix dans notre vie.

Les séances sont composées de courtes séquences faisant alterner pratiques guidées d'entraînement de l'attention et de la concentration (méditations), histoires relaxantes ou massages, jeux, éveil sensoriel, mouvements en pleine conscience (Yoga, Qi Gong...), respirations, communication bienveillante, moments d'échanges et d'expression.

Respirer et méditer, ça change la vie!

Mardi

18h30 à 19h15 parent et enfant de 6 à 12 ans

Cotisation annuelle	Tl	T2	T 3	T4
45 minutes	112€	132€	152€	171€

Yoga maman bébé Monique Auffret Nouveau

Profiter des situations quotidiennes avec bébé pour adopter des postures de yoga simples bénéfiques pour vous et pour votre enfant et pour vivre à deux des instants de bien-être et de plaisir.

Mercredi 10h15 à 10h45 parent et enfant de moins d'un an

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
30 minutes	90€	106€	122€	138€



Aquarelle dans tous ses états

Stéphanie Chartrain

Chaque séance sera consacrée à un thème (paysages, nature morte,...).

A travers des documents, nous ferons des croquis qui aideront à faire ressortir les valeurs, les formes, les couleurs, les textures...

Suite aux recherches, réalisation d'un travail final.

Lundi 9h15 à 13h15 adultes (9 séances /année)

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
9 séances/année	142€	167€	192€	217€

Art et création

Stéphanie Chartrain et Isabelle Ruisseau

Deux professeurs, aux compétences complémentaires alterneront l'animation de votre cours. Vous réaliserez avec Stéphanie une peinture à l'huile, un tableau en papier déchiré et un transfert de photographie sur toile, retravaillé.

Avec Isabelle, vous apprendrez à fabriquer des patines et des peintures maisons adaptées aux supports, réaliserez une mosaïque de tous matériaux et décorerez un meuble ou un objet (restauration possible). Cet atelier se découpe en 6 temps sur l'année afin de réaliser les différents projets.

Mercredi 9h30 à 11h30 adolescents/adultes

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

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	T1	T2	Т3	T4
lh	114€	134€	154€	174€

Dessin

Laura Ancona

Du dessin d'observation au dessin d'imagination, cet atelier propose d'aborder les notions de proportion, de perspective, d'ombre et de lumière, tout en apprenant à libérer son trait et son geste. Crayon, fusain, encre de chine... diverses techniques à explorer et à s'approprier.

Lundi 17h à 19h adultes

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

Dessin aquarelle

Laura Ancona, 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'oeil.

Approfondissement de la composition et de la couleur. Stimulation de la pensée imaginative, favorisant la créativité

Lundi

19h à 21h adultes (LA)

9h15 à 11h45 adultes (SC)

Jeudi 9h30 à 11h30 adultes (SC) 14h à 16h30 adultes (SC)

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
2h	268,50€	316€	363,50€	411€
2h30	333€	392€	451€	509,50€

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 13-16 ans

Vendredi

17h30 à 19h 10-14 ans

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

Loisirs créatifs Isabelle Ruisseau

Nouveau

Parents, grands-parents, enfants, petits-enfants partagez dans un moment de complicité vos talents et développez votre créativité.

Samed	i										
9h30 a	à	llh	enfant	de	4	à	7	ans	et	parent	

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
17 séances/année	112€	132€	152€	171€

Mosaïque Vitrail

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

10h à 12h adultes 14h à 16h adultes 17h à 18h30 8-14 ans 18h30 à 20h30 ados/adultes

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

Peinture à l'huile Stéphanie Chartrain Nouveau

Contrairement à ce que l'on croit, la peinture à l'huile est accessible à tous! Vous découvrirez comment preparer son support, réaliser des glacis ou peindre par empâtement. Vous testerez le pinceau et le couteau. Vous travaillerez à partir de documents. Pour les plus confirmés, je vous aiderai dans la réalisation de travaux personnels. L'atelier utilise des produits inodores afin de

prévenir de certaines allergies. N' hésitez plus !!!!

