

SOMMAIRE

Planning	4
Le mot de la Présidence	10
Lieu de vie	11
Infos Pratiques	12
Animations et évènements culturels	14
L'équipe de la MJC	16
Les animateurs	17
Jeunesse	20

Enfants 3-11 ans 22

ARTS CRÉATIFS	22
Couture	22
Découverte dessin	22
Poterie	22
DANSES	22
Eveil à la danse	22
Hip-Hop	23
Latino kids	23
Tango argentin moderne	23
Street Jazz	23
MULTIMÉDIAS	24
Robotique Lego®	24
MUSIQUE ET CHANTS	24
Eveil musical	24
Guitare	24
SPORTS - GYM - FITNESS	25
Capoeira	25
Judo	25
Danse Fitness Kids	26
THÉÂTRE	26
Théâtre	26

Ados 12-17 ans 27

ARTS CRÉATIFS	27
BD/manga	27
Atelier vidéo	27
Couture	27
DANSES	27
Hip-hop	27
Tango argentin moderne	27
Ragga dancehall	28
Street Jazz	28
LANGUES	28
Anglais conversation spécial lycéens	28
MULTIMÉDIAS	29
Robotique Lego®	29
MUSIQUE	29
Batucada - percussions brésiliennes	29
Guitare	29
SPORTS - GYM - FITNESS	29
Capoeira	29
Judo	30
Self-défense	30
THÉÂTRE	30
Théâtre	30

Adultes + 16 ans

31

ARTS CRÉATIFS

Couture	31
Dessin, peinture, aquarelle	31
Ikebana, art floral japonais	31
Poterie	32

BIEN-ÊTRE

Atelier bien-être	32
Qi Gong	32
Sophrologie	32
Yoga	33

DANSES

Latino Boom	34
Lady dance	34
Danses latines	34
Tango argentin moderne	34
Street Jazz	34

ÉVEIL AU MONDE

Atelier philo	35
---------------	----

LANGUES

Anglais	35
Espagnol	35
Italien	35

MULTIMÉDIAS

Domotique	36
Photographie	36
Atelier vidéo	36

MUSIQUE ET CHANTS

Batucada - percussions brésiliennes	36
Chorales	36
Conférences musicales	37
Guitare	37

SPORTS - GYM - FITNESS

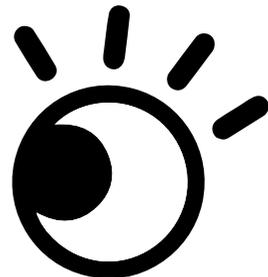
Body sculpt	37
Capoeira	37
Gym de Gasquet	38
CAF - Cuisse Abdo Fessiers	38
Circuit renforcement musculaire	38
Circuit training cardio	38
Circuit cardio version intense	38
Gym séniors	39
Dance Fitness	39
Gym stretching	39
Gym renforcement musculaire	39
Pilates	40
Pilates - stretching	40
Judo	41
Self-défense	41
Tai chi chuan (style Yang)	41
Tai chi éventail	41
Tai chi perche	41

THÉÂTRE

Théâtre	42
---------	----

CLUBS LOISIRS

Aquarelle	42
Couture	42
Mah Jong	42
Danse de salon	42
Informatique	42
Informatique 2	43
Jeux	43
Poterie	43
Scrabble	43
Tarot	43
Tricot	43



PLANNING

- Enfants 3-11 ans
- Ados 12-17 ans
- Adultes +16 ans
- Clubs Loisirs

LUNDI

8H30					
9H00					
9H30	SOPHROLOGIE		STRETCHING		
10H00	9H-10H30 ADULTES		9H-10H ADULTES		
10H30	QI GONG	ANGLAIS	GYM RENFO 10H15-11H15		
11H00	10H30-12H ADULTES	10H30-12H ADULTES	ADULTES		
11H30			PILATES 11H15-12H15		
12H00			ADULTES		
12H30	GYM DE GASQUET DÉBUTANTS		STRETCHING RELAX		
13H00	12H30-13H30 ADULTES		12H30-13H30 ADULTES		
13H30			PILATES		
14H00			13H30-14H30 ADULTES		
14H30				CONFÉRENCES MUSICALES	
15H00				14H-15H30 ADULTES	
15H30					
16H00				TAROT	
16H30				13H30-18H	
17H00					
17H30	DANSE FITNESS 17H15-18H 4-6 ANS	POTERIE 17H-18H30			
18H00					
18H30	DANSE FITNESS 18H-19H 7-11 ANS	8-11 ANS POTERIE			
19H00	18H15-19H30 ADULTES	18H30-20H30 ADULTES	YOGA DÉBUTANT 18H15-19H30 ADULTES	ITALIEN 18H15-19H30 ADULTES	COURS INDIVIDUELS
19H30	RENFO TONING 19H-20H ADULTES	ADULTES	YOGA AVANCÉ 19H30-20H45 ADULTES	ITALIEN 19H30-20H45 ADULTES	GUITARE
20H00	DANSE FITNESS 20H-21H ADULTES				
20H30					
21H00				THÉÂTRE 20H30-22H30 ADULTES	
21H30				ITALIEN AVANCÉES 20H45-22H ADULTES	
22H00					
22H30					

