



**vivre
ensemble
partager
créer du
lien
respecter
aller
plus loin
prendre
du plaisir
s'épanouir**



SOMMAIRE

Le mot de la Présidente	4
Lieu de vie	5
Infos Pratiques	6
Animations et événements culturels	8
L'équipe de la MJC	10
Les animateurs	11
Jeunesse	16

Enfants 3-11 ans 18

ARTS CRÉATIFS	18
Atelier arts créatifs	18
Couture	18
Poterie	18
Vannerie	18
ÉVEIL AU MONDE	19
Philo kids	19
DANSES	19
Eveil à la danse	19
Hip-Hop	19
Latino kids	19
Street Jazz	20
JEUX	20
Samedi on joue	20
MULTIMEDIAS	20
Robotique Lego®	20
MUSIQUE ET CHANTS	21
Eveil musical	21
Guitare	21
SPORT - GYM - FITNESS	21
Capoeira	21
Judo	22
Danse Fitness Kids	23
THÉÂTRE	23
Théâtre	23

Ados 12-17 ans 24

ARTS CRÉATIFS	24
BD/manga	24
Couture	24
Vannerie	24
DANSES	25
Hip-hop	25
Ragga-Dance Hall	25
Street Jazz	25
JEUX	26
Samedi on joue	26
LANGUES	26
Anglais conversation spécial lycéens	26
MULTIMEDIAS	26
Robotique Lego®	26
MUSIQUE	27
Batucada - percussions brésiliennes	27
Guitare	27
SPORT - GYM - FITNESS	27
Capoeira	27
Judo	28
Self-défense	28
THÉÂTRE	29
Théâtre d'improvisation	29
Théâtre	29

Adultes + 16 ans

30

ARTS CRÉATIFS

30

Atelier arts créatifs 30

Couture 30

Dessin, peinture, aquarelle 30

Ikebana, art floral japonais 31

Poterie 31

Vannerie 31

BIEN-ÊTRE

32

Atelier bien-être 32

Qi Gong 32

Sophrologie 32

Yoga 33

DANSES

34

Latino Boom 34

Lady dance 34

Danses latine 34

Street Jazz 34

ÉVEIL AU MONDE

35

La causerie du jeudi 35

Atelier philo 35

JEUX

35

Open jeux 35

LANGUES

36

Anglais 36

Espagnol 36

Italien 36

MULTIMEDIAS

37

Arduino® 37

Photographie 37

MUSIQUE ET CHANTS

37

Batucada - percussions brésiliennes 37

Chorale Chants du Monde 37

Chorale Chœur de Lune 37

Conférences musicales 38

Guitare 38

SAVEURS ET AUTRES

39

Atelier cuisine bien-être, santé, forme 39

Do it yourself et Huiles essentielles 39

Œnologie 40

SPORT - GYM - FITNESS

40

Body sculpt 40

Cardio renfo 41

Circuit training - renfo musculaire 41

Dance Fitness 41

Gym stretching 41

Gym renforcement musculaire 42

Pilates 42

Pilates - stretching 43

Swiss ball 43

Capoeira 43

Judo 44

Running 44

Self-défense 45

Tai chi chuan (style Yang) 45

Tai chi éventail 45

Tai chi perche 45

THÉÂTRE

46

Théâtre 46

CLUBS LOISIRS

46

Aquarelle 46

Couture 46

Danses de salon 47

Généalogie 47

Informatique 47

Jeux 48

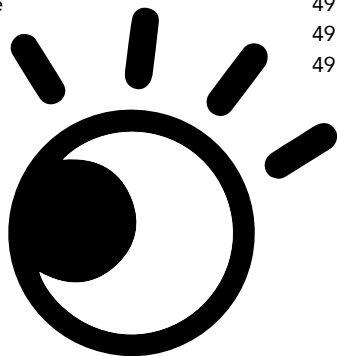
Patchwork 48

Poterie 48

Scrabble 49

Tarot 49

Tricot 49



Le mot, DE LA PRÉSIDENTE

Je voudrais, d'entrée de jeu, rappeler que notre MJC s'appuie plus que jamais sur les valeurs républicaines de laïcité, de solidarité, de tolérance et de responsabilité.

Pour cette Saison qui arrive à grands pas, nous souhaitons mettre, plus encore, la place de la jeunesse au coeur de notre action, en proposant des horaires plus adaptés, à la fois aux familles et aux jeunes, et en remettant du sens dans nos projets, en les développant pour et avec eux.

Nous avons le désir de recréer du lien au sein des Associations de la Commune afin de proposer aux Tassilunois des moments de partage.

Nous allons également mettre en place des stages en période de vacances à destination de tous les publics et instaurer une Soirée jeux de société adultes gratuite le mercredi soir, ainsi qu'une causerie libre le jeudi.

Parallèlement à celles qui existent déjà, de nouvelles activités vous seront proposées :

- Anglais Conversation Lycéens
- Arts créatifs adultes
- Arduino
- Cardio Renfo
- Club généalogie
- Conférences musicales
- Cuisine santé, bien-être et forme
- Dance Hall
- Débats philo
- Lady Dance
- Latino Kids
- Latino boom
- Patchwork
- Photo
- Philo kids
- Pilates stretching
- Poterie enfants, de 8 à 11 ans
- Swiss Ball
- Yin Yoga
- Vannerie



Nous avons également élaboré un programme culturel de nature festive, comme le Nouvel An chinois, la Saint-Patrick, la Fête de la MJC, le Concert Chorale, Histoires d'en Rire, une Soirée Chansons françaises, les Apéro-débats, des Soirées Théâtre d'Impro.... avec des thématiques comme le Bénévolat avec un format nouveau, et aussi les Arts du Spectacle.

Nous vous invitons à venir, nombreux, à notre **Journée Portes Ouvertes** du **Mercredi 07 Septembre 2022**.

Lucette LÉMONON,
Présidente

LIEU DE VIE

Les engagements de la MJC

- Renforcer le lien social et favoriser l'épanouissement de tout un chacun par l'accès à l'éducation et à la culture.
- Respecter toujours les principes de laïcité et de pluralisme des idées mis en avant dans les valeurs républicaines

La MJC c'est quoi, c'est pour qui ?

La MJC est une association d'éducation populaire loi 1901, association à but non lucratif, agréée par le ministère de la jeunesse et des sports ; Elle est gérée et organisée par des adhérents bénévoles, et fonctionne avec des salariés permanents et des animateurs spécialisés.

La MJC de Tassin s'adresse à tous, jeunes, adultes et seniors.

ÊTRE ADHÉRENT

C'est régler une adhésion et participer aux activités.

C'est aussi partager des valeurs d'échange, d'ouverture, d'action collective et citoyenne - venez donc passer du bon temps, vous ouvrir aux autres, faire de nouvelles connaissances, donner du sens à votre quotidien, bref vous enrichir personnellement.

À retenir **NOUVEAU** les causeries libres du jeudi de 9H à 12H

ÊTRE BÉNÉVOLE

C'est être acteur selon ses disponibilités et ses envies.

Tout adhérent peut être bénévole, vous serez toujours le bienvenu.

Votre premier contact: Laetitia à l'accueil 04 78 34 28 78 / 06 08 57 64 61 ou mjc@mjc-tassin.org

- pour rejoindre une commission (jeunesse , communication, activités culturelles, artistiques et sportives, bénévolat...),
- préparer des événements (spectacles, actions...),
- mener et développer votre projet,
- voire participer aux orientations stratégiques et aux prises de décisions concernant la MJC de Tassin la Demi-Lune.



INFOS Pratiques

Portes ouvertes

Mercredi 7 septembre de 16H à 18H

Venez rencontrer les animateurs·rices et découvrir les activités à travers des démonstrations et des initiations.

À 18H, apéro convivial !

Inscriptions

À partir du 13 juin

- À la MJC : du 13 juin au 1^{er} juillet de 9H à 12H et de 13H à 19H
sauf le mercredi 22 juin de 9H à 12H + le vendredi de 9H à 12H et de 13H à 17H
- Au Forum des Associations : 3 septembre de 9H à 15H

SÉANCE D'ESSAI GRATUITE

Avec inscription au préalable à l'accueil de la MJC

Modalités d'inscription

LA CARTE D'ADHÉSION **16 €**

Individuelle et non remboursable

Obligatoire pour pratiquer des activités ou bénéficier des services de la MJC

LE FORFAIT D'ACTIVITÉ **Annuel**

Calculé du 12 septembre 2022 au 30 juin 2023.

(32 séances pour les activités hebdomadaires)

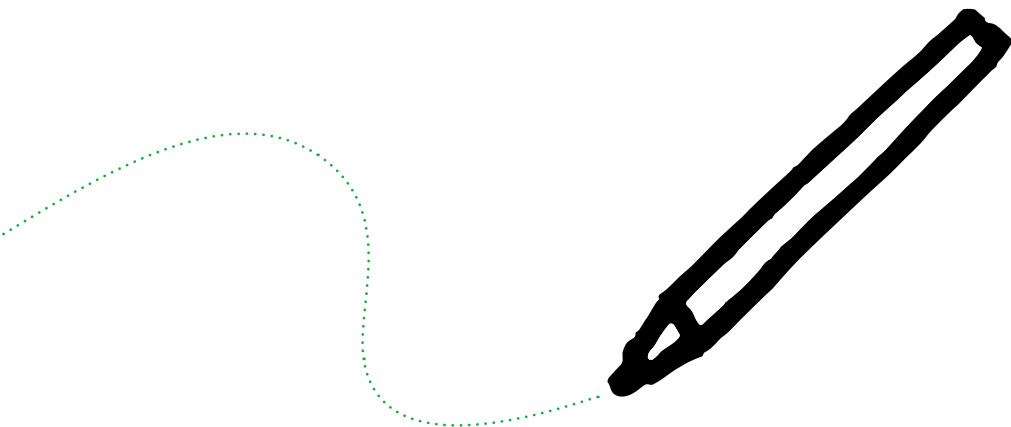
L'adhérent contribue ainsi solidairement au maintien de l'activité et de l'emploi des animateurs·rices) salarié·e·s pendant toute la saison.

LE REMBOURSEMENT DU FORFAIT ACTIVITÉ

Possible seulement pour **raisons médicales**

Les critères sont définis par l'article 23 du Règlement Intérieur de la MJC. Toute démarche particulière devra être **soumise par écrit**, au Bureau du Conseil d'Administration.

Toute demande de remboursement après le 31 décembre 2022 sera soumise au Bureau du Conseil d'Administration..



Réductions et facilités de paiement

Remise de 15 %*

À partir de la **2^e personne d'une même famille**

À partir de la **2^e activité pour une même personne**

Remise de 40 %*

Sur les activités adultes, pour les **Tassilunois de moins de 26 ans**

Remise de 50 %*

Pour les adhérents ayant un **quotient familial inférieur à 800 €** (une seule réduction par foyer)

* Applicables sur le **forfait le plus bas**.
(Pas de réduction sur la licence judo et les clubs de loisirs).

RÈGLEMENT

Chèque En 1 à 5 fois

(Voir conditions à l'Accueil)

Espèces En 1 fois

La MJC accepte les **chèques Vacances, les chèques Famille et Seniors** de la Ville de Tassin et les **Bons des Comités d'Entreprises**.

Calendrier des activités

Pendant les vacances scolaires :

Pas d'activités

Stages à définir

Calendrier disponible **à l'accueil** ou sur **www.mjc-tassin.org**

ANIMATIONS ET EVENEMENTS CULTURELS



APÉRO DE RENTRÉE

Vendredi 30 septembre 2022

Moment convivial en début d'année. L'occasion de faire connaissance avec la MJC, son personnel, ses bénévoles et de découvrir de nouvelles activités.

APÉRO-DÉBAT

Au moins quatre fois dans l'année

Les amis de Plume de Lune et la MJC s'associent pour vous proposer des soirées débat. Venez mettre vos neurones en ébullition et stimuler vos zygomatiques lors de soirées vives d'esprit dont vous ressortirez grandi !

(thèmes, dates et nom des intervenants disponibles à l'accueil de la MJC)



WE CAN DANCE

Samedi 15 octobre 2022

Un marathon pour découvrir tous les styles de danses proposées par nos animateurs.

TROC-PARTY

Une fois par trimestre

Un rassemblement très tendance qui permet à plusieurs personnes de s'échanger des vêtements, des livres, des jouets, du mobilier et même des végétaux.

BALADE NOCTURNE EN FAMILLE

Vendredi pendant les vacances
de Toussaint

Promenade dès la nuit tombée, en famille dans un parc de la ville. Le Centre Social, l'École de Musique de Tassin et la MJC sauront vous surprendre et vous guideront en animant cette soirée.

COLLECTE DE JOUETS

De mi-novembre à mi-décembre

En lien avec le Secours Populaire.



CONCERTS

DES CHORALES CHŒUR DE LUNE ET CHANTS DU MONDE

Dès le mois de décembre, les deux chorales vous enchanteront lors du concert des familles.

Au moins deux autres concerts seront programmés pendant la saison 2022-2023.

APÉRO GALETTES

Début janvier

Pour bien commencer l'année 2023, venez trinquer, présentation des vœux.

NOUVEL AN CHINOIS

Vendredi 20 janvier 2023

Venez déguster un repas exotique et profiter d'animations autour du thème.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MJC

Vendredi 27 janvier 2023

Temps fort de notre Maison : moment d'échange, de bilan et de réflexion sur l'avenir. Tout adhérent peut s'exprimer sur les orientations et la gestion de la MJC, voter pour les membres du Conseil d'Administration.