Vendredi 9h15 à 11h45 adultes

Cotisation annuelle	Tl	T2	T 3	T4
2h30	333€	392€	451€	509,50€

Peinture créative 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

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

Peinture créative et mosaïque Isabelle Ruisseau Nouveau

Pas de limite à la création. Faites évoluer vos projets d'une activité à l'autre au sein de cet atelier.

Vendredi

19h à 21h adultes

Samedi

11h à 12h30 8-12 ans (17 séances/année)

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
2h	284,50€	332€	379€	426,50€
17 séances/année	90€	106€	122€	138€

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	Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
14h à 16h adultes	2h	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

13h à 14h 6-7 ans 14h à 15h 4-5 ans

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

Poterie - Céramique Clarisse Moreau

Pour l'initiation ou le perfectionnement au modelage, au colombin, à la plaque et au 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 thèmes pour aborder différentes techniques : engobe, neriage, décor sur émail cru ou cuit.

La poterie des petits (4-5 ans) : Initiation par le jeu à la pratique du modelage de l'argile (matière naturelle et sans risque pour les petits). Activité permettant le développement de la motricité fine de l'enfant, ainsi que son imaginaire. Réalisation en plusieurs étapes d'objets autour de thèmes.

Initiation ou perfectionnement au tournage: Dans un groupe réduit de 8 personnes, pratique du tournage. Réalisations de pièces les plus simples (bols, vases, saladiers.) aux plus complexes (boites, assiettes, théières). Travail des pièces jusqu'aux finitions, cuisson et émaillage.

Lundi

17h30 à 18h15 4-5 ans 18h30 à 20h30 adultes

Mardi

9h15 à 11h15 adultes 14h à 16h adultes 17h30 à 18h30 8-10 ans 19h à 21h adultes

Mercredi

14h à 15h 6-7 ans 15h à 16h 8-9 ans 16h à 17h 10-11 ans 17h à 18h30 12-15 ans

18h30 à 20h à partir de 16 ans/adultes (apprentissage tour)

Samedi

9h30 à 10h30 6-8 ans 10h30 à 12h30 adultes 13h30 à 17h30 à partir de 16 ans/ adultes (9 séances/année)

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
45 minutes	90€	105,50€	121,50€	137€
lh	114€	134€	154€	174€
1h30	157€	185€	212,50€	240,50€
2h	268,50€	316€	363,50€	411€
Mercredi 18h30	268,50€	316€	363,50€	411€
Samedi 13h30	142€	167€	192€	217€

⁺ Participation matériel 10€



Danse Afro House Salah Keita Nouveau

Envie de venir danser sur des rythmes africains... de découvrir de nouvelles sensations.

Energique, dans un style léger et aérien, la danse Afro house regroupe un mélange de danses traditionnelles africaines et de house.

On y retrouve des pas de jazz, salsa, footwork, afro...

Echappez vous un instant au soleil en vous laissant transporter par le plaisir de la danse.

Mardi 21h à 22h ados/adultes

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
lh	142€	167€	192€	217€

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

15h45 à 16h30 4-5 ans (éveil)

16h30 à 17h15 6-7 ans (initiation)

17h15 à 18h30 10-11 ans (moyen)

18h30 à 20h 12-15 ans (inter. pointe)

20h à 21h30 16 ans et +/adultes (pointe)

Vendredi

16h45 à 17h30 6-7 ans (initiation)

17h30 à 18h30 8-9 ans

18h30 à 19h30 9-10 ans

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

Danse Hip hop Salah Keita

Salah a commencé à danser en amateur dans les années 2000, avant de se professionnaliser, de chorégraphier deux pièces et de lancer un festival en 2011, dans le but de faire découvrir les arts hip-hop. Maîtrisant plusieurs styles (breakdance, popping, hip-hop, housedance, afrohouse...), l'un de ses objectifs principaux est de transmettre la danse à la nouvelle génération au travers de nombreux stages et cours de danse.

Depuis 2012, il collabore avec la cie Dyptik, dont deux pièces sont en tournées internationales.