- Enfants 3-11 ans
- Ados 12-17 ans
- Adultes +16 ans
- Clubs Loisirs



MARDI

8H30									
9H00									
9H30	QI-GONG 9H-10H15 ADULTES			YOGA CONFIRMÉS 9H-10H30	GYM SENIORS 9H-10H ADULTES				
10H00			CLUB	ADULTES	STRETCHING	TECHNIQUE			
10H30			POTERIE		10H-11H ADULTES	DE			
11H00	TÁI CHI CHUAN 10H15-12H ADULTES	9H-13H		YOGA 10H45-12H ADULTES	CUISSÉS ABDOS FESSIERS 11H-12H ADULTES	DESSIN 10H-12H ADULTES			
12H00									
12H30									
13H00									
13H30									
14H00									
14H30		ANGLAIS 14H-15H30				SCRABBLE 14H-16H	DESSIN 13H-15H ADULTES		
15H00		ADULTES				ADULTES	DESSIN		
15H30									
16H00									
16H30									
17H00	STREET JAZZ							JUDO 17H-17H45	
17H30	17H-18H 7-11 ANS	ANGLAIS					DESSIN		
18H00	STREET JAZZ	17H30-19H ADULTES				CUISSÉS ABDOS FESSIERS 18H-19H ADULTES	17H30-18H30 8-12 ANS	JUDO 17H45-18H30	
18H30	18H-19H15 12-15 ANS		PILATES				CLUB INFORMA- TIQUE	JUDO	
19H00		CLUB	18H30-19H30 ADULTES	CIRCUIT TRAINING CARDIO				18H-20H ADULTES	18H30-20H
19H30	STREET JAZZ	COUTURE	YIN YOGA	19H-20H ADULTES					
20H00	19H15-20H30 14-17 ANS	DÉBAT PHILO	19H-21H	19H30-20H30 ADULTES	CIRCUIT CARDIO INTENSE	SOPHROLOGIE	ATELIER VIDÉO	SELF	
20H30	STREET JAZZ	20H-22H	ADULTES	PILATES	20H-21H ADULTES	20H-21H15 ADULTES	20H-21H30	DÉFENSE	
21H00		ADULTES		20H30-21H30 ADULTES	STRETCHING			ADULTES	
21H30					21H-22H ADULTES				
22H00									
22H30									

PLANNING

- Enfants 3-11 ans
- Ados 12-17 ans
- Adultes +16 ans
- Clubs Loisirs

MERCREDI

8H30	TAÏ-CHAI ÉVENTAIL						
9H00	8H30-10H				CLUB		
9H30	ADULTES				AQUARELLE		
10H00	TAÏ-CHAI PERCHE		ÉVEIL DANSE		THÉÂTRE		9H-11H30
10H30	10H-11H ADULTES		10H-11H 5-6 ANS		10H-11H 7-8 ANS		ADULTES
11H00	BIEN-ÊTRE		ÉVEIL DANSE		THÉÂTRE		
11H30	11H-12H15 ADULTES		11H-12H 3-4 ANS		11H-12H 9-10 ANS		
12H00							
12H30							
13H00							
13H30	STREET JAZZ 13H15-14H15 9-11 ANS				THÉÂTRE		
14H00					13H30-15H		
14H30	STREET JAZZ		COUTURE		10-11 ANS		
15H00	14H15-15H30 12-14 ANS		14H30-16H30		THÉÂTRE		COURS
15H30	STREET JAZZ		6-15 ANS		15H-16H30		INDIVIDUELS
16H00	15H30-16H45 15-17 ANS				12-14 ANS		ACCUEIL
16H30	RAGGA				THÉÂTRE		JEUNES
17H00	DANCEHALL 16H45-17H45 12-17 ANS				16H30-18H		15H-19H
17H30					15-17 ANS		ADOS
18H00			HIP-HOP 17H45-18H45 6-11 ANS		ROBOTIQUE		
18H30	BODYSULPT		CLUB		LÉGO®		
19H00	18H30-19H30 ADULTES		TRICOT		HIP-HOP 18H45-19H45 12-17 ANS		18H-20H
19H30	PILATES		18H30-20H30		ENFANTS-ADOS		THÉÂTRE DÉBUTANTS
20H00	19H30-20H30 ADULTES		ADULTES		AVANCÉ 19H45-20H45 12-17 ANS		19H-21H
20H30	PILATES				DOMOTIQUE 20H-21H30		ADULTES
21H00	20H30-21H30 ADULTES				ADULTES		
21H30							
22H00							
22H30							