ET EN JUIN 2023 ?



FÊTE DE LA MUSIQUE

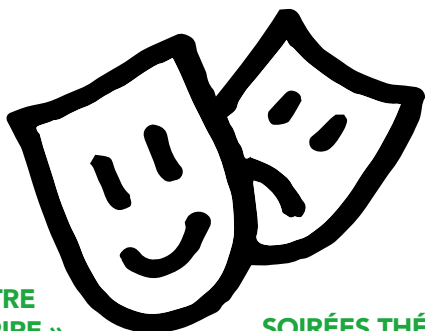
Vendredi 21 juin 2023

Participation des jeunes et des chorales aux festivités organisées par la ville.

GALA DE DANSE

Dates à préciser

Nos 200 danseurs vous montreront le fruit de leur travail.



FESTIVAL DE THÉÂTRE « HISTOIRES D'EN RIRE »

Fin février début mars

En partenariat avec les structures culturelles de l'Ouest Lyonnais, venez découvrir des spectacles amateurs et les nouveaux talents de l'humour de demain.

LA SAINT-PATRICK

Vendredi 17 mars 2023

Soirée festive, chants, danses, dégustations... la MJC se met au vert. Venez festoyer à l'irlandaise.

SOIRÉE KARAOKÉ

Vendredi 12 mai 2023

Venez chanter avec nos choristes. Les chorales, Chants du monde et Chœur de Lune ouvriront la soirée. Vous serez invités à prendre le micro, seul ou en groupe. Ambiance assurée.

SOIRÉES THÉÂTRALES

Dates à préciser

Les planches vont chauffer pour les comédiens des ateliers de la MJC

VITRINE ÉPHÉMÈRE EXPOSITION À L'ATRIUM

Date à préciser

Les ateliers artistiques dévoileront leurs œuvres dans la galerie Forestier.

FÊTE DE FIN D'ANNÉE

Fin juin

Animateurs, adhérents, permanents se retrouvent pour fêter la fin de cette saison autour d'un buffet.

**En 2023 nous fêterons les 60 ans
de notre MJC !**

L'équipe de La MJC

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

*Le Conseil d'Administration est composé d'adhérents bénévoles.
Il est élu lors de l'Assemblée Générale annuelle.*

Bureau

LÉMONON Lucette, *Présidente*
VICARD Noël, *Trésorier*
PERROUD Dominique, *Secrétaire*
CARO Anne Marie, *Secrétaire-adjointe*
VICARD Evelyne, *Assesseur*
PINGEON Catherine, *Assesseur*
LINOSI Béatrice, *Assesseur*
DESRUMAUX Martine, *Assesseur*
POULIQUEN Loïc, *Assesseur*

Administrateurs

PILLON Jean-Jacques
RENAUD Marie-Noelle
BOSONI Dany
REYNE CHAUMARTIN Huguette
CAFFIN Lucie
TABILLON Coralie
HAILLOT Emmanuel

Membres de droit

Le Représentant de la Mairie de Tassin La Demi-Lune
Le Directeur de la MJC.

Membres associés

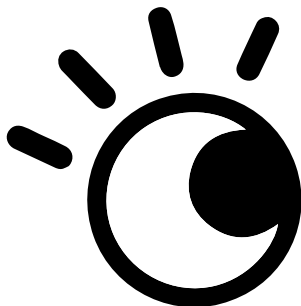
Le Représentant du Conseil Municipal de la Mairie de Tassin La Demi-Lune
La Présidente de l'Association Les Ateliers de l'Ouest Lyonnais
La Présidente de l'Association Les Amis de Plume de Lune représentant le Centre Social
Une représentante de l'Association les Amis de Plume de Lune

L'ÉQUIPE DES PERMANENTS

Direction, Secrétaire d'accueil Laëtitia MARCHETTI-PINSMAYE,
Comptable : Christine VERDIER,
Coordinatrice Jeunesse : Inès CHIBET.

L'ÉQUIPE DES ANIMATEURS DE LA MJC

Ce sont vos ATA (Animateurs Techniciens d'Activités)
que vous découvrirez dans les pages suivantes.



LES ANIMATEURS



Samir ABU MAOUN, Ateliers bien-être, Qi-gong, Tai Chi et sophrologie
Samir, plus de 35 ans d'enseignement dont 25 années à la MJC/MPT de Tassin la Demi-Lune ! Diplômé de Sophrologie.



Jean-Christophe ACQUAVIVA, Ateliers théâtre enfants, ados et adultes
Comédien, metteur en scène, j'enseigne le théâtre depuis plus de 20 ans. J'ai fondé la Compagnie LA BOULEVARDIERE et joué dans de nombreuses pièces à succès. Je suis également comédien de doublage.



Marie-Noëlle AMARNIER, Club aquarelle

Après une vie professionnelle bien remplie, j'ai retrouvé le plaisir du dessin et de la peinture. Je me suis peu à peu intéressée davantage à l'aquarelle. J'aime les réactions aléatoires de l'eau sur le papier ! Les pages d'un carnet de voyage sont aussi un vrai plaisir pour moi ... Et j'ai souhaité partager ces moments !



Paulette BERNABEU et Georges ANGEVIN, Club scrabble

Denis BINAUD, Atelier Ikebana-art floral japonais

Diplômé Maître III de l'Ecole Ohara de Tokyo, il pratique l'Ikebana depuis une trentaine d'années. Il enseigne depuis plusieurs années au Lyon Kiku study group dont il est le président depuis 2014.



Judith BOLTON, Club poterie

Liliane BRUYAS, Club généalogie

Passionnée de généalogie depuis plus de 20 ans, je vous propose d'échanger, de vous guider et de trouver des clés pour vous organiser et progresser dans la découverte de votre histoire familiale que vous soyez débutant ou expérimenté.



Lucie CAFFIN, Atelier philo kids et débats philo

Formée aux ateliers par Philocité, j'éprouve un grand plaisir à animer des ateliers pour les enfants comme les adultes, quels que soient l'âge des participants et les thèmes abordés. C'est toujours avec bonheur que j'aide les groupes à faire avancer les pensées.

Nadia CAILLAT, Ateliers arts créatifs et poterie

Je suis artiste et j'enseigne depuis plusieurs années, j'aime transmettre mes connaissances techniques et ma passion pour l'art.

Valérie CASANOVA, Vannerie

www.facebook.com/valerievannerie

LES ANIMATEURS



Geneviève CIOCCA, Club poterie

Sylvie CLAVEL, Atelier anglais adultes

Sylvie est spécialisée dans les cours d'anglais à destination des adultes. She'll be happy to see you !

Fabrice DUPRE, Ateliers judo et self-défense



Xavier DUVERT, Ateliers robotique LEGO®, Arduino® et photographie

Chaîne YouTube : <https://www.youtube.com/user/XavierNXT>

FB : <https://www.facebook.com/Xavier.Duvert>

LinkedIn : fr.linkedin.com/pub/xavier-duvert/2b/b6b/4a9/

Photos : <https://www.flickr.com/photos/184488801@N04/albums>

Corinne EKINDJIAN, Atelier couture

Styliste modéliste de formation, j'ai débuté mon activité professionnelle dans un atelier de créateur en qualité de responsable de collection. Je poursuis ensuite mon parcours en évoluant en free-lance dans un milieu plus créatif comme le théâtre, l'événementiel et le spectacle.

Aujourd'hui, je transmets mon savoir-faire afin de partager ma passion du métier.

Julia ESPINOUSE, Notre spécialiste en huiles essentielles et ateliers DIY

Marie FERLAY, Ateliers yoga hathavinyasa et yin yoga

Marie a découvert le yoga il y a une dizaine d'années et n'a cessé de développer sa pratique depuis, plus particulièrement en Hatha Yoga, Vinyasa et Yin, qu'elle enseigne depuis 2 ans. Professeure de yoga certifiée par la Yoga Alliance, elle souhaite transmettre le sentiment de bien-être et de paix intérieure que procure cette pratique, tout en valorisant les qualités musculaires et d'assouplissement de chacun.

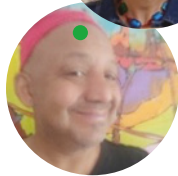
Dolores FERNANDEZ, Atelier espagnol

Estelle FEUVRIER, Atelier théâtre d'improvisation ados

Actrice, co-responsable d'une compagnie de théâtre, animatrice culturelle. J'ai créé et joué dans de nombreux spectacles avec l'association «Les Dresseurs d'Oreilles». J'anime des ateliers théâtre et écriture depuis une vingtaine d'années pour un public d'enfants, adolescents et adultes.

Jihael FRANKL, Ateliers BD/Manga, découverte-perfectionnement au dessin, et peinture-dessin-expression

Artiste plasticien et art thérapeute. Diplômé en techniques cinématographiques et arts plastiques, Faculté de Paris Sorbonne. Plus de 500 expositions en Europe. Jihael est professeur de dessin-peinture pour adultes et enfants depuis 1994.



Philippe FUMEY, Sommelier, atelier œnologie

Carole GIRAUD, Conversation anglaise



Coline GIRERD, Diététicienne, atelier cuisine bien-être, forme et santé

Je suis diététicienne psycho-nutritionniste. Pour moi, le plus important dans l'alimentation est le plaisir avant tout. Alors finis les régimes et le calcul de calories ! Mon approche de la diététique est positive, axée sur ce que je peux faire plutôt que ce que je ne dois pas faire. Je développe une activité d'éducation à l'alimentation saine et éclairée et anime des ateliers collectifs, ludiques et participatifs en plus de mon activité en cabinet.

Pascal IVA et Alain JORDERY, Club tarot



Ludovic LAMARRE, Atelier hip-hop

Danseur interprète, j'enseigne le Hip-hop et sa culture depuis bientôt une dizaine d'années. Après ma formation complémentaire avec la Cie De Faktò, j'ai rapidement intégré les compagnies Karthala et Télémaque. L'improvisation est ma spécialité.



Samantha LELOUP, Ateliers dance fitness kids et adultes, renforcement muscu, pilates, renfo toning, yoga ninyasa et yin yoga

Diplômée d'un B.P. de la jeunesse, de l'éducation Physique et Sportive, Samantha est une coach dynamique et à l'écoute. Grâce à ses connaissances en anatomie et physiologie, elle saura s'adapter en fonction de votre profil et vos besoins. «J'ai à cœur de proposer un accompagnement constamment varié, à votre rythme et le plus fonctionnel possible».



Béatrice LINOSI, Club couture

Tombée dans la couture il y a peu, c'est devenu l'une de mes principales occupations pour ne pas dire passion. Après 3 saisons avec l'animatrice couture au sein de la MJC, j'ai voulu continuer l'aventure afin de ne pas perdre le fil.



Antoine NOYER, Atelier batucada

Passionné depuis son enfance par l'univers du rythme, il se forme au Conservatoire de Lyon en percussions classiques, puis se tourne de plus en plus vers les instruments du monde. En 2012 il crée la batucada La Boîte à Meuh à Tassin la Demi-Lune, qui depuis 10 ans s'est produite + de 80 fois dans la région lyonnaise. Il crée depuis plusieurs années des spectacles jeune public, souvent transdisciplinaires, qu'il joue dans les écoles, racontant des histoires en musique.

Juliette PARGHENTANIAN, Club danses de salon



Cédric PERRICHON, Ateliers circuit training-renfo muscu et running

Après 10 ans dans l'audiovisuel, j'ai décidé de donner un nouvel élan à ma carrière en me dirigeant dans le domaine du sport. Diplômé d'un «BPJEPS APT» option «sport santé», j'anime différentes activités physiques comme la gym posturale, le renforcement musculaire, le running et bien d'autres... Polyvalent, j'interviens dans différentes structures (loisirs et thérapeutique) mais également avec tous les publics (adultes et enfants).

LES ANIMATEURS

Danielle PERRIER, Atelier gym-stretching

Dominique PERROUD, Club tricot

J'ai appris à tricoter à 12 ans, avec ma grand-mère et ma maman et je n'ai jamais arrêté. Je souhaite partager et transmettre.

Tommy PHILYS, Atelier guitare

Multi-instrumentiste, Tommy découvre la musique par l'intermédiaire de la batterie et de la guitare, qu'il apprend en autodidacte, avant de se frotter à d'autres instruments au gré des opportunités musicales. Il traverse de nombreux groupes, aux esthétiques multiples (métal, rock, pop, jazz, manouche...), et multiplie les expériences scéniques. Passionné par les musiques improvisées, il intègre le département Jazz de l'Ecole Nationale de Musique de Villeurbanne en 2017, et enseigne aujourd'hui la guitare dans plusieurs écoles de musique.

Isabelle PILLON, Club informatique

Jean-Jacques PILLON, Atelier open jeux et club samedi on joue

Tatiana PODGORNAIA, Ateliers latino kids, latino boom, lady dance et danses latines

Je suis danseuse professionnelle, professeure de danse et je participe à de nombreuses compétitions. Mes résultats : Championne de France Show Dance Latin, 4 fois Vice-Championne de France Latin, 4 fois finaliste du Championnat du monde, finaliste du Championnat d'Europe en Professionnel Latin.

Mélanie POTIER, Club poterie

Marie-Noëlle RENAUD, Atelier patchwork

Je fais du patchwork depuis 25 ans et suis membre d'une association à Tassin. J'ouvre un club-atelier spécial débutant-e-s pour vous initier au patchwork cousu mains et vous transmettre une de mes passions.