Samedi

9h30 à 10h30 7-9 ans 10h30 à 11h30 9-11 ans

11h30 à 13h 12-15 ans

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

Danse Moderne Anaïs Maryssaël

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	
19h30 à 20h45 pré-ados/adolescents	
20h45 à 22h adultes	

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4	
lhl5	136,50€	160,50€	184,50€	208,50€	< 16 ans
lh15	174€	204,50€	235€	266€	> 16 ans

Danse "Modern'Jazz"

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

Lundi

17h30 à 18h15 6-7 ans

18h15 à 19h15 10-12 ans

19h15 à 20h45 adultes débutants/intermédiaires

20h45 à 22h15 adultes avancés

Mardi

17h30 à 18h30 7-8 ans

18h30 à 19h30 8-9 ans

19h30 à 21h adultes intermédiaires/avancés

Mercredi

11h15 à 12h45 seniors

13h à 14h15 11-13 ans

14h15 à 15h 5-6 ans

15h à 15h45 4-5 ans

Jendi

17h30 à 18h30 9-10 ans 18h30 à 20h 14-16 ans

Cotisation annuelle	T1	T2	T3	T4	
0h45	90€	105,50€	121,50€	137€	
lh	114€	134€	154€	174€	
lh15	136,50€	160,50€	184,50€	208,50€	
1h30	157€	185€	212,50€	240,50€	< 16 ans
lh30	208,50€	245€	281,50€	318,50€	> 16 ans

Danse "Folk/Traditionnelle" Emmanuel Fontaine

Vous aimez les danses collectives ou en couple, rythmées et gaies ?

Les musiques folk attirent votre oreille ?

Ici, on se donne la main pour voyager dans différentes régions de France et d'ailleurs.

La danse traditionnelle est riche et variée, elle offre une multitude de pas, de chorégraphies, de rythmes et de styles. Elle permet à chacun de trouver sa façon de danser mais toujours dans le respect du groupe, dans une ambiance conviviale et ludique.

Vendredi 20h30 à 22h adultes (23 séances/année)

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
23 séances/année	142€	167€	192€	217€

Zumba Caroline Podetti

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!

Jeudi			
21h à 22h	à partir	de 16 ans	tous niveaux

Cotisation annuelle		T1	T2	T3	T4
lh		142€	167€	192€	217€



Atelier corporel et musical Monique Auffret, Nathalie Martin

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 parent et enfant de 0 à 3 ans 17h30 à 18h30 parent et enfant de 0 à 3 ans 18h30 à 19h30 parent et enfant de 0 à 3 ans

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

Théâtre

François Colombo, Nathalie Stora

Ces ateliers proposent une exploration du jeu théâtral au moyen d'improvisations, d'exercices ludiques, de travaux autour de textes, de saynètes ou pièces mettant en avant l'écoute et l'échange. Ainsi sont abordées quelques techniques (travail vocal et corporel, travail dans l'espace scénique, dramaturgie, construction du personnage...) 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°-5° (NS)

18h15 à 20h15 4°-3° (NS)

Jeudi

18h30 à 20h30 lycéens (NS)

Atelier collectif pour les adultes amateurs de 17 à 77 ans, ouvert à tous, débutants et confirmés. Pratiques collectives essentiellement basées sur le travail d'improvisations, travail de l'acteur croisé avec toutes les techniques du spectacle vivant (conte, danse, chant, clown marionnettes, arts de la rue). Montage de spectacles et jeu.

Jeudi 21h à 23h adultes (FC)

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

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'essaver.

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

16h30 à 17h30 enfant de 3 à 4 ans et parent

17h30 à 18h30 enfant de 3 à 4 ans et parent

Mercredi

13h à 15h 8-10 ans 15h à 16h GS maternelle et CP 16h à 17h30 6 ans 2° année à 8 ans

17h30 à 19h30 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.

Jeudi

17h30 à 18h15 5 ans

Tu aimes les arts du cirque, la musique, la danse, le théâtre, viens partager ou découvrir ton talent et le mettre au service d'un groupe qui souhaite monter des spectacles.