- Enfants 3-11 ans
- Ados 12-17 ans
- Adultes +16 ans
- Clubs Loisirs

JEUDI					
8H30					
9H00					
9H30	TAÏ-CHI CHUAN 9H-10H30		STRETCHING 9H-10H ADULTES		GYM SENIORS 9H-10H ADULTES
10H00	ADULTES		STRETCHING		BODY SCULPT
10H30	TAÏ-CHI CHUAN		10H-11H ADULTES		10H-11H ADULTES
11H00	10H30-12H		STRETCHING		CIRCUIT RENFORCEMENT MUSCULAIRE
11H30	ADULTES		11H-12H ADULTES		11H-12H ADULTES
12H00					
12H30					
13H00		PILATES		CIRCUIT TRAINING CARDIO	
13H30	YOGA DE GASQUET 13H-14H ADULTES		12H30-13H30 ADULTES		12H30-13H30 ADULTES
14H00					
14H30	DANSES DE SALON			SCRABBLE 14H-16H	DESSIN
15H00	14H-16H			ADULTES	PEINTURE
15H30	ADULTES				14H30-16H30
16H00					
16H30				MAH-JONG 16H-18H	ADULTES
17H00					
17H30		LATINO KIDS 17H15-18H 6-10 ANS		ADULTES	
18H00	TANGO ARGENTIN MODERNE 17H30-18H30 8-11 ANS		LATINO BOOM 18H-19H ADULTES	ESPAGNOL DÉBUTANT 17H45-19H ADULTES	ÉVEIL MUSICAL 18H-18H30 3-4 ANS
18H30	TANGO ARGENTIN MODERNE 18H30-19H45 12-17 ANS		LADY DANCE 19H-20H ADULTES	ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE 19H-20H15 ADULTES	DESSIN MANGA
19H00				CHORALE CHANTS DU MONDE	18H-19H30 ADOS
19H30		COUTURE 19H30-21H30		19H-20H30	DESSIN
20H00	TANGO ARGENTIN MODERNE 19H45-21H15 ADULTES		DANSES LATINES 20H-21H ADULTES NIV.1	ESPAGNOL AVANCÉ 20H15-21H30 ADULTES	PEINTURE 19H30-21H30
20H30		ADULTES		CHORALE CHŒUR DE LUNE	
21H00			DANSES LATINES 21H-22H ADULTES NIV.2		
21H30				20H30-22H30	
22H00					
22H30					

PLANNING

- Enfants 3-11 ans
- Ados 12-17 ans
- Adultes +16 ans
- Clubs Loisirs

VENDREDI

8H30					
9H00					
9H30	TAÏ-CHI CHUAN DÉBUTANTS		PILATES 9H-10H ADULTES	CIRCUIT TRAINING CARDIO 9H-10H ADULTES	SOPHROLOGIE 9H-10H15 ADULTES
10H00	9H-10H30 ADULTES	CLUB	PILATES	CIRCUIT RENFORCEMENT MUSCULAIRE	
10H30	BIEN-ÊTRE SÉNIORS	POTERIE	10H-11H ADULTES	10H-11H ADULTES	SOPHROLOGIE
11H00	10H30-11H45 ADULTES	9H-13H	PILATES	STRETCHING	10H15-11H30 ADULTES
11H30		ADULTES	11H-12H ADULTES	11H-12H ADULTES	
12H00	GYM DE GÁSQUET INTERMÉDIAIRE				
12H30	12H-13H ADULTES			CUISSES ABDOS FESSIERS	
13H00				12H30-13H30 ADULTES	
13H30			PILATES STRETCHING		
14H00			13H30-14H30 ADULTES	CLUB	
14H30				INFORMATIQUE	
15H00				14H-16H	
15H30				ADULTES	ACCUEIL
16H00					JEUNES
16H30					16H-19H
17H00					ADOS
17H30					
18H00	CAPOEIRA				
18H30	17H30-18H30 6-10 ANS		YOGA		
19H00	CAPOEIRA		18H-19H15 ADULTES		
19H30	18H30-19H30 11-16 ANS				
20H00	CAPOEIRA		YOGA		
20H30	19H30-21H		19H15-20H30 ADULTES		
21H00	ADULTES				
21H30					
22H00					
22H30					