Marie REYNOLDS, Atelier yoga vinyasa

Marie a été formée à L'EFYL. Elle a, par la suite, enseigné à l'académie lyonnaise de yoga et dans diverses associations. Elle continue d'explorer différents courants de yoga yin yoga, Vinyasa. Sa vision : apprendre à habiter son corps avec bienveillance dans des postures simples de yoga tenues dans la durée aussi bien que dans des enchaînements plus dynamiques visant à équilibrer à la fois le renforcement, la souplesse et la détente en profondeur du corps et de l'esprit.



Mathilda SPERA, Ateliers éveil à la danse, street-jazz et ragga-dancehall

La danse vous permet de passer un moment hors du temps, de sortir de votre vie active, de vous exprimer. Elle rime avec liberté. J'ai touché à de nombreuses disciplines (hip-hop, street-jazz, ragga-dancehall, monmodern-jazz, lyrical, raggaeton...) qui me permettent aujourd'hui de vous proposer des chorégraphies riches et variées. Ouverte au monde, membre d'une troupe, c'est de façon ludique et conviviale que j'aime transmettre ma passion.



● **Lana STEILER, Atelier éveil musical, chorales chants du monde et Chœur de lune**

Après avoir étudié pendant 8 ans le solfège, le chant choral et le chant lyrique, Lana est devenue chanteuse professionnelle au sein de multiples groupes de styles variés avec une passion pour les musiques du monde, traditionnelles et polyphoniques. Elle se perfectionne ensuite dans l'univers de la phonation et étudie la technique vocale, le chant d'improvisation (circlesong) et se professionnalise comme cheffe de chœur.

Blandine THIERY, Conférences musicales

Licenciée de la Faculté de Musicologie de Lyon II, elle a animé pendant longtemps des chorales d'enfants et d'adultes, et donné des cours de piano, guitare et chant. Elle monte depuis quelques années des opéras comiques (en 2017 «L'Eau Merveilleuse» et en avril 2022 «Sarah ou l'Orpheline de Glencoe» d'Albert Grisar à l'Atrium de Tassin).

Marine VAUTIER, Atelier street-jazz

Marine intègre Scène Formations (Villeurbanne) en Sport Étude à 15 ans. Elle obtient son EAT JAZZ puis un D.E. Jazz au Centre des Arts Vivants/ Choréa à Paris. Chorégraphe, danseuse, elle revient dans la région pour poursuivre l'enseignement et intègre la troupe de cabaret Charles Et Cie en tant que danseuse. Elle se perfectionne durant deux étés à New York et Los Angeles dans des écoles de danse réputées avec des chorégraphes reconnus !

Jean-François VUILLAUME, Atelier sophrologie

Formé à l'Institut Sophrologie Rhône-Alpes avec les spécialités : gestion du stress, confiance en soi, accompagnement au changement et gestion de la douleur, j'exerce depuis 2018 dans diverses structures pour des séances collectives (hôpitaux, foyers pour personnes âgées etc...) et reçois en cabinet pour des séances individuelles.



JEUNESSE

L'ACCUEIL JEUNES 12-17 ANS

Tu cherches un lieu pour **retrouver TES AMIS**, profiter ou proposer des activités, des sorties ou simplement te poser ?

Un endroit tranquille pour **réaliser TES PROJETS** ?

- Soirée, sortie
- Concert, spectacle, festival
- Week-end en France ou à l'étranger ?

Tu souhaites simplement **prendre LE TEMPS** de jouer autour d'une partie de baby-foot, de ping-pong, de bouquiner ou de faire des grands jeux ?



Alors viens profiter de notre accueil jeunes toute l'année !!

Tu peux nous rejoindre les :

Mercredis de 15H à 19H

Vendredis de 16H à 19H

Samedis de 14H à 18H

Inès rythme ces temps en proposant des activités qui évoluent en fonction des idées de chacun

😊 **alors rejoins-nous !!**



LES VACANCES SCOLAIRES POUR LES 8-11 ET 12-17 ANS

L'équipe d'animation se dévoue pour te proposer un **programme d'exception !** En **demi-journée ou journée complète**, tu pourras profiter des sorties, stages, grand jeux, séjours et week-ends.

Viens te faire de nouveaux amis et donne tes idées d'activités et de sorties aux animateurs pour créer **des vacances qui te ressemblent !**

**Contacte Inès notre coordinatrice jeunesse au
07 83 67 48 93**

LES PROJETS DU SECTEUR JEUNESSE

L'animation au collège

Eh oui ! Nous sommes aussi présents au collège pour proposer des **animations pendant les temps méridiens** ! La MJC est également impliquée dans le Conseil de Vie Collégienne et participe avec toi aux temps forts de l'établissement.

Le Festival Ciné-Cliché

De retour depuis février 2022, le collectif des MJC de l'Ouest Lyonnais propose aux établissements scolaires une série **d'échanges autour de films choisis** pour tenter de déconstruire ensemble les clichés et autres idées reçues que nous portons les uns sur les autres.

Accompagnement Culturel et Artistique pour les 12-25 ans

Si tu as déjà une pratique artistique individuelle ou collective, l'équipe d'animation peut t'accompagner dans tes projets. Que ce soit par de la mise à disposition de locaux, de matériel, par un soutien logistique ou simplement pour avoir des conseils, n'hésite pas à venir nous en parler pour que nous t'aidions à **faire grandir l'artiste qui est en toi** !

Zeste à l'Ouest

Zeste à l'ouest dans vos oreilles ! Quatre espaces jeunes de l'Ouest Lyonnais ont créé **une web-radio animée par les jeunes**. Deviens animateur radio à ton tour !

La formation BAFA

Les MJC de l'Ouest Lyonnais, en partenariat avec le CFAG*, proposent **une session de formation générale en internat au Brevet d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur** pour les jeunes de plus de 17 ans.

**Centre de Formation d'Animateurs et de Gestionnaires*

La fête de la Jeunesse - mai 2023

Envie de montrer un talent, de faire découvrir une passion, de jouer sur scène... Scène ouverte et animations entre amis sont proposées toute la journée à la MJC !
*Envie de construire cette journée ?
Rejoins l'équipe d'animation au plus vite !*

Projet d'autofinancement

Envie de partir en séjour dans un endroit que tu souhaites ?

En lien avec plusieurs actions de la ville, rejoins l'équipe d'animation et récolte les fonds pour partir en séjour tous frais payés !



ENFANTS 3-11 ans

ARTS CRÉATIFS

ATELIER ARTS CRÉATIFS

Vous recherchez une activité, un loisir alliant éveil et créativité pour votre enfant?

Quels que soit son niveau d'expérience, ses centres d'intérêts de votre enfant, Nadia lui propose un cours d'arts créatifs lors duquel il découvrira ou se perfectionnera dans les différentes techniques de dessin, de peinture... Il fabriquera des objets dans une ambiance ludique, en rapport ou non avec les événements du calendrier.

animé par **Nadia CAILLAT** (voir page 11)

COUTURE

Atelier de création, de découverte et perfectionnement à la couture.

animé par **Corinne EKINDJIAN** (voir page 12)



POTERIE

Dans un véritable atelier de poterie, Votre enfant découvrira les secrets du potier, le modelage, le montage en plaques, le colombin, le pintching, la sculpture, les différentes façons de décorer la terre mais toujours avec amour et bonne humeur.

animé par **Nadia CAILLAT** (voir page 11)

NOUVEAU

VANNERIE

3 premières séances imposées :

- Séance 1 - fabrication pot à crayon
- Séance 2 - fabrication de dessous de plat
- Séance 3 - fabrication de dessous de plat

Sur les séances suivantes libre choix de créations de la part des adhérents.

Date des séances : 23 septembre - 7 octobre - 21 octobre - 25 novembre - 9 décembre - 6 janvier - 20 janvier - 3 février - 3 mars - 17 mars - 31 mars - 28 avril - 12 mai - 2 juin - 16 juin - 30 juin - 7 juillet.

Soit 17 séances sur l'année.

animé par **Valérie CASANOVA** (voir page 11)

6-11 ans

Mar 17H-18H30

Tarifs :

- Tassin 210 €
- Hors Tassin 221 €

8-11 ans

Mer 14H30-16H30

Tarifs :

- Tassin 225 €
- Hors Tassin 236 €

6-11 ans

Lun 17H-18H30

Tarifs :

- Tassin 225 €
- Hors Tassin 236 €

Tous âges

Ven 17H30-20H30

Tarifs :

- Tassin 260 €
- Hors Tassin 273 €

ÉVEIL AU MONDE, OUVERTURE AUX AUTRES

PHILO KIDS

NOUVEAU

En se questionnant sur des thèmes comme « l'école est-ce que c'est nul ? Qui suis-je derrière mon écran ? S'aimer ça sert à quoi ? Les mots qui créent des maux... enfants et ados apprennent. Apprennent quoi ?

- À penser mieux pour vivre mieux.
- À changer de regard sur le monde pour distinguer la réalité de la représentation que l'on a d'elle.
- À écouter pour comprendre et non pour répondre

Vos enfants vont vite vous surprendre, vous épater par leurs capacités à argumenter et réfléchir autrement car ils auront appris à construire leur pensée tout en respectant celle des autres.

animé par **Lucie CAFFIN** (voir page 11)

8-11 ans

Lun (semaines impaires)
17H30-18H30

Tarifs :

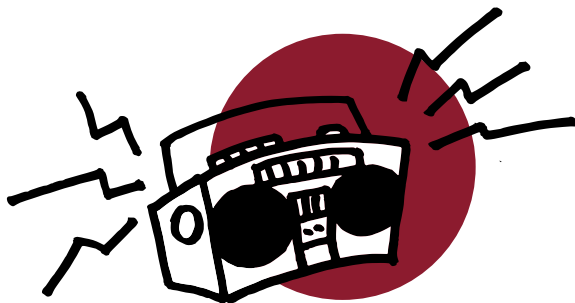
- Tassin 70 €
- Hors Tassin 79 €

DANSES

EVEIL À LA DANSE

Explorer l'espace, créer des liens, découvrir les différentes parties de son corps.

animé par **Mathilde SPERA** (voir page 15)



5-6 ans

Mer 10H-11H

3-4 ans

Mer 11H-12H

Tarifs :

- Tassin 162 €
- Hors Tassin 170 €

HIP-HOP

Découverte, appropriation et approfondissement de la danse et des différents styles du Hip-hop au travers des chorégraphies, jeux et improvisations. Les cours permettent aux élèves de comprendre leurs ressentis personnels et physiques en lien avec le mouvement, travailler leur créativité, leur confiance et leur écoute de la musique.

animé par **Ludovic LAMARRE** (voir page 13)

6-11 ans

Mer 17H30-18H30

Tarifs :

- Tassin 162 €
- Hors Tassin 170 €

LATINO KIDS

NOUVEAU

C'est une activité sportive et artistique pour les enfants, qui mêle diverses musiques latines. Les sonorités entraînantes, les chorégraphies simples et dynamiques, créent une animation éducative très appréciée des enfants. Ils y améliorent la coordination, la mémoire, la créativité, le rythme.

animé par **Tatiana PODGORNIAIA** (voir page 14)

6-11 ans

Jeu 17H-18H

Tarifs :

- Tassin 187 €
- Hors Tassin 196 €

ENFANTS 3-11 ans

STREET JAZZ

Le street jazz résulte d'un parfait mélange entre deux cultures comme son nom l'indique : la danse hip-hop et le jazz. Des enchaînements et mouvements rythmés et énergiques s'y enchaînent sur des musiques pop et R'N'B très actuelles. C'est un bon moyen de s'affirmer, de se décomplexer et surtout de s'éclater. Chacun pourra exprimer son excentricité !

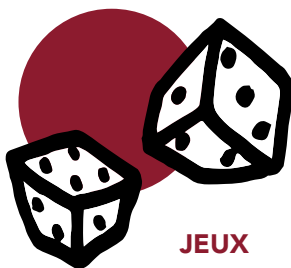
animé par **Mathilde SPERA** (voir page 15)
et **Marine VAUTIER** (voir page 15)

7-11 ans *Marine*
Mar 17H-18H

9-11 ans *Mathilda*
Mer 13H30-14H30

Tarifs :

- Tassin 162 €
- Hors Tassin 170 €



JEUX

SAMEDI, ON JOUE - En famille, ouvert à tous les âges !

Tu aimes jouer ? Tu cherches des partenaires ? Samedi, on joue est là pour toi ! Jeux de société, jeux de plateaux, jeux de dés, jeux de cartes (rami, belote, canasta, whist, barbu...), jeux d'ambiance... On peut apprendre de nouveaux jeux et aussi faire découvrir des jeux qui nous passionnent.