Trois artistes professionnels des arts de la scène sont là pour t'accompagner au montage de ton spectacle: Nicolas: multi-instrumentiste, Catherine (alias Coucou): circassienne et conteuse, Juliette: danseuse.

Ils sont aussi formés au jeu théâtral sur scène circulaire, à 360°. Rien ne leur échappe! Ils seront présents chaque samedi par binôme tournant.

Ils t'aideront dans tes créations et tu auras de nombreuses occasions de jouer, sur scène ou dans des lieux plus surprenants ...

Samedi

15h à 17h30 15-25 ans AZIMUT 360 (25 séances/année - octobre à mai)

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
0h45	90€	105,50€	121,50€	137€
lh	114€	134€	154€	174€
1h30	157€	185€	212,50€	240,50€
2h	194€	228€	262€	296,50€
Samedi 15h	268,50€	316€	363,50€	411€



Anglais Sophie Delliou, Déborah Sampaïo

L'atelier "Baby school" est un espace ludique de découverte de la langue anglaise. Jouer, chanter, danser, dessiner pour reconnaitre 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 4 ans (DS) 10h30 à 11h30 Baby school 5-6 ans (DS)

11h30 à 12h30 Baby school 6-7 ans (DS)

L'atelier pour les enfants de 6/10 ans propose un apprentissage ludique et stimulant de l'anglais. Ils découvriront cette langue au travers de différents supports : flash cards, jeux numériques interactifs, mises en scène, chants... Le but étant qu'au travers de ces différentes activités, les enfants puissent utiliser un maximum de vocabulaire pour communiquer tout en s'amusant!

Mercredi

14h à 15h 6-7 ans (DS)

15h à 16h 8-9 ans (DS)

16h à 17h 9-10 ans (DS)

Les activités en anglais pour adolescents et adultes privilégient l'oral à l'écrit en insistant tout particulièrement sur les contextes de la vie quotidienne. À partir d'articles de journaux, de BD américaines, de podcasts, de séries en VO, ces séances permettront aux participants de découvrir de nouvelles expressions idiomatiques et consolider leurs compétences linguistiques. L'objectif est de créer un environnement d'immersion et donc proposer un apprentissage par l'expérience. Ces ateliers vous permettront d'être bien plus à l'aise lors de votre prochain sélour à l'étranger!

Mercredi

17h30	à	18h30	collégiens (6e/5e) (SD)
18h30	à	19h30	collégiens (4e/3e) (SD)
19h30	à	20h30	lycéens et adultes (SD)

Cotisation annuelle	Tl	T2	Т3	T4	
lh	114€	134€	154€	174€	< 16 ans
lh	142€	167€	192€	217€	> 16 ans



Futures mamans

Vous attendez un bébé... cet atelier vous propose un cours adapté 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 d'un massage bébé, des rencontres à thème et des postures yoga maman bébé. Nous mobiliserons tout en douceur : le périnée, l'ensemble des abdominaux, le dos en souplesse et en renforcement, la verticalité avec des notions d'enracinement, puis la 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,...)

Yoga Maman Bébé: Mercredi 10h15 à 10h45 (enfant de moins d'un an) Nouveau



	Tarif unique
Ticket au cours	20€
Forfait illimité	170€



Atelier guitare-clavier Annick Russeil

L'atelier guitare-clavier permet aux enfants de tester deux instruments avant de s'engager dans une pratique instrumentale. 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

10h30 à 11h30 7-8 ans 2^{ème} année "spécial guitare" 15h à 16h 8-10 ans 1^{ère} année et plus 16h à 17h 10-11 ans 2^{ème} année et plus

Cotisation annuelle	Tl	T2	T 3	T4
lh	120,50€	140,50€	161€	181€

Clavier Synthé Sébastien Poulaille

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	T1	T2	T3	T4	
lh	120,50€	140,50€	161€	181€	< 16 ans
lh	150€	175,50€	200,50€	225,50€	> 16 ans
lh15	144,50€	168,50€	192,50€	216,50€	< 16 ans
1h15	184€	214,50€	245,50€	276€	> 16 ans

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.