- Enfants 3-11 ans
- Ados 12-17 ans
- Adultes +16 ans
- Clubs Loisirs

SAMEDI			
8H30			
9H00			
9H30		IKEBANA	
10H00	ATELIER	9H-11H	ATELIER
10H30	PHOTO	ADULTES	PILATES
11H00	MENSUEL		9H30-10H30 ADULTES
11H30	9H30-12H30	IKEBANA	BODYSULPT
12H00	ADULTES	11H-13H	10H30-11H30 ADULTES
12H30		ADULTES	
13H00			
13H30			
14H00	ACCUEIL		
14H30	JEUNES		
15H00	14H-18H		
15H30			
16H00	ADOS		
16H30			
17H00		SAM'DIT	17H-20H
17H30		ON JOUE	
18H00		MENSUEL	
18H30			
19H00			
19H30			
20H00			
20H30			
21H00			
21H30			
22H00			
22H30			

Le mot, DE LA PRÉSIDENTENCE

Cette année, nous nous sommes donnés deux objectifs majeurs :

- Intensifier la montée en puissance du nombre de nos adhérents, en hausse sensible actuellement, pour revenir à notre chiffre antérieur au COVID 19;
- Maîtriser le tarif de nos activités, en dépit des différentes hausses subies.

Nous sommes heureux de vous annoncer que, pour la Saison prochaine 2023-2024, nous allons vous offrir des activités à des prix très attractifs. En effet, nous limitons leur augmentation de 0,20 € à 0,60 € la séance. De plus, une réduction de 5 % sur ces activités sera accordée aux porteurs de la Carte Aînés. J'ajoute que cette fois encore, nous proposons de nouvelles activités qui, je l'espère, séduiront le plus grand nombre.

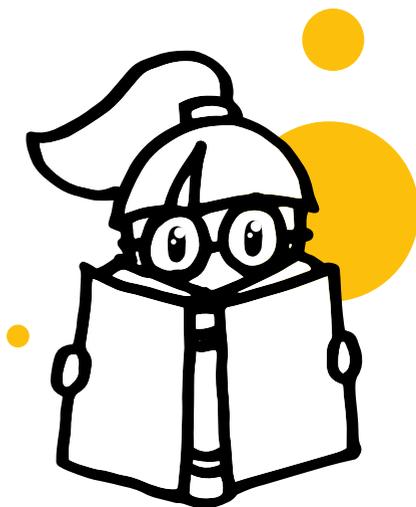
Enfin, est-il besoin de rappeler que la MJC est un lieu de rencontre pour tous les habitants de Tassin la Demi-Lune, et ceux des environs, à travers des activités culturelles, sportives, ludiques et intellectuelles ? Chacun peut y trouver un point de chute pour participer, ou initier un projet que nous nous ferons un plaisir d'accompagner.

Nous avons la chance de compter de nombreux bénévoles parmi nous, que je remercie vivement ici, et nous sommes prêts à accueillir toutes les bonnes volontés.

Nous vous invitons à venir, nombreux, à notre **Journée Portes Ouvertes** du **Mercredi 06 Septembre 2023**.

Lucette LÉMONON,
Présidente

Jean-Jacques PILLON & Emmanuel HAILLOT,
Vice-Présidents



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.

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 06 08 57 64 61 ou mjc@mjc-tassin.org

- pour rejoindre une commission (jeunesse , communication, activités culturelles...),
- 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.



Plume de Lune



Ecole de musique de Tassin



Centre social de Tassin



INFOS PRATIQUES

Portes ouvertes

Mercredi 6 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 5 juin

- Sur rendez-vous à la MJC du 5 juin au 7 juillet du lundi au jeudi de 9H à 12H et de 13H à 19H et le vendredi de 9H à 12H et de 13H à 17H ou directement en ligne sur GOasso.
- Au Forum des Associations : 2 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 **20 €** pour les + 18 ans **10 €** pour les - 18 ans

Individuelle et non remboursable

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

LE FORFAIT D'ACTIVITÉ **Annuel**

Calculé du 11 septembre 2023 au 30 juin 2024.

(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.