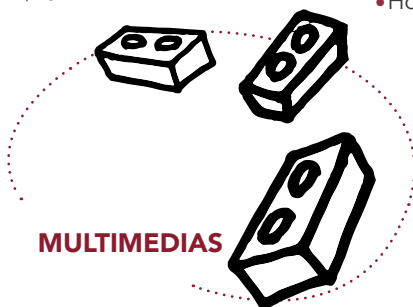
animé par **Jean-Jacques PILLON** (voir page 14)

Tous les âges

Sa (1/mois) 17H-20H

Tarifs par famille :

- Tassin 10 €
- Hors Tassin 11 €



MULTIMEDIAS

ROBOTIQUE LEGO®

Construction de robots en LEGO®, de la partie mécanique (montage) à la programmation. Il existe des exemples de robots à construire, mais chacun peut inventer le sien comme il veut. Alors viens construire ton robot qui roule, qui marche, qui rampe...

animé par **Xavier DUVERT** (voir page 12)

Enfants/Ados
Mer 18H-20H

Tarifs :

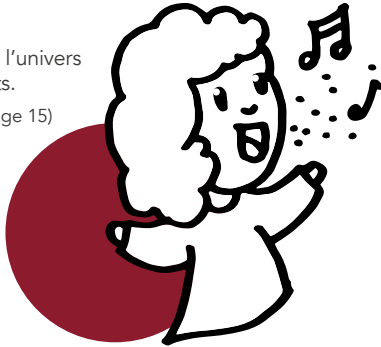
- Tassin 290 €
- Hors Tassin 305 €

MUSIQUE ET CHANT

EVEIL MUSICAL

Pour une première approche de l'univers de la musique et des instruments.

animé par **Lana STEILER** (voir page 15)



3-6 ans

Jeu 17H30-18H30

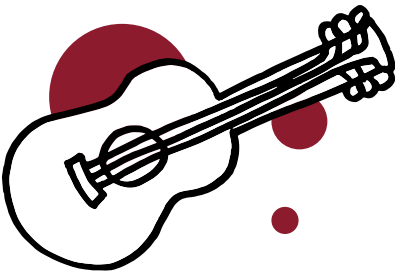
Tarifs :

- Tassin 162 €
- Hors Tassin 170 €

GUIWARE

Les ateliers s'adressent à tous les niveaux. Pour les nouveaux adhérents, possibilité de rencontrer l'animateur le 7 septembre 2022.

animé par **Tommy PHILYS** (voir page 14)



7-11 ans

Individuel ou en duo par créneaux de 30 MIN.

Lun 17H-20H

Me 10H-20H

Tarifs individuel :

- Tassin 570 €
- Hors Tassin 599 €

Tarifs en duo :

- Tassin 310 €
- Hors Tassin 326 €

SPORTS - GYM - FITNESS

CAPOEIRA

Mélange de jeu, danse, lutte musique et chant.

animateur en cours de recrutement



6-11 ans

Ven 17H30-18H30

Tarifs :

- Tassin 184 €
- Hors Tassin 193 €

ENFANTS 3-11 ans

JUDO

Si vous souhaitez pratiquer un art martial dans un esprit loisir avec une progression basée sur l'entraide, l'amitié et les fous rires, alors le judo, comme pratiqué à la MJC, est fait pour vous. Nos cours s'adressent à toutes les personnes de 4 à 99 ans, chacun évolue selon ses désirs et envies. Nous sommes affiliés à la FF de judo et suivons son cahier des charges pédagogiques. Les cours sont encadrés par des professionnels diplômés, les jeunes et les moins jeunes sont invités à participer sans aucune pression aux compétitions, et/ou à l'organisation d'événements sportifs.

Pratiquer le judo à la MJC, c'est aussi l'extra cours : sorties sportives ou non, rencontres, barbecues...

La licence est à ajouter pour la saison 2022-2023 (40 €).

Certificat médical obligatoire (à fournir en septembre).

animé par **Fabrice DUPRÉ** (voir page 12)

4-5 ans

Mar 17H-17H45

6 ans

Mar 17H45-18H30

Tarifs :

- Tassin 138 €
- Hors Tassin 145 €

7-8 ans

Jeu 17H-18H

9-10 ans

Jeu 18H-19H

Tarifs :

- Tassin 184 €
- Hors Tassin 193 €

11-12 ans

Mar 18H30-20H

Tarifs :

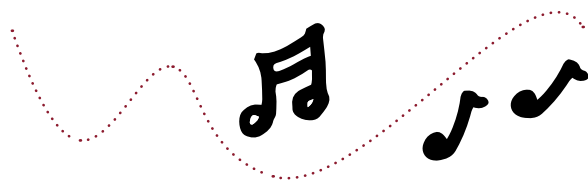
- Tassin 195 €
- Hors Tassin 205 €



DANSE FITNESS KIDS

Votre enfant pourra bouger en énergie. Au programme : enchaînements chorégraphiés sur des musiques qu'ils adorent.

animé par **Samantha LELOUP** (voir page 13)



4-6 ans

Lun 17H-18H

7-11 ans

Lun 18H-19H

Tarifs :

- Tassin 162 €
- Hors Tassin 170 €

THÉÂTRE

THÉÂTRE

Le cours de théâtre ouvre grand ses portes pour tous les curieux de la scène, les comédiens en herbe, les apprentis scénographes et les futurs metteurs en scène qui veulent se lancer dans l'aventure. On y entre par l'envers du décor, les coulisses, les exercices, les textes, les techniques, les idées... Et c'est justement comme ça que les spectacles se fabriquent. Place au jeu, à la fiction, aux émotions, à l'illusion dans le monde passionnant du théâtre.

animé par **Jean-Christophe ACQUAVIVA** (voir page 11)
et animateur en cours de recrutement

7-8 ans J-C

Mer 10H-11H

8-11 ans

Mar 17H15-18H15

9-10 ans J-C

Mer 11H-12H

Tarifs :

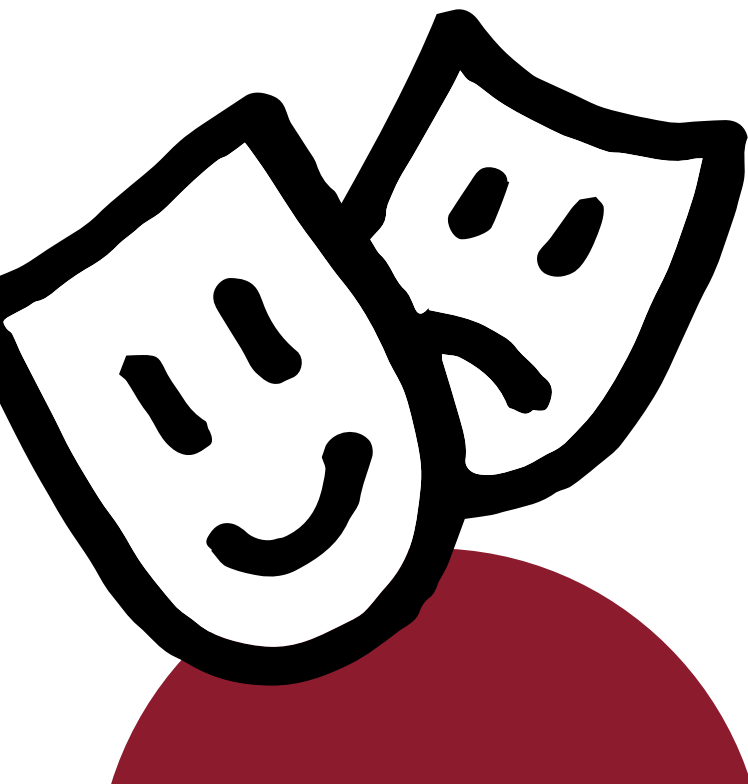
- Tassin 165 €
- Hors Tassin 173 €

10-11 ans J-C

Mer 14H-15H30

Tarifs :

- Tassin 190 €
- Hors Tassin 200 €



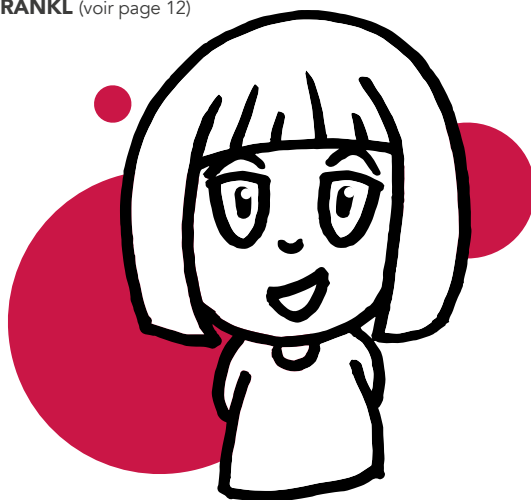
ados 12-17 ANS

ARTS CRÉATIFS

BD/MANGA

Apprendre les codes de l'art de la bande dessinée japonaise.

animé par **Jihael FRANKL** (voir page 12)



12-17 ans

Jeu 18H-19H30

Tarifs :

- Tassin 210 €
- Hors Tassin 221 €

COUTURE

Atelier de création, de découverte et perfectionnement à la couture.

animé par **Corinne EKINDJIAN** (voir page 12)

12-15 ans

Mer 14H30-16H30

Tarifs :

- Tassin 225 €
- Hors Tassin 236 €

VANNERIE

3 premières séances imposées :

- Séance 1 - fabrication pot à crayon
- Séance 2 - fabrication de dessous de plat
- Séance 3 - fabrication de dessous de plat

Sur les séances suivantes libres choix de créations de la part des adhérents.

Date des séances : 23 septembre - 7 octobre - 21 octobre - 25 novembre - 9 décembre - 6 janvier - 20 janvier - 3 février - 3 mars - 17 mars - 31 mars - 28 avril - 12 mai - 2 juin - 16 juin - 30 juin - 7 juillet.

Soit 17 séances sur l'année.

animé par **Valérie CASANOVA** (voir page 11)

Tous âges

Ven 17H30-20H30

Tarifs :

- Tassin 260 €
- Hors Tassin 273 €

DANSES

HIP-HOP

Découverte, appropriation et approfondissement de la danse et des différents styles du Hip-hop au travers des chorégraphies, jeux et improvisations. Les cours permettent aux élèves de comprendre leurs ressentis personnels et physiques en lien avec le mouvement, travailler leur créativité, leur confiance et leur écoute de la musique.

animé par **Ludovic LAMARRE** (voir page 13)



RAGGA-DANCE HALL

NOUVEAU

Le ragga-dance hall est une danse apparue en Jamaïque et avant tout un état d'esprit, une culture, un style de vie. Dans ce cours, les pas ne sont pas durs mais ils sont riches de sens. C'est donc votre attitude qui donnera tout son sens à cette discipline inspirant joie, respect et liberté !

animé par **Mathilda SPERA** (voir page 15)

STREET JAZZ

Le street jazz résulte d'un parfait mélange entre deux cultures comme son nom l'indique : la danse hip-hop et le jazz. Des enchaînements et mouvements rythmés et énergiques s'y enchaînent sur des musiques pop et R'N'B très actuelles. C'est un bon moyen de s'affirmer, de se décomplexer et surtout de s'écarter. Chacun pourra exprimer son excentricité !

animé par **Mathilde SPERA** (voir page 15)
et **Marine VAUTIER** (voir page 15)

12-17 ans

Mer 18H30-19H30

12-17 ans

Mer 19H30-20H30

(avancés et entraînements)

Tarifs :

- Tassin 162 €
- Hors Tassin 170 €

12-17 ans

Mer 17H-18H

Tarifs :

- Tassin 162 €
- Hors Tassin 170 €

12-15 ans *Marine*

Mar 18H-19H15

14-17 ans *Marine*

Mar 19H15-20H30

12-14 ans *Mathilda*

Mer 14H30-15H45

15-17 ans *Mathilda*

Mer 15H45-17H

Tarifs :

- Tassin 187 €
- Hors Tassin 196 €

ados 12-17 ANS

JEUX



SAMEDI, ON JOUE

Tu aimes jouer ? Tu cherches des partenaires ? Samedi, on joue est là pour toi ! Jeux de société, jeux de plateaux, jeux de dés, jeux de cartes (rami, belote, canasta, whist, barbu...), jeux d'ambiance... On peut apprendre de nouveaux jeux et aussi faire découvrir des jeux qui nous passionnent.

animé par **Jean-Jacques PILLON** (voir page 14)

Tous les ages

Sa (1/mois) 17H-20H

Tarifs par famille :

- Tassin 10 €
- Hors Tassin 11 €

LANGUES

ANGLAIS CONVERSATION SPÉCIAL LYCÉENS

Be fluent in English !
Viens t'entraîner,
en petit groupe,
à parler anglais.

animé par **Carole GIRAUD**
(voir page 13)

NOUVEAU



15-17 ans

Mer 18H30-20H

Tarifs :

- Tassin 190 €
- Hors Tassin 199 €

MULTIMEDIAS

ROBOTIQUE LEGO®

Construction de robots en LEGO®, de la partie mécanique (montage) à la programmation. Il existe des exemples de robots à construire, mais chacun peut inventer le sien comme il veut. Alors viens construire ton robot qui roule, qui marche, qui rampe...

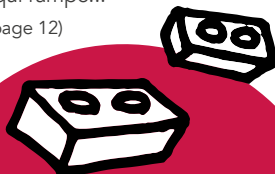
animé par **Xavier DUVERT** (voir page 12)

12-17 ans

Mer 18H-20H

Tarifs :

- Tassin 290 €
- Hors Tassin 305 €

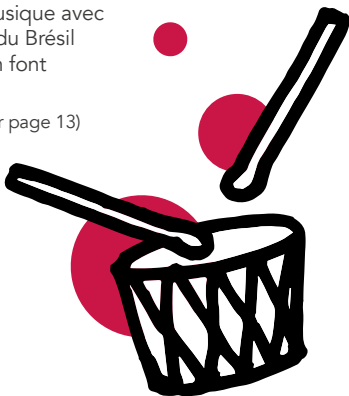


MUSIQUE

BATUCADA - PERCUSSIONS BRÉSILIENNES

La batucada est un genre de musique avec des percussions traditionnelles du Brésil dont les formules rythmiques en font un sous-genre de la samba.

animé par **Antoine NOYER** (voir page 13)



15-17 ans
Mer 20H-22H

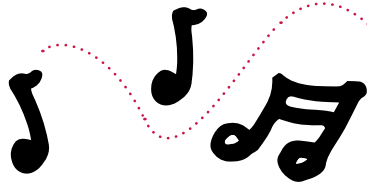
Tarifs :

- Tassin 225 €
- Hors Tassin 236 €

GUIWARE

Les ateliers s'adressent à tous les niveaux. Pour les nouveaux adhérents, possibilité de rencontrer l'animateur le 7 septembre 2022. S'adresser à l'accueil pour connaître les créneaux disponibles.

animé par **Tommy PHILYS** (voir page 14)



12-17 ans

Individuel ou en duo par créneaux de 30 MIN.