Samedi

11h30 à 12h30 à partir de 10 ans débutants et niv. 1

13h à 14h à partir de 11 ans niveau 2 et+ 14h à 15h à partir de 12 ans niveau 3 et +

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
lh	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...

Mardi

19h à 20h15 15-19 ans niv 2 et 3 20h15 à 21h30 adultes niv 2 et 3

Mercredi

19h15 à 20h30 ados/adultes déb. et niv 1 20h30 à 21h45 adultes débutants

Jeudi

18h à 19h15 à partir de 15 ans niv 2 et 3 19h15 à 20h30 adultes niv 1 et 2 20h30 à 21h45 adultes niveau 2 et 3

7	Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4	
O	lh15	144,50€	168,50€	192,50€	216,50€	< 16 ans
	lh15	184€	214,50€	245,50€	276€	> 16 ans



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 (NM) 10h45 à 11h45 adultes (NM)

Mercredi 10h15 à 11h15 adultes (JV)

Jendi 18h30 à 19h30 adultes (MA) 19h30 à 20h30 adultes (MA)

Samedi 9h à 10h30 adultes (17 séances/année) (MA)

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
lh		167€		
17 séances /année	119€	140€	161€	182€

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	Cotisation annuelle	T1	T2	T3	T4
9h15 à 10h15 adultes	lh	142€	167€	192€	217€

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

Lundi 17h30 à 18h15 5-7 ans 18h15 à 19h30 à partir de 8 ans 19h30 à 21h30 adolescents/adultes

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4	
0h45	90€	105,50€	121,50€	137€	
lh15	136,50€	160,50€	184,50€	208,50€	
2h	194€	228€	262€	296,50€	< 16 ans
2h	268,50€	316€	363,50€	411€	> 16 ans
	0h45 1h15 2h	0h45 90€ 1h15 136,50€ 2h 194€	0h45 90€ 105,50€ 1h15 136,50€ 160,50€ 2h 194€ 228€	0h45 90€ 105,50€ 121,50€ 1h15 136,50€ 160,50€ 184,50€ 2h 194€ 228€ 262€	0h46 90€ 105,50€ 121,50€ 137€ 1h16 136,50€ 160,50€ 184,50€ 208,50€ 2h 194€ 228€ 262€ 296,50€

Nouveau Free Fight MMA Dan Talevi

Arts martiaux mixtes ou mixed martial arts (MMA).

Nouveau cours de MMA à Fresnes en partenariat avec la Free Fight Academy de Mathieu Nicourt, l'un des clubs français les plus prestigieux, dont sont issus de nombreux champions français. Les cours seront encadrés par Dan Talevi, champion de France de Pancrace et ancien combattant professionnel.

Vendredi 18h30 à 20h 12-15 ans 20h à 21h30 16 ans et plus

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

Gymnastique Karine Agueff

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

Vendredi 11h à 12h adultes 12h15 à 13h15 adultes

Cotisation annuelle	Tl	T2	T 3	T4
lh	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.

Cotisation annuelle Ψl 11h30 à 12h30 adultes 142€ | 167€ | 192€

obuL Tristan Boirin

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

Samedi 14h à 15h 6-9 ans 15h à 16h30 10-13 ans

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
lh	114€	134€	154€	174€
lh30	157€	185€	212,50€	240,50€

Marche Nordique Tibor Valranges

Sport-santé ayant un effet très bénéfique sur la condition physique (renforcement général des chaînes musculaires, accroissement des capacités cardio-vasculaires, augmentation de l'oxygénation, dépense calorique fortement accrue, réduction des charges sur les genoux, les chevilles et les hanches).

Déroulement d'une séance :

Durée: 2 heures (avec les déplacements).

Échauffement, marche (exercices et renforcement musculaire, étirements.)

Lieu de pratique : Parcs et forêts des environs (Parcs de Wissous, Bois de Verrières, Parc de Sceaux, Forêt de Meudon...), dont une sortie nocturne en mars suivie d'un dîner et une sortie à la journée avec pique-nique en juin.