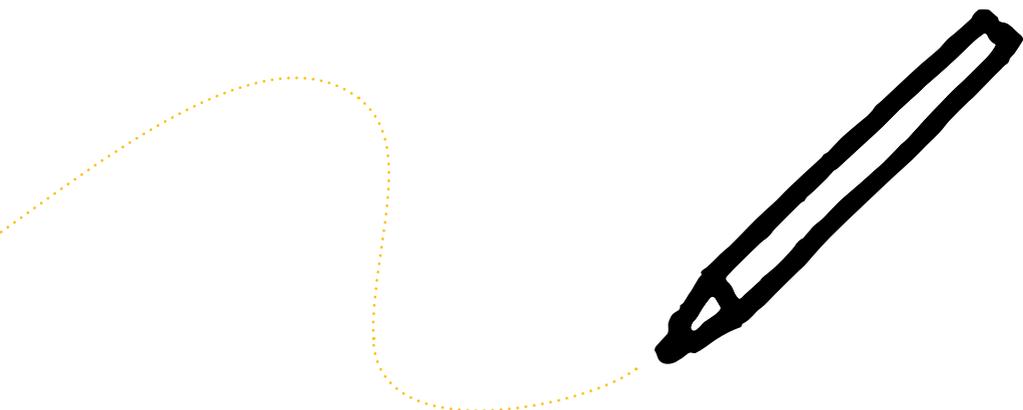
Si toutefois le nombre insuffisant de participants ne permet pas le maintien de l'activité, l'adhérent sera remboursé au prorata des séances effectuées.

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 2023 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 €**

Remise de 5%

Réservée aux détenteurs de la **Carte AINÉS**

* Applicables sur **le forfait le plus bas.**

(Pas de réduction sur les licences judo et clubs de loisirs, et remises non cumulables).

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 ÉVÉNEMENTS CULTURELS

APÉROS-DÉBATS

Vendredi 6 octobre 2023,

Vendredi 15 décembre 2023,

Vendredi 2 février 2024,

Et vendredi 5 avril 2024

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

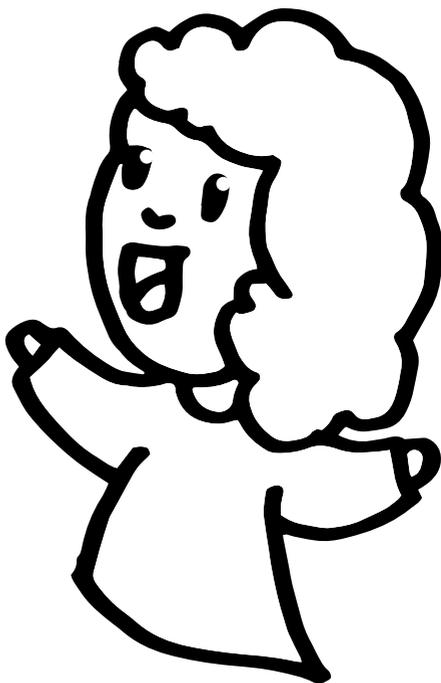
(thèmes et nom des intervenants disponibles à l'accueil de la MJC)



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.



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 2023-2024.

NOUVEL AN CHINOIS

Vendredi 9 février 2024

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MJC

Vendredi 26 janvier 2024

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.

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.



FÊTE DE LA MUSIQUE

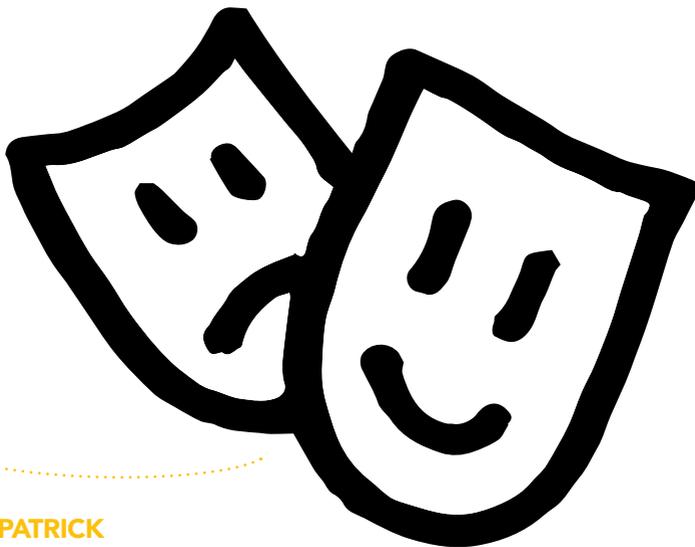
Vendredi 21 juin 2024

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.



LA SAINT PATRICK

Vendredi 15 ou samedi 16 mars 2024

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

SOIRÉE KARAOKÉ

Vendredi 17 mai 2024

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

VITRINES ÉPHÉMÈRES EXPOSITION À L'ATRIUM

Date à préciser

Les ateliers artistiques dévoileront leurs œuvres dans la galerie Forestier.

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*
HAILLOT Emmanuel, *Vice-Président*
PILLON Jean-Jacques, *Vice-Président*
VICARD Noël, *Trésorier*
PERROUD Dominique, *Secrétaire*
CARO Anne Marie, *Secrétaire-adjointe*
LINOSI Béatrice, *Assesseur*
POULIQUEN Loïc, *Assesseur*

Administrateurs

RENAUD Marie-Noelle
BOSONI Dany
TABILLON Coralie
SALA Marie-Laure
ROUX Aurélie
DUMAS Pascale

Membres de droit

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

Membres associés

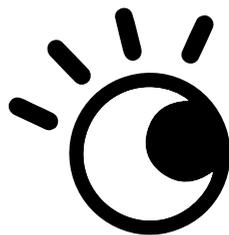
Le Représentant du Conseil Municipal de la Mairie de Tassin La Demi-Lune
Le Président de l'Association Les Ateliers de l'Ouest Lyonnais
La Présidente de l'Association Les Amis de Plume de Lune représentant le Centre Social
Une représentante de l'Association les Amis de Plume de Lune

L'ÉQUIPE DES PERMANENTS

Direction Renaud SINTÈS,
Secrétaire d'accueil Laëtitia MARCHETTI-PINSMAYE,
Coordination Jeunesse,
Coordination Activités et Culture.

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 ABOU 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 et acteur, il enseigne le théâtre depuis plus de 20 ans et a fondé la compagnie : LA BOULEVARDIÈRE.



Marie-Noëlle AMARNIER, Club aquarelle, Bénévole

Une passionnée qui partagera avec vous son plaisir du dessin et de la peinture, et surtout de l'aquarelle.



Paulette BERNABEU et Georges ANGEVIN, Club scrabble, Bénévoles
Ils vous accueillent autour d'un temps de jeu dans une ambiance conviviale.

Denis BINAUD, Atelier Ikebana-art floral japonais

Diplômé maître III de l'école Ohara de Tokyo, président du KIKU STUDY GROUP Lyon, il pratique et enseigne le IKEBANA depuis de nombreuses années.



Judith BOLTON, Geneviève CIOCCA et Mélanie POTIER, Club poterie
Elles vous accueillent pour un temps de création dans une ambiance conviviale. Pour les artistes confirmés.

Lucie CAFFIN, Débats philo

Formée aux ateliers par Philocité, elle éprouve un grand plaisir à animer des ateliers, elle aide le groupe à une meilleure ouverture d'esprit.

Nadia CAILLAT, Ateliers arts créatifs et poterie

Artiste et enseignante depuis plusieurs années, elle transmet ses connaissances techniques et sa passion pour l'art.



Sylvie CLAVEL, Atelier anglais adultes

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

Nicole COLLET, Club danses de salon, Bénévole

Elle vous accueille avec un pas de danse dans une ambiance conviviale.



Louise DAILLOUX-MASIUK Théâtre adulte et enfant

Elle s'est formée au Théâtre de l'Iris de Villeurbanne. En plus de son métier de comédienne, elle a à cœur de pouvoir faire découvrir aux autres le plaisir du jeu théâtral et du lâcher prise.

Fabrice DUPRÉ et Clément PERRIER, Ateliers judo et self-défense

Professeurs expérimentés et pédagogues, ils vous accueillent sur le tatamis pour un travail rigoureux qui vous permettra d'obtenir progressivement les ceintures dans une ambiance chaleureuse.



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

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

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

LES ANIMATEURS

Corinne EKINDJIAN, Atelier couture

Styliste modéliste de formation, elle est responsable de collections dans un atelier de création et aussi en freelance dans l'événementiel.

Marie FERLAY, Ateliers yoga hathavinyasa et yin yoga

Professeur certifiée par la Yoga Alliance, elle souhaite transmettre le sentiment de bien-être et de paix intérieure que procure cette pratique.

Caroline FRAGNOUD, Fitness

Elle a commencé la gymnastique à 5 ans, puis s'est orientée vers les activités fitness et bien-être. Diplômée d'une licence STAPS, elle vous propose des cours dynamiques dans une ambiance bienveillante.

Carole GIRAUD, Conversation anglaise

Passionnée par la langue anglaise et l'enseignement, elle sera à votre écoute pour vous amener à devenir un vrai bilingue.

Virginie GIROUD, Yoga et Gym de Gasquet

Formée depuis 3 ans sur la méthode De Gasquet, elle vous accompagne sur des postures de yoga pour vous assouplir, sur du renforcement musculaire hypopressif.

Clara GRATALOU, Atelier hip-hop

Elle pratique la danse depuis l'âge de 5 ans, elle a été finaliste de l'émission «La France a un incroyable talent» avec la compagnie Da Squad. Elle vous attend avec impatience pour créer avec vous le spectacle de fin de saison.

Alain JORDERY et Martine VIDAL, Club tarot, Bénévoles

Dans une ambiance conviviale, ils vous accueillent autour d'un temps de jeu.

Valérie JUPET, Yoga

Elle a découvert le yoga il y a plus de 20 ans et depuis il ne l'a plus jamais quittée. Elle a suivi une formation de Hatha Yoga Intégral de Swami Satchidananda en Chine, certifié Yoga Alliance.

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

Coach diplômée, elle propose un accompagnement varié et fonctionnel adapté à votre profil et vos besoins.

Elisa LEMMO, Italien

Originnaire d'Italie, elle enseigne depuis 2017, et forte de son expérience dans le domaine de la culture, elle vous accueille pour enseigner la langue de Léonard de VINCI dans un univers convivial.

Béatrice LINOSI, Club couture, Bénévole

Une occupation passion, présente depuis 4 ans, elle continue avec bonheur l'aventure afin de ne pas perdre le fil.

Sylvia MIGNOT, Club Majong, Bénévole

Elle a commencé à jouer au Mah-Jong chinois en 2011, dans le premier club en Bretagne de la Fédération Française. Séduite par ce jeu convivial, elle vous accueille pour partager sa passion.

Vinciane NARGUET, Atelier de tango argentin

Elle est professeur de tango argentin, chorégraphe et danse-thérapeute. Elle saura vous séduire par son envie de vous faire danser le tango argentin avec une certaine modernité.





Antoine NOYER, Atelier batucada

Formé au conservatoire, il maîtrise les percussions et instruments du monde. Il est le créateur d'un groupe reconnu, mais aussi de spectacle jeune public.



Paul OLIVIER, Yoga

Diplômé de «l'Ecole Française de Yoga Auvergne Rhône-Alpes» depuis 2012 et de «la Fédération Nationale des enseignants de Yoga »

● **Danielle PERRIER, Atelier gym-stretching**

Diplômée de danse classique et passionnée, elle saura vous faire partager ses compétences avec son sourire légendaire.



● **Dominique PERROUD, Club tricot, Bénévole**

Elle a appris à tricoter à 12 ans, avec sa grand mère et sa maman et n'a jamais jamais arrêté. Elle souhaite avant tout partager et transmettre.



Tommy PHILYS, Atelier guitare

Multi-instrumentiste, il découvre la musique par l'intermédiaire de la batterie et de la guitare, et enseigne dans plusieurs écoles.



Isabelle PILLON et Isabelle KASSAS, Club informatique, Bénévoles

Ambiance garantie !!!



Jean-Jacques PILLON, Atelier open jeux et club samedi on joue, Bénévole. Encore un qui cache bien son jeu !!!



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

Elle est danseuse professionnelle, professeur de danse et a gagné de très nombreuses compétitions (inter)nationales.



Myriam PRAGER, Fitness

...Forte de quelques décennies de pratique et d'enseignement de différentes activités physiques entre arts et sports, diplômée dans les domaines enseignés.



RAZANAMAZAVA Mamitiana, Atelier Vidéo

Autodidacte, créatif dans l'âme et passionné par l'art visuel, il a été formé en art appliqué et à la vidéo. Il vous propose la création de A à Z de vidéos (écriture, réalisation, montage, diffusion).



Marie REYNOLDS, Atelier yoga vinyasa

Sa vision : apprendre à habiter son corps avec bienveillance dans des postures simple de yoga pour la détente en profondeur du corps et de l'esprit.



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

Avec elle danse = liberté. Elle est membre d'une troupe, mais aussi multidisciplinaire, elle transmet sa passion de façon ludique et conviviale.



Blandine THIERY, Conférences musicales

Professeur de musique (piano, guitare et chant), animatrice de chorale, elle monte aussi des opéras comiques avec succès.



Marine VAUTIER, Atelier street-jazz

Elle obtient son EAT Jazz puis DE Jazz, elle est chorégraphe et danseuse avec une belle expérience internationale.



Paula VELASCO RELANO, Espagnol

Elle a grandi à Madrid. Diplômée d'un master d'enseignement avec une spécialité dans la pédagogie et méthodologie active, elle enseigne l'espagnol aux joueurs et au personnel de l'Olympique Lyonnais.



● **Jean-François VUILLAUME, Atelier sophrologie**

Il est spécialiste et diplômé dans la gestion du stress, de la douleur et du changement afin d'améliorer la confiance en soi.

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

L'équipe jeunesse 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 !

Contact 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.

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 !

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



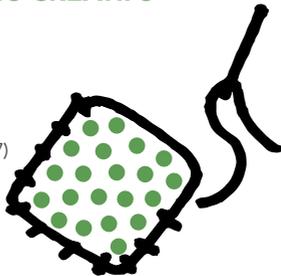
ENFANTS 3-11 ans

ARTS CRÉATIFS

COUTURE

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

animé par **Corinne EKINDJIAN** (voir page 17)



8-15 ans

Mer 14H30-16H30

Tarifs :

- Tassin 241 €
- Hors Tassin 261 €

DÉCOUVERTE DESSIN

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

animateur en cours de recrutement

8-12 ans

Mar 17H30-18H30

Tarifs :

- Tassin 193 €
- Hors Tassin 203 €

POTERIE

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

animé par **Nadia CAILLAT** (voir page 17)

6-11 ans

Lun 17H-18H30

Tarifs :

- Tassin 225 €
 - Hors Tassin 245 €
- +20€ fournitures

DANSES

EVEIL À LA DANSE

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

animé par **Mathilde SPERA** (voir page 19)

5-6 ans

Mer 10H-11H

3-4 ans

Mer 11H-12H

Tarifs :

- Tassin 173 €
- Hors Tassin 183 €

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 **Clara GRATALOUP** (voir page 18)

6-11 ans

Mer 17H45-18H45

Tarifs :

- Tassin 173 €
- Hors Tassin 183 €

LATINO KIDS

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 PODGORNAIA** (voir page 19)

6-11 ans

Jeu 17H15-18H

Tarifs :

- Tassin 173 €
- Hors Tassin 183 €

TANGO ARGENTIN MODERNE

NOUVEAU

Des bas-fonds de Buenos Aires aux riches salons parisiens, le tango est une musique qui se danse aussi bien qu'elle s'interprète. Le tango est né à la fin du XIXe siècle, dans la région du Rio de La Plata.

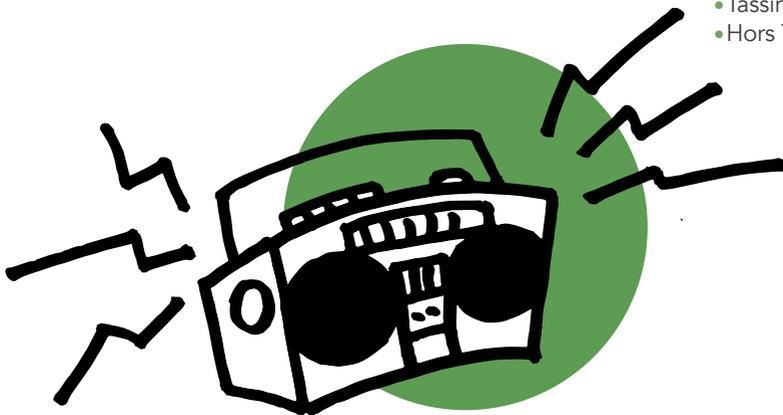
animé par **Vinciane NARGUET** (voir page 18)

8-11 ans

Jeu 17H30-18H30

Tarifs :

- Tassin 173 €
- Hors Tassin 183 €



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 19)
et **Marine VAUTIER** (voir page 15)

7-11 ans *Marine*

Mar 17H-18H

9-11 ans *Mathilda*

Mer 13H15-14H15

Tarifs :

- Tassin 173 €
- Hors Tassin 183 €

ENFANTS 3-11 ans

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 17)

Enfants/Ados

Mer 18H-20H

Tarifs :

- Tassin 310 €
- Hors Tassin 330 €

MUSIQUE ET CHANT

EVEIL MUSICAL

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

animateur en cours de recrutement



3-4 ans

Jeu 18H-18H30

5-6 ans

Jeu 18H30-19H

Tarifs :

- Tassin 87 €
- Hors Tassin 97 €

GUITARE

Les ateliers s'adressent à tous les niveaux. Pour les nouveaux adhérents, possibilité de rencontrer l'animateur le 6 septembre 2023.

animé par **Tommy PHILYS