Lun 17H-20H

Me 10H-20H

Tarifs individuel :

- Tassin 570 €
- Hors Tassin 599 €

Tarifs en duo :

- Tassin 310 €
- Hors Tassin 326 €

SPORTS - GYM - FITNESS

CAPOEIRA

Mélange de jeu, danse, lutte musique et chant.

animateur en cours de recrutement



12-17 ans

Ven 18H30-19H30

Tarifs :

- Tassin 184 €
- Hors Tassin 193 €

15-17 ans Adultes

Ven 19H30-21H

Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 242 €

ados 12-17 ANS

JUDO

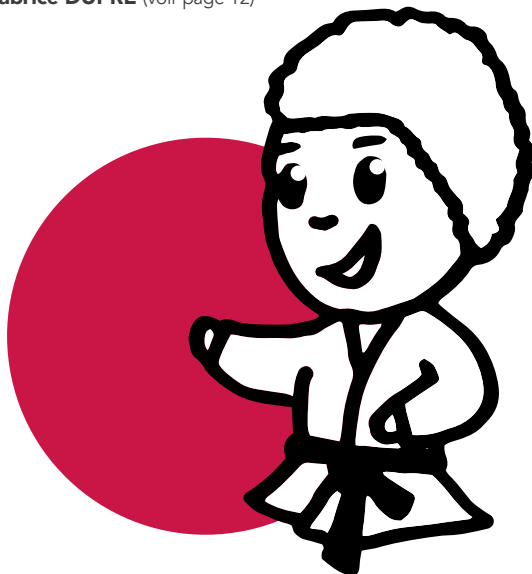
Si vous souhaitez pratiquer un art martial dans un esprit loisir avec une progression basée sur l'entraide, l'amitié et les fous rires, alors le judo, comme pratiqué à la MJC, est fait pour vous. Nos cours s'adressent à toutes les personnes de 4 à 99 ans, chacun évolue selon ses désirs et envies. Nous sommes affiliés à la FF de judo et suivons son cahier des charges pédagogiques. Les cours sont encadrés par des professionnels diplômés, les jeunes et les moins jeunes sont invités à participer sans aucune pression aux compétitions, et/ou à l'organisation d'événements sportifs.

Pratiquer le judo à la MJC, c'est aussi l'extra cours : sorties sportives ou non, rencontres, barbecues...

La licence est à ajouter pour la saison 2022-2023 (40 €).

Certificat médical obligatoire (à fournir en septembre).

animé par **Fabrice DUPRÉ** (voir page 12)



11-12 ans

Mar 18H30-20H

13-14 ans

Jeu 19H-20H30

Tarifs :

- Tassin 195 €
- Hors Tassin 205 €

15-17 ans Adultes

Jeu 20H30-22H

Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 242 €

SELF-DÉFENSE

NOUVEAU

La self-défense, défense personnelle en français, est la maîtrise de techniques de combat permettant de faire face à une attaque physique ou à reprendre confiance après une agression.

La licence est à ajouter pour la saison 2022-2023 (40 €).

Certificat médical obligatoire (à fournir en septembre).

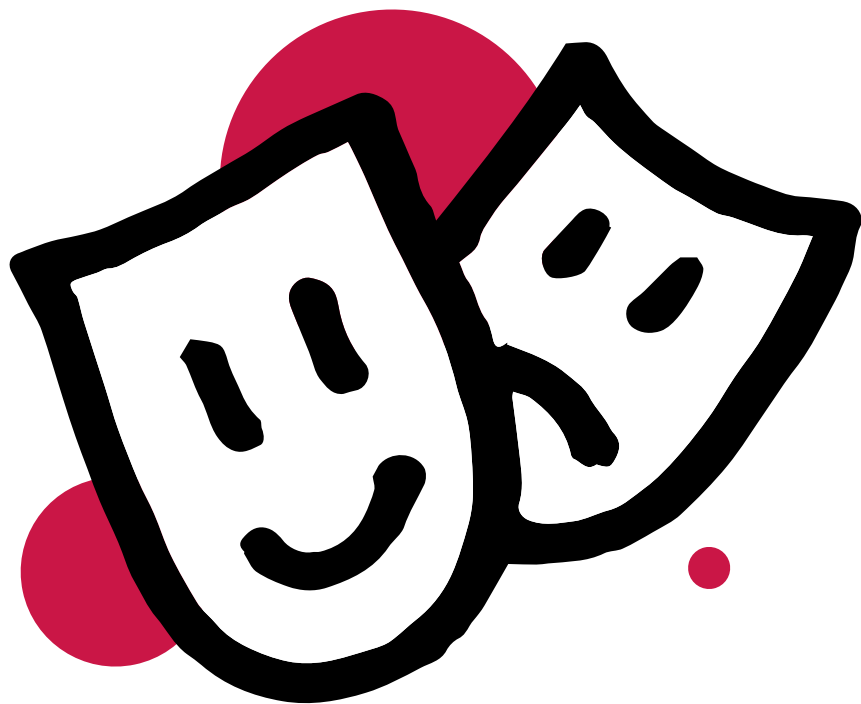
animé par **Fabrice DUPRÉ** (voir page 12)

15-17 ans Adultes

Mar 20H-21H30

Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 242 €



THÉÂTRE

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Improviser, cette expérience paraît effrayante car aucune réplique apprise ne vient en aide à l'acteur. Sur scène, il lui faut tout inventer (ou presque) quand n'existe qu'une consigne (précise), une histoire (aux personnages cadrés), une situation, données par l'animatrice.

Cet atelier aide les participants à acquérir une rapidité d'invention, à rayonner, à interpréter une multitude de personnages, à élaborer une histoire devant un public qui assiste à sa création en direct.

animé par **Estelle FEUVRIER** (voir page 12)

12-17 ans

Mer 18H30-20H

Tarifs :

- Tassin 190 €
- Hors Tassin 200 €

THÉÂTRE

Le cours de théâtre ouvre grand ses portes pour tous les curieux de la scène, les comédiens en herbe, les apprentis scénographes et les futurs metteurs en scène qui veulent se lancer dans l'aventure. On y entre par l'envers du décor, les coulisses, les exercices, les textes, les techniques, les idées... Et c'est justement comme ça que les spectacles se fabriquent. Place au jeu, à la fiction, aux émotions, à l'illusion, dans le monde passionnant du théâtre.

animé par **Jean-Christophe ACQUAVIVA** (voir page 11)
et animateur en cours de recrutement

12-14 ans

Mar 18H15-19H45

13-14 ans J-C

Mer 15H30-17H

15-17 ans J-C

Mer 17H-18H30

Tarifs :

- Tassin 190 €
- Hors Tassin 200 €

ADULTES +16 ans

ARTS CRÉATIFS

ATELIER ARTS CRÉATIFS

NOUVEAU

Nadia vous propose une activité créative adaptée aux envies et au niveau de chacun, sans prise de tête. Vous découvrirez différentes techniques, la peinture, bricolage, collage, modelage... Vous préparerez tous les événements comme Noël, Pâques et anniversaires. Vous pourrez fabriquer vos cadeaux, vos décorations, les encadrer, les emballer (écolo) et bien plus encore...

animé par **Nadia CAILLAT** (voir page 11)

Mar 18H30-20H

Tarifs :

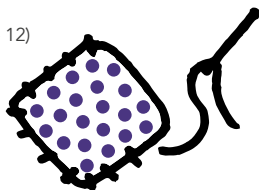
- Tassin 246 €
- Hors Tassin 257 €

COUTURE

Cours d'initiation et de perfectionnement aux techniques de la couture et du patronage. Parcours personnalisé et progressif.

Dates des séances du samedi : 17 septembre, 8 octobre, 19 novembre, 10 décembre, 14 janvier, 4 mars, 18 mars, 8 avril, 13 mai, 10 juin.

animé par **Corinne EKINDJIAN** (voir page 12)



Jeu 19H-21H

Tarifs :

- Tassin 295 €
- Hors Tassin 310 €

Sa (1/mois) 9H-12H

Tarifs :

- Tassin 140 €
- Hors Tassin 149 €

DESSIN-PEINTURE-AQUARELLE

- Découverte, initiation et perfectionnement au dessin
Découverte du dessin par le biais ludique des différentes techniques de la couleur. Initiation au pastel aquarelle lavis et autres techniques. Débutants bienvenus.

animé par **Jihael FRANKL** (voir page 12)



Mar 10H-12H

Mar 13H-15H

Tarifs :

- Tassin 295 €
- Hors Tassin 310 €

Mar 15H-17H

Jeu 14H30-16H30

Jeu 19H30-21H30

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 257 €

IKEBANA, ART FLORAL JAPONAIS

Venez à la découverte de l'Art Floral Japonais. Pratiqué au Japon depuis plus de 600 ans, cet art prend son origine dans l'offrande de fleurs dans les temples. Au fil des siècles son évolution a donné naissance à de nombreuses écoles, dont l'Ecole Ohara en 1895.

Le mot Ikebana peut se traduire par «l'Art de faire vivre les fleurs».

Quatre matinées sont proposées pour cheminer sur la voie des fleurs...

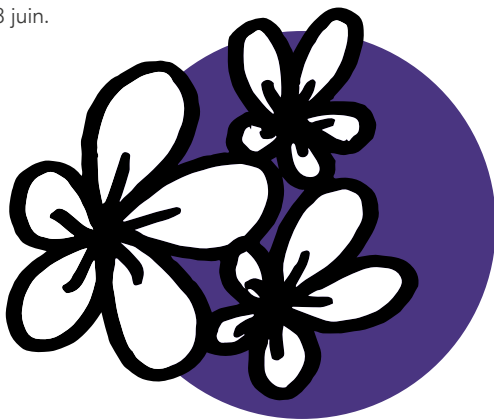
4 ateliers par an, réalisation de 2 ikebana par atelier. Dates des 4 ateliers : 15 octobre, 3 décembre, 11 mars et 3 juin.

animé par **Denis BINAUD** (voir page 11)

Sa 9H30-13H

Tarifs :

- Tassin 180 €
- Hors Tassin 195 €



POTERIE

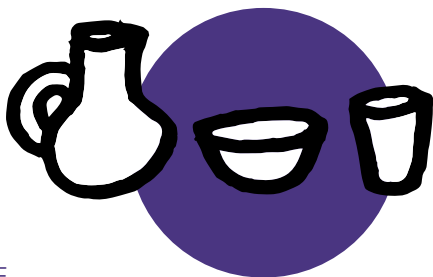
Quel que soit votre niveau, débutant, intermédiaire, confirmé, venez vivre un moment hors du temps, une méditation pour les mains et l'esprit. Venez créer des objets du quotidien, décoratifs ou autres, selon vos goûts, vos envies de formes et décors ou simplement sculpter.

animé par **Nadia CAILLAT** (voir page 11)

Lun 18H30-20H30

Tarifs :

- Tassin 295 €
 - Hors Tassin 310 €
- +30€ fournitures



VANNERIE

3 premières séances imposées :

- Séance 1 - fabrication pot à crayon
- Séance 2 - fabrication de dessous de plat
- Séance 3 - fabrication de dessous de plat

Sur les séances suivantes libres choix de créations de la part des adhérents.

Date des séances : 23 septembre - 7 octobre - 21 octobre - 25 novembre - 9 décembre - 6 janvier - 20 janvier - 3 février - 3 mars - 17 mars - 31 mars - 28 avril - 12 mai - 2 juin - 16 juin - 30 juin - 7 juillet.

Soit 17 séances sur l'année.

animé par **Valérie CASANOVA** (voir page 11)

Tous âges

Ven 17H30-20H30

Tarifs :

- Tassin 260 €
- Hors Tassin 273 €

ADULTES +16 ans

BIEN-ÊTRE

ATELIER BIEN-ÊTRE

Alliance de Qi Gong, de Yoga et de Sophrologie, l'atelier bien-être s'adresse à tous les publics, même aux personnes les plus fragiles.

animé par **Samir ABOU MAOUN** (voir page 11)

Mer 11H-12H15

Ven 10H30-11H45

Tarifs :

- Tassin 208 €
- Hors Tassin 218 €

QI GONG

QI = L'Énergie, GONG = la Voie

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

animé par **Samir ABOU MAOUN** (voir page 11)

Mar 9H-10H15

Tarifs :

- Tassin 208 €
- Hors Tassin 218 €

SOPHROLOGIE

Venez réapprendre à respirer, à vous relaxer, à vous libérer de vos tensions, à gérer votre stress et votre émotivité, à retrouver des pensées apaisées, à porter un regard plus positif sur les événements et les expériences.

animé par **Samir ABOU MAOUN** - Sophrologie Caycédienne (voir page 11)

Samir

Lun 9H-10H30

Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 242 €

La pratique de la sophrologie est un moment pour vous permettre :

- de vous reconnecter à vous-même de manière douce et agréable et d'apprendre à vivre l'instant présent.
- de faire la paix avec vos émotions et de retrouver confiance en soi et un équilibre corps/esprit.

À travers des exercices de relaxations dynamiques (mouvements doux, contraction/détente), l'attention portée à la respiration et des visualisations, nous dynamiserons un regard positif sur nous-même et le monde.

La sophrologie vous accompagne pour retrouver sérénité, calme concentration, récupération, motivation et gérer douleur, insomnies.

animé par **Jean-François VUILLAUME** (voir page 15)

Jean-François

Mar 20H-21H15

Ven 9H-10H15

Tarifs :

- Tassin 208 €
- Hors Tassin 218 €

YOGA

Le yoga est une pratique physique accessible à tous dans laquelle nous apprenons à développer et à affiner notre conscience corporelle afin de nous ajuster au mieux lors d'enchaînements, de maintien de postures, d'exercices respiratoires visant à renforcer, assouplir et détendre à la fois le corps et l'esprit.

Hatha Vinyasa :

Le Hatha Vinyasa est un mélange savant entre le Hatha yoga, traditionnel et dans la lenteur, et le yoga Vinyasa, fluide et rythmé. Il consiste en un enchaînement harmonieux de mouvements et de postures statiques, en conscience. Il permet de se focaliser sur la respiration et la précision des postures. C'est un yoga idéal pour ceux qui souhaitent développer des bases solides, tout en enchaînant de manière fluide les différentes postures.

Yin Yoga :

Le Yin Yoga est un yoga doux basé sur trois grands principes : l'adaptation des postures, l'immobilité et la durée dans les postures. Le maintien long des poses, entre 3 et 5 minutes, permet de s'assouplir en profondeur et de s'ancrer. C'est une discipline idéale pour celles et ceux qui ont besoin de ralentir et de revenir à eux, mais aussi pour compléter une pratique de yoga ou de sport plus athlétique.

animé par **Marie FERLAY** (voir page 12), **Samantha LELOUP** (voir page 13), **Marie REYNOLDS** (voir page 14), et en cours de recrutement pour le lundi



Yoga Vinyasa

En cours de recrutement

Lun 18H15-19H30

Lun 19H30-20H45

Tarifs :

- Tassin 208 €
- Hors Tassin 218 €

Yoga Vinyasa

Marie REYNOLDS

Mar 9H-10H30

Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 242 €

Mar 10H45-12H

Tarifs :

- Tassin 208 €
- Hors Tassin 218 €

Yoga Hathavinyasa

Marie FERLAY

Ven 18H-19H15

Tarifs :

- Tassin 208 €
- Hors Tassin 218 €

Yin yoga

Samantha LELOUP

Mar 19H30-20H30

Tarifs :

- Tassin 199 €
- Hors Tassin 208 €

Marie FERLAY

Ven 19H15-20H30

Tarifs :

- Tassin 208 €
- Hors Tassin 218 €

ADULTES +16 ans

DANSES

DANSE LATIN - 3 ateliers

• LATINO BOOM

Latino Boom combine des éléments aérobies avec la danse. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines. Latino Boom est très efficace pour se relâcher physiquement et psychiquement, pour décompresser après une journée de travail ou se défouler. La danse permet par ailleurs de s'exprimer avec le corps et de renforcer sa confiance en soi. Le corps est toujours en mouvement et beaucoup de muscles sont sollicités. Vous améliorerez votre endurance, développerez vos capacités cardiaques et brûlerez les calories superflues. (Une séance d'une heure permet de brûler jusqu'à 500 kilocalories !).

animé par **Tatiana PODGORNAIA** (voir page 14)

NOUVEAU

Jeu 18H-19H

Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 242 €

• LADY DANCE

Les cours de Lady Dance contribuent à agrémenter son style de danse pour tous les niveaux, en rendant plus harmonieux et élégant chaque mouvement. Réservé aux femmes, ce type de cours aide à accentuer la féminité, la grâce et la sensualité.

animé par **Tatiana PODGORNAIA** (voir page 14)

NOUVEAU

Jeu 19H-20H

Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 242 €

• DANSES LATINES

Solo ou en couple venez apprendre et vous amuser sous la douceur et la chaleur des danses latines. La caractéristique principale est la liberté des mouvements. La combinaison de danses latines fait qu'au bout de seulement quelques mois vous pouvez danser sur la majorité de morceaux au hit-parade des radios et des soirées dansantes.

animé par **Tatiana PODGORNAIA** (voir page 14)

Jeu 20H-21H30

Tarifs :

- Tassin 275 €
- Hors Tassin 284 €



STREET JAZZ

Le street jazz résulte d'un parfait mélange entre deux cultures comme son nom l'indique : la danse hip-hop et le jazz. Des enchaînements et mouvements rythmés et énergiques s'y enchaînent sur des musiques pop et R'n'B très actuelles. C'est un bon moyen de s'affirmer, de se décomplexer et surtout de s'éclater. Chacun pourra exprimer son excentricité !

animé par **Marine VAUTIER** (voir page 15)

Mar 20H30-22H

Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 242 €

ÉVEIL AU MONDE, OUVERTURE AUX AUTRES

LA CAUSERIE DU JEUDI

Place aux rencontres. La salle animation-bar vous est GRANDE ouverte et vous appartient les jeudis matins. Venez faire la connaissance d'autres adhérents, retrouver des amis d'activités, échanger, faire des projets ensemble, rire...



Jeu 9H-12H

Tarifs :

Gratuit aux adhérents

ATELIER PHILO

NOUVEAU

Dans notre monde actuel, nous écoutons pour répondre et plus pour comprendre. Pourtant si nous prenons le temps de comprendre la pensée de l'autre, de la respecter même si ce n'est pas notre pensée, notre opinion, nous grandissons. Qu'il est bon de grandir encore alors que nous sommes adultes !

Les ateliers philo, en abordant des thèmes choisis ensemble, aident à construire notre pensée, à nous respecter (vraiment) et nous amènent donc à une meilleure gestion des émotions qu'elles soient bonnes ou mauvaises.

animé par **Lucie CAFFIN** (voir page 11)

Mar (semaines impaires)

20H-22H

Tarifs :

- Tassin 140 €
- Hors Tassin 149 €

JEUX

OPEN JEUX

NOUVEAU

Soirée jeux ouverte à tous sans cotisation !

Vous aimez jouer ? Vous cherchez des partenaires ? Les soirées jeux sont là pour vous ! Jeux de société, jeux de plateaux, jeux de dés, jeux de cartes (rami, belote, canasta, whist, barbu...), jeux d'ambiance... On peut apprendre de nouveaux jeux et aussi faire découvrir des jeux qui nous passionnent.

animé par **Jean-Jacques PILLON** (voir page 14)

Mer 19H-21H

Tarifs :

Gratuit aux adhérents

ADULTES +16 ans

LANGUES

ANGLAIS

You are very welcome ! Venez pratiquer l'anglais à la MJC.

Pour être à l'aise à l'oral et se débrouiller au mieux dans les situations du quotidien, pour partager un moment convivial. Nous nous baserons sur un support de cours qui privilégie l'oral et assure une progression régulière.

4 niveaux, déterminés par Sylvie : pré-intermédiaires A2, intermédiaires B1, confirmés B2 et conversation C1.

animé par **Sylvie CLAVEL** (voir page 12)

A2

Mar 14H-15H30

B1

Mar 15H30-17H

B2

Lun 10H30-12H

C1

Mar 18H-19H30

Tarifs :

- Tassin 282 €
- Hors Tassin 296 €

ESPAGNOL

animé par

Dolores FERNANDEZ

(voir page 12)

Débutants

Jeu 17H45-19H

Intermédiaires

Jeu 19H-20H15

Avancés

Jeu 20H15-21H30

Tarifs :

- Tassin 259 €
- Hors Tassin 273 €

ITALIEN

animé par

Elisa LEMMO

(voir page 13)

Débutants

Lun 17H45-19H

Intermédiaires

Lun 19H-20H15

Avancés

Lun 20H15-21H30

Tarifs :

- Tassin 259 €
- Hors Tassin 273 €

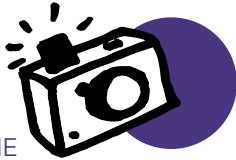


MULTIMEDIAS

ARDUINO®

NOUVEAU

Venez créer des objets électroniques interactifs indépendants.
animé par **Xavier DUVERT** (voir page 12)



PHOTOGRAPHIE

NOUVEAU

Venez vous initier, vous perfectionner à l'art et aux techniques de la photographie. Ces ateliers se tiendront, autant que possible, en extérieur.

animé par **Xavier DUVERT** (voir page 12)

Mer 20H-21H30
.....

Tarifs :

- Tassin 217 €
- Hors Tassin 228 €

Sa (1/mois) 10H-12H
.....

Tarifs :

- Tassin 140 €
- Hors Tassin 149 €

MUSIQUE ET CHANTS

BATUCADA - PERCUSSIONS BRESILIENNES

La batucada est un genre de musique avec des percussions traditionnelles du Brésil dont les formules rythmiques en font un sous-genre de la samba.

animé par **Antoine NOYER** (voir page 13)



Mer 20H-22H
.....

Tarifs :

- Tassin 140 €
- Hors Tassin 147 €

CHORALES

• **CHANTS DU MONDE**

Chants folkloriques
et classiques du monde

• **CHŒUR DE LUNE**

Répertoire varié et contemporain

animé par **Lana STEILER** (voir page 15)



Chants du monde

Jeu 18H45-20H15
.....

Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 242 €

Chœur de lune

Jeu 20H15-22H15
.....

Tarifs :

- Tassin 165 €
- Hors Tassin 173 €

ADULTES +16 ans

CONFÉRENCES MUSICALES ÉCHANGES SUR LA MUSIQUE

NOUVEAU

Connaissance de la musique classique, jazz et musiques du monde en repérant les styles, les formes musicales, les compositeurs et les instruments au travers d'écoutes de disques et d'échanges. Vous pourrez amener vos disques préférés !

Dates : 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre, 9 janvier, 20 février, 6 mars, 3 avril, 15 mai, 5 juin

animé par **Blandine THIERY** (voir page 15)

Lun (1/mois)

14H-15H30

Tarifs :

- Tassin 49 €
- Hors Tassin 54 €

GUITARE

Les ateliers s'adressent à tous les niveaux. Pour les nouveaux adhérents, possibilité de rencontrer l'animateur le 7 septembre 2022.

animé par **Tommy PHILYS** (voir page 14)



-26 ans

Individuel ou en duo par créneaux de 30 MIN.

Lun 17H-20H

Me 10H-20H

Tarifs individuel :

- Tassin 570 €
- Hors Tassin 599 €

Tarifs en duo :

- Tassin 310 €
- Hors Tassin 326 €

+26 ans

Individuel ou en duo par créneaux de 30 MIN.

Lun 17H-20H

Me 10H-20H

Tarifs individuel :

- Tassin 595 €
- Hors Tassin 625 €

Tarifs en duo :

- Tassin 350 €
- Hors Tassin 368 €

SAVEURS ET AUTRES

ATELIER CUISINE BIEN-ÊTRE, SANTÉ, FORME

NOUVEAU

Réalisation de deux recettes de cuisine simples, saines, savoureuses et de saison. Les recettes peuvent être choisies par le groupe d'une séance à l'autre.

Les temps de cuisson ou d'attente deviendront des temps ludiques (jeu de cartes, quizz...) sur une thématique spécifique selon les besoins et les questionnements du groupe.

Dates des 16 ateliers de 2 heures : 23 septembre, 14 octobre, 21 octobre, 2 décembre, 16 décembre, 13 janvier, 3 février, 24 février, 10 mars, 24 mars, 7 avril, 28 avril, 5 mai, 26 mai, 9 juin, 16 juin.

animé par **Coline GIRERD, diététicienne diplômée** (voir page 13)



Ven 10H-12H

Tarifs :

- Tassin 280 €
- Hors Tassin 289 €

DO IT YOURSELF ET HUILES ESSENTIELLES

HUILES ESSENTIELLES :

Envie de prendre soin de vous de manière naturelle ? Vous avez déjà des huiles essentielles, mais vous ne savez pas comment les utiliser ? Vous ne connaissez pas du tout les huiles essentielles, et vous avez envie de découvrir leurs qualités thérapeutiques ? Vous êtes au bon endroit ! Lors de ces ateliers vous allez découvrir ce que c'est une huile essentielle et apprendre à les utiliser.

- 1** Atelier huiles essentielles défenses immunitaires : Nous vous donnerons des astuces pour booster votre système immunitaire au naturel et passer l'hiver en pleine forme.
- 2** Atelier huiles essentielles spécial détox : Nous vous donnerons des astuces pour détoxifier votre corps au printemps, simplement et naturellement.

DIY :

Comme d'habitude, nous allons utiliser exclusivement des produits naturels et des huiles essentielles de grande qualité. Vous allez bien sûr repartir avec vos produits fabriqués dans leur contenant écologique. Et également avec la fiche recette et les conseils.

- 3** Thématique «Pour les femmes» : lors de cet atelier, vous allez confectionner une crème anti-âge pour le visage. Vous allez également découvrir comment fabriquer un exfoliant anticellulite en toute simplicité.
- 4** Thématique « produits ménagers » : lors de cet atelier, vous allez confectionner deux produits pour l'entretien de la maison au naturel.

animé par **Julia ESPINOUSE** (voir page 12)

Atelier 1
Lun 17 octobre
18H30-20H30

Atelier 2
Lun 6 mars
18H30-20H30

Atelier 3
Sa 14 janvier
10H-12H

Atelier 4
Ven 13 mai
10H-12H

Tarifs à l'unité : Huiles essentielles

- Tassin 24 €
- Hors Tassin 26 €

DIY

- Tassin 27 €
- Hors Tassin 29 €

Tarifs 4 ateliers :

- Tassin 99 €
- Hors Tassin 105 €

ADULTES +16 ans

ŒNOLOGIE

Dégustation, arômes, tanins, florale, raffles, A.O.P, tannât, bio, acidité, SO2, grands crus, Qu'ont-ils en commun ? Venez le découvrir lors d'une soirée mensuelle, animée par un sommelier, dans une ambiance aussi sérieuse que conviviale. À partir de 18 ans.

Planning et programme :

- 27/09 : l'Alsace
- 11/10 : la Champagne
- 08/11 : la Bourgogne
- 13/12 : la Vallée du Rhône
- 10/01 : le Jura
- 21/02 : la Provence & la Corse
- 14/03 : le Languedoc-Roussillon
- 25/04 : le Bordelais & le Sud-Ouest
- 23/05 : la Vallée de la Loire
- 20/06 : Surprise !

animé par **Philippe FUMEY** (voir page 13)



+18 ans

Ma (1/mois) 20H-22H

Tarifs à l'unité :

- Tassin 38 €
- Hors Tassin 40 €

Tarifs 10 séances :

- Tassin 260 €
- Hors Tassin 273 €

SPORTS - GYM - FITNESS

BODY SCULPT

Renforcement musculaire et cardio-training.

animé par **Samantha LELOUP** (voir page 13),

Myriam PRAGER (voir page 14)

et animateur en cours de recrutement



Samantha LELOUP

Lun 19H-20H

Jeu 11H30-12H30

Myriam PRAGER

Me 18H30-19H30

En cours de recrutement

Sa 9H-10H

Tarifs Tassin :

- 1 cours 186 €
- 2 cours 300 €
- cours supp. 75 €

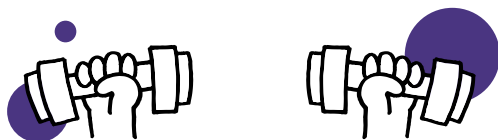
Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 195 €
- 2 cours 315 €
- cours supp. 79 €

CARDIO RENFO

La gym « Renfo /Cardio » est un cours constitué d'enchaînements d'exercices qui ont pour but de renforcer la musculature et le système cardio-vasculaire. Séances pour retrouver ou maintenir sa forme au quotidien.

animateur en cours de recrutement



CIRCUIT TRAINING - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

1 cours différent toutes les semaines (circuit training, gym posturale, stretching...). Un ensemble d'activités qui vous permettra de travailler votre tonus musculaire, votre souplesse, votre endurance, votre cardio... Ces cours sont accessibles à tous !

animé par **Cédric PERRICHON** (voir page 13)

DANCE FITNESS

Découvrez l'harmonie des mouvements fitness et la sensualité des danses latines.

animé par **Samantha LELOUP** (voir page 13)
et animateur en cours de recrutement



GYM STRETCHING

La gym stretching est une association d'étirements des tendons et des muscles, complétée par une fortification musculaire abdos-fessiers. Associée à la respiration, son bienfait apporte, pour un temps, l'oubli de soi dans la découverte de son corps, intérieur comme extérieur, avec confiance, par un travail physique progressif et volontaire.

animé par **Danielle PERRIER** (voir page 14)

Ve 12H30-13H30

Tarifs Tassin :

- 1 cours 186 €
- 2 cours 300 €
- cours supp. 75 €

Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 195 €
- 2 cours 315 €
- cours supp. 79 €

En attente de confirmation

Tarifs Tassin :

- 1 cours 186 €
- 2 cours 300 €
- cours supp. 75 €

Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 195 €
- 2 cours 315 €
- cours supp. 79 €

Samantha LELOUP

Lun 20H-21H

En cours de recrutement

Sa 11H-12H

Tarifs Tassin :

- 1 cours 186 €
- 2 cours 300 €
- cours supp. 75 €

Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 195 €
- 2 cours 315 €
- cours supp. 79 €

Lun 9H-10H

Jeu 9H-10H

Jeu 10H-11H

Tarifs Tassin :

- 1 cours 186 €
- 2 cours 300 €
- cours supp. 75 €

Tarifs hors Tassin :

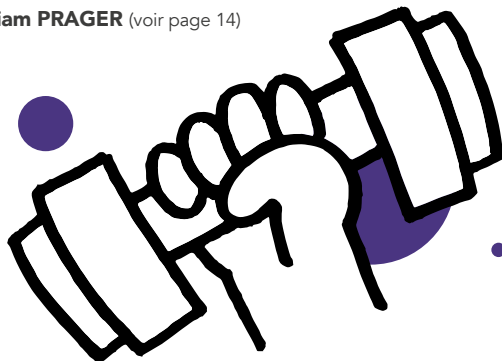
- 1 cours 195 €
- 2 cours 315 €
- cours supp. 79 €

ADULTES +16 ans

GYM RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

animé par **Myriam PRAGER** (voir page 14)



Myriam PRAGER

Lun 10H15-11H15

Tarifs Tassin :

- 1 cours 186 €
- 2 cours 300 €
- cours supp. 75 €

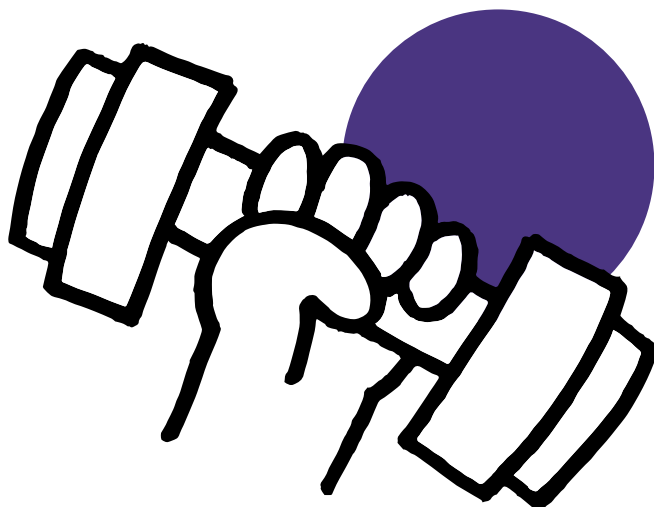
Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 195 €
- 2 cours 315 €
- cours supp. 79 €

PILATES

L'équilibre du corps et le maintien de la colonne vertébrale par le rééquilibrage des muscles.

animé par **Samantha LELOUP** (voir page 13), **Myriam PRAGER** (voir page 14) et animateur en cours de recrutement



Samantha LELOUP

Mar 18H30-19H30

Mar 20H30-21H30

Myriam PRAGER

Lun 11H15-12H15

Lun 13H30-14H30

Mer 19H30-20H30

Mer 20H30-21H30

Ven 9H-10H

Ven 10H-11H

En cours de recrutement

Sa 10H-11H

Tarifs Tassin :

- 1 cours 186 €
- 2 cours 300 €
- cours supp. 75 €

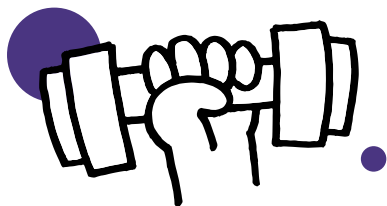
Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 195 €
- 2 cours 315 €
- cours supp. 79 €

PILATES - STRETCHING

Les séances de Pilates ont pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire. Les exercices s'enchaînent avec fluidité, en associant le contrôle de la respiration. Séances pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

animateur en cours de recrutement



SWISS BALL

NOUVEAU

Également appelé « Gym Ball » ou « Fitball », le « Swiss Ball » est un gros ballon souple de gymnastique d'un diamètre de 55 à 75 cm. L'utilisation du « Swiss Ball » permet la réalisation de mouvements très variés. Assis, couché, de face, sur le côté, à genou... en variant les positions et le nombre d'appuis au sol et sur le ballon les exercices vont du plus simple au plus complexe. En outre, l'instabilité provoquée par ce ballon de gymnastique va nécessiter une sollicitation des muscles en profondeur. Chaque mouvement demande une concentration optimale et un contrôle de sa respiration.

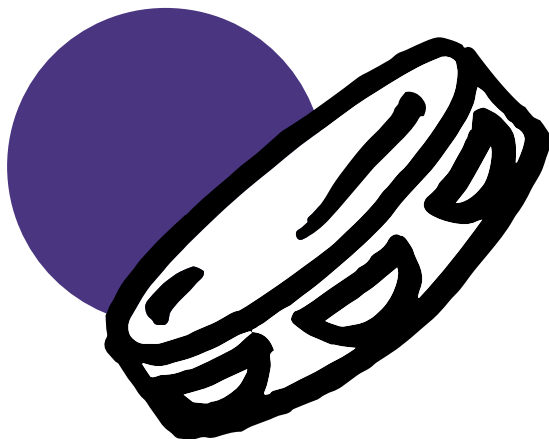
animateur en cours de recrutement

CAPOEIRA

NOUVEAU

Mélange de jeu, danse, lutte musique et chant.

animateur en cours de recrutement



Ven 13H30-14H30

Tarifs Tassin :

- 1 cours 186 €
- 2 cours 300 €
- cours supp. 75 €

Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 195 €
- 2 cours 315 €
- cours supp. 79 €

Ven 11H30-12H30

Tarifs Tassin :

- 1 cours 186 €
- 2 cours 300 €
- cours supp. 75 €

Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 195 €
- 2 cours 315 €
- cours supp. 79 €

Ven 19H30-21H

Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 242 €

ADULTES +16 ans

JUDO

Si vous souhaitez pratiquer un art martial dans un esprit loisir avec une progression basée sur l'entraide, l'amitié et les fous rires, alors le judo, comme pratiqué à la MJC, est fait pour vous. Nos cours s'adressent à toutes les personnes de 4 à 99 ans, chacun évolue selon ses désirs et envies. Nous sommes affiliés à la FF de judo et suivons son cahier des charges pédagogiques. Les cours sont encadrés par des professionnels diplômés, les jeunes et les moins jeunes sont invités à participer sans aucune pression aux compétitions, et/ou à l'organisation d'événements sportifs.

Pratiquer le judo à la MJC, c'est aussi l'extra cours : sorties sportives ou non, rencontres, barbecues...

La licence est à ajouter pour la saison 2022-2023 (40 €).

Certificat médical obligatoire (à fournir en septembre).

animé par **Fabrice DUPRÉ** (voir page 12)

Jeu 20H30-22H

Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 242 €



RUNNING

Vous souhaitez découvrir la course à pied, améliorer vos performances, s'entretenir et ne plus courir seul... Venez nous rejoindre ! Tous les jeudis, les entraînements sont différents (fractionnés courts et longs, côtes, test VMA...) et adaptés à tous. Les séances se déroulent sur une piste d'athlétisme, mais aussi à l'extérieur.

Pourquoi courir sur piste ?

La piste d'athlétisme permet d'évaluer la vitesse, l'allure, l'endurance... de chacun. Ces informations permettront à chacun de progresser et d'atteindre ces objectifs.

animé par **Cédric PERRICHON** (voir page 13)

En attente de confirmation

Tarifs :

- Tassin 125 €
- Hors Tassin 130 €

SELF-DÉFENSE

NOUVEAU

La self-défense, défense personnelle en français, est la maîtrise de techniques de combat permettant de faire face à une attaque physique ou à reprendre confiance après une agression.

La licence est à ajouter pour la saison 2022-2023 (40 €).

Certificat médical obligatoire (à fournir en septembre).

animé par **Fabrice DUPRÉ** (voir page 12)

Mar 20H-21H30

Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 242 €

TAI CHI - 3 ateliers

• TAI CHI CHUAN (style Yang)

Le Tai Chi Chuan est un art martial interne, qui apporte l'apaisement de l'esprit, l'art de la respiration, la douceur et la force, la fermeté et la souplesse, la concentration sur les mouvements, la maîtrise des gestes, la coordination et l'équilibre par la grâce et l'élégance.

animé par **Samir ABOU MAOUN** (voir page 11)

Déb-inter

Jeu 18H30-20H

Ven 9H-10H30

Intermédiaires

Jeu 9H-10H30

Confirmés

Mar 10H15-12H

Jeu 10H30-12H

Jeu 20H-21H30

Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 242 €

• TAI CHI ÉVENTAIL

Entre danse et mouvements martiaux les enchaînements de Tai chi éventail (codifiés) libèrent le corps dans l'espace et donne une précision à chaque mouvement. La pratique des armes fait partie de la grande tradition du Tai Chi Chuan. Chaque arme correspond à une énergie vitale : l'Éventail=le Feu, l'Épée=l'Eau, le Sabre=le Métal, la Perche=la Terre, les Bâtons=le Bois. Pour chaque arme, on étudie un enchaînement fondamental.

animé par **Samir ABOU MAOUN** (voir page 11)

Lun 10H30-12H

Mer 8H30-10H

Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 242 €

• TAI CHI PERCHE

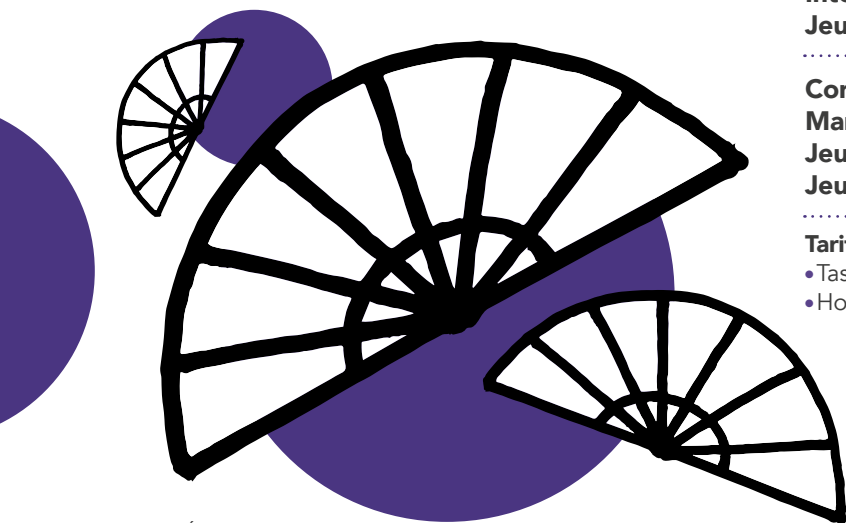
L'enchaînement de tai chi chuan traditionnel, pratiqué à l'aide d'une perche ou d'une lance.

animé par **Samir ABOU MAOUN** (voir page 11)

Mer 10H-11H

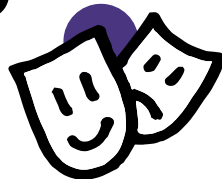
Tarifs :

- Tassin 208 €
- Hors Tassin 218 €



ADULTES +16 ans

THÉÂTRE



THÉÂTRE

Le cours de théâtre ouvre grand ses portes pour tous les curieux de la scène, les comédiens en herbe, les apprentis scénographes et les futurs metteurs en scène qui veulent se lancer dans l'aventure.

On y entre par l'envers du décor, les coulisses, les exercices, les textes, les techniques, les idées... Et c'est justement comme ça que les spectacles se fabriquent. Place au jeu, à la fiction, aux émotions, à l'illusion, dans le monde passionnant du théâtre.

animé par **Jean-Christophe ACQUAVIVA** (voir page 11)
et animateur en cours de recrutement

Débutants

Mer 20H-22H

Confirmés

Lun 20H30-22H30

Tarifs :

- Tassin 258 €
- Hors Tassin 271 €



CLUB LOISIRS

AQUARELLE

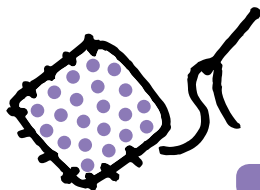
Le club aquarelle est un lieu d'échanges autour de l'aquarelle. C'est un moment qui permet de peindre ensemble, de voir peindre d'autres personnes. On accepte le regard des autres. On reçoit des avis, des conseils...

animé par **Marie-Noëlle AMARNIER** (voir page 11)

Mer 9H-11H30

Tarifs :

- Tassin 50 €
- Hors Tassin 53 €



COUTURE

NOUVEAU

Venez rejoindre le club des "cousettes". Vous savez déjà coudre. Vous voulez avoir un moment pour vous et exclusivement dédié à cette activité ? Nous vous accueillerons avec plaisir au sein de ce tout nouveau club où se réunir dans un esprit convivial. Après quelques saisons d'apprentissage au sein même de la MJC nous souhaitons continuer l'aventure humaine et progresser par le biais de l'entraide. Partager nos idées de projets, surmonter les difficultés à les réaliser et se lancer des challenges. Des thèmes ponctuels pourront être proposés selon les souhaits des participantes. Débutant·e·s non accepté·e·s.

animé par **Béatrice LINOSI** (voir page 13)

Mar 19H-21H

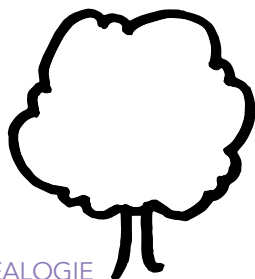
Tarifs (ouvert au non débutants) :

- Tassin 50 €
- Hors Tassin 53 €

DANSES DE SALON

Il n'y a pas d'âge pour danser et s'amuser.

animé par **Juliette PARGHENTANIAN** (voir page 13)



Lun 14H-16H

Jeu 14H-16H

Tarifs :

- Tassin 50 €
- Hors Tassin 53 €

GÉNÉALOGIE

NOUVEAU

Envie de commencer ou de reprendre votre généalogie ? Vous êtes remonté jusqu'au 18ème siècle, mais vous bloquez pour la suite ? Vous rêvez d'organiser une cousinade, écrire un livre de famille ou la biographie d'un ancêtre ou bien retrouver la trace d'un trisaïeul parti à l'étranger ? Vous êtes curieux des techniques de recherches actuelles pour mieux avancer ?

L'aventure généalogique se pratique avec ou sans budget, sur place ou à distance, par tous les temps.

Notions d'informatiques souhaitées. N'hésitez pas à venir avec votre tablette ou ordinateur.

Dates des 16 ateliers : 22 septembre, 6 octobre, 20 octobre, 10 novembre, 24 novembre, 8 décembre, 12 janvier, 26 janvier, 23 février, 9 mars, 23 mars, 6 avril, 27 avril, 11 mai, 1 juin, 15 juin.

animé par **Liliane BRUYAS** (voir page 11)

Jeu 9H30-11H30

Tarifs :

- Tassin 50 €
- Hors Tassin 53 €



INFORMATIQUE

Le principe du club : utiliser le matériel ou encore mieux venir avec votre tablette ou votre ordinateur portable, tout en échangeant entre nous sur les problèmes que nous pouvons rencontrer, effectuer les mises à jour, utiliser un traitement de texte, retoucher des images, gérer ses contacts, utiliser au mieux sa messagerie, utiliser un tableur, discuter d'un logiciel ou d'une application et essayer de les résoudre. En quelques mots, échanger nos savoirs informatiques.

animé par **Isabelle PILLON** (voir page 14)

Ven 14H-16H

Tarifs :

- Tassin 55 €
- Hors Tassin 58 €

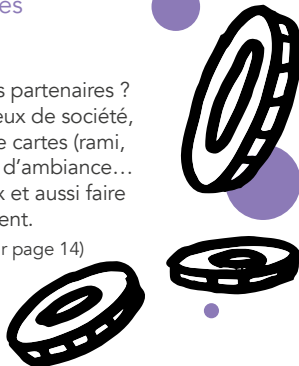
ADULTES +16 ans

JEUX - 2 clubs pour tous les âges

- OPEN JEUX
- SAMEDI, ON JOUE

Vous aimez jouer ? Vous cherchez des partenaires ? Les soirées jeux sont là pour vous ! Jeux de société, jeux de plateaux, jeux de dés, jeux de cartes (rami, belote, canasta, whist, barbu...), jeux d'ambiance... On peut apprendre de nouveaux jeux et aussi faire découvrir des jeux qui nous passionnent.

animé par **Jean-Jacques PILLON** (voir page 14)



Open jeux
Mer 19H-21H

Tarifs :
Gratuit aux adhérents

Samedi, on joue
Sa (1/mois) 17H-20H

Tarifs par famille :
• Tassin 10 €
• Hors Tassin 11 €

PATCHWORK

NOUVEAU

Assemblons ensemble tissus et toiles de formes et couleurs différentes. Débutant(e)s, ce club vous est ouvert que vous sachiez coudre ou non. Pour commencer il suffira d'apporter des ciseaux, des aiguilles et du fil.

animé par **Marie-Noëlle RENAUD** (voir page 14)

Ven 14H-16H

Tarifs :
• Tassin 50 €
• Hors Tassin 53 €

POTERIE

Le club poterie n'est pas un cours mais un échange de savoirs possible chacun maîtrisant une ou plusieurs techniques. Il est ouvert à toute personne possédant déjà une bonne expérience et pratique de la terre. Les membres du club pratiquent la terre dite « faïence » (cuisson 1000 à 1020 °). Avec un souci de réduire le gaspillage au maximum, chaque membre est responsable de sa propre terre (achetée par soi-même ou commande groupée auprès de Céradel par l'animateur). Tarif de cuisson sur demande.

animé par **Judith BOLTON** (voir page 11), **Geneviève CIOCCA** (voir page 12) et **Mélanie POTIER** (voir page 14)

Geneviève CIOCCA
Mar 9H-13H

Mélanie POTIER
Mar 19H-22H

Judith BOLTON
Ven 9H-13H

Tarifs Tassin :
• 1 créneau 50 €
• 2 créneaux 75 €
• 3 créneaux 90 €
Tarifs hors Tassin :
• 1 créneau 53 €
• 2 créneaux 78 €
• 3 créneaux 93 €



SCRABBLE

Apprendre et progresser dans la bonne humeur les subtilités du Scrabble duplicate débutants et confirmés.

animé par **Paulette BERNABEU** (voir page 11)
et **Georges ANGEVIN** (voir page 11)



Mar 14H-16H

Jeu 14H-16H

Tarifs Tassin :

- 1 après-midi 50 €
- 2 après-midi 75 €

Tarifs hors Tassin :

- 1 après-midi 53 €
- 2 après-midi 78 €

TAROT

Tournois en donnes libres.

animé par **Pascal IVA** (voir page 13)
et **Alain JORDERY** (voir page 13)



Lun 13H30-18H

Jeu 13H30-18H45

Tarifs Tassin :

- 1 après-midi 50 €
- 2 après-midi 75 €

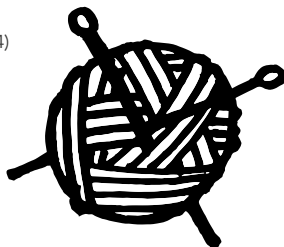
Tarifs hors Tassin :

- 1 après-midi 53 €
- 2 après-midi 78 €

TRICOT

Le club CAFÉ TRICOT THÉ change d'horaire et de formule cette saison. Il s'adresse en priorité aux personnes qui souhaitent apprendre et / ou se perfectionner pour se lancer dans des ouvrages plus complexes.

animé par **Dominique PERROUD** (voir page 14)



Mer 18H30-20H

Tarifs :

- Tassin 50 €
- Hors Tassin 53 €

IDÉES DE STAGES

Nous travaillons actuellement sur le lancement des ateliers suivants :

FIMO

Comédies musicales

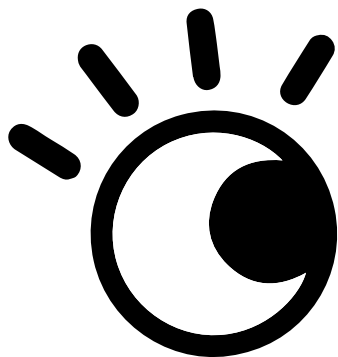
Danses orientales

Courts métrages

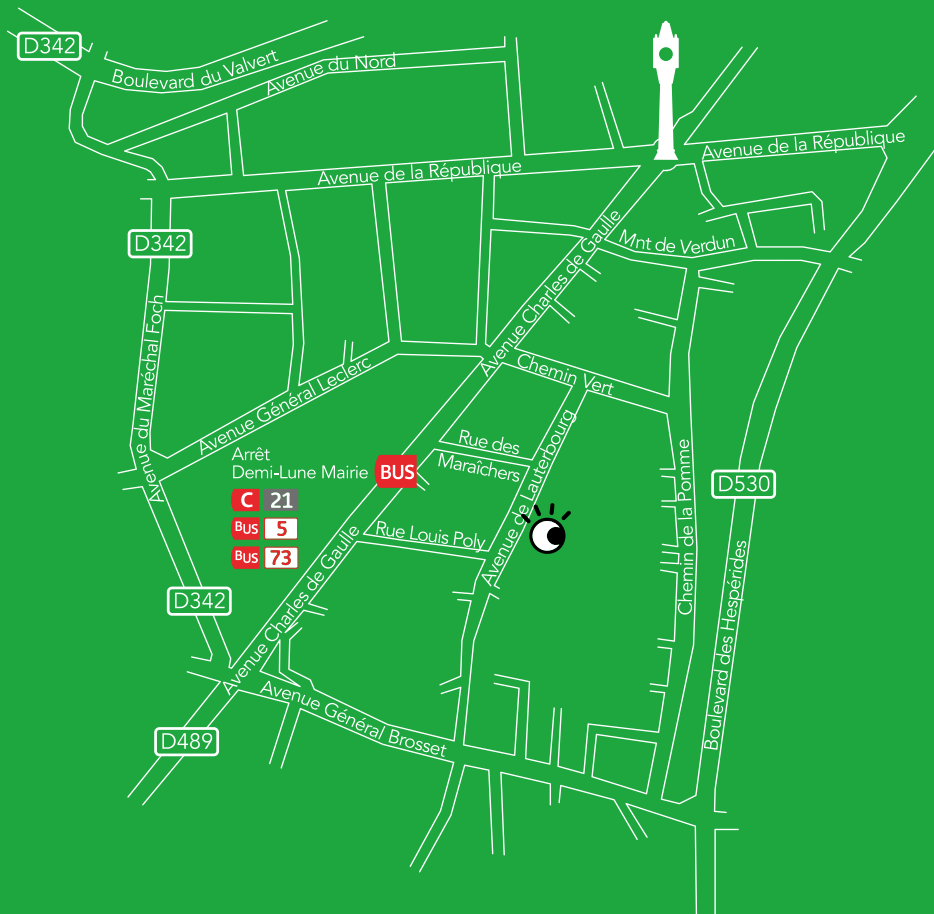
BD

KAPLA

Vos avis seront les bienvenus !







Horaire

Lundi au Jeudi
Vendredi

9H-12H et 13H-17H30
9H-12H

Vacances scolaires

Lundi au Vendredi

9H-12H et 13H-17H



MJC TASSIN

13 Avenue de Lauterbourg - 69160 Tassin la Demi-Lune
04 78 34 28 78 - 06 08 57 64 61 - mjc@mjc-tassin.org