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

Parents enfants, méditer pour grandir Catherine Lucet, Nathalie Martin

Cet atelier est une invitation, dans le quotidien chargé de nos vies, à faire une pause.

Un temps à s'offrir pour s'entraîner à l'Attention. Pour cultiver par la présence au corps, aux sens, à la respiration, l'art d'être là, vraiment là, dans l'instant présent.

Un espace pour apprendre à nourrir les graines de joie et de paix dans notre vie.

Les séances sont composées de courtes séquences faisant alterner pratiques guidées d'entraînement de l'attention et de la concentration (méditations), histoires relaxantes ou massages, jeux, éveil sensoriel, mouvements en pleine conscience (Yoga, Qi Gong...), respirations, communication bienveillante. moments d'échanges et d'expression.

Respirer et méditer, ca change la vie!

Mardi 18h30 à 19h15 parent et enfant de 6 à 12 ans

Cotisation annuelle	Tl	T2	T3	T4
45 minutes	112€	132€	152€	171€

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).

Attention, MARCHER ENSEMBLE, c'est être capable de tenir un rythme qui ne soit ni trop rapide, ni trop

Samedi 13h15 (1 fois par mois)

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.

Samedi 17h à 18h30 ados/adultes

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

Yoga Gilbert Lenoir, Luc Tondeur

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 (LT) 21h à 22h30 adultes (LT)

Mercredi

19h30 à 21h adultes (GL) 21h à 22h30 adultes (GL)

Cotisation annuelle	Tl	T2	T 3	Т4
1h30	208,50€	245€	281,50€	318,50€

Yoga de la femme Monique Auffret

Nouveau

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 adultes

Cotisation annuelle	Tl	T2	T 3	T4
lh	142€	167€	192€	217€

Yoga maman bébé Monique Auffret Nouveau

Profiter des situations quotidiennes avec bébé pour adopter des postures de yoga simples bénéfiques pour vous et pour votre enfant, et pour vivre à deux des instants de bien-être et de plaisir.

Mercredi

10h15 à 10h45 parent et enfant de moins d'un an

Cotisation annuelle	Tl	T2	T 3	T4
30 minutes	90€	106€	122€	138€

Inscriptions

A partir du 28 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 11 septembre 2017 au 7 juillet 2018, avec interruption lors des vacances scolaires et les jours fériés. 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.

Dates des vacances scolaires (Zone C)

Toussaint

Du dimanche 22 octobre au dimanche 5 novembre inclus

Du dimanche 24 décembre au dimanche 7 janvier inclus

Du dimanche 18 février au dimanche 4 mars inclus

Printemps

Du dimanche 15 avril au dimanche 29 avril inclus Été

Ete

A partir du dimanche 8 juillet.

Accueil du public*

du 28 août au 8 septembre

aa no acas	aa o popuombro	
Lundi		14h - 18h30
Mardi	10h - 12h	
Mercredi		14h - 18h30
Jeudi	10h - 12h	
Vendredi		14h - 18h30
Samedi	10h - 12h	

A partir du 11 septembre

•	•	
Lundi		14h30 - 17h
Mardi		14h30 - 19h
Mercredi	9h30 - 12h30	14h30 - 19h
Jeudi	9h30 - 12h30	15h30 - 19h
Vendredi		15h30 - 19h
Samedi	9h30 - 12h30	14h30 - 17h

^{*} le secrétariat reste fermé pendant les vacances scolaires

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.

Application 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

Bénéficient 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 (suivant les périodes) en **Carte Bleue**, en **chèque ANCV** ou **Coupon Sport ANCV**.

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.

La MJC n'est en aucun cas responsable en cas de perte ou de vol dans ses locaux.

L'adhérent se doit de respecter le règlement intérieur.

Maison des Jeunes et de la Culture 2, av du parc des sports 94260 FRESNES

Tél: 01 46 68 71 62

Site Web: http://mjcfresnes.org courriel: mjcfresnes@gmail.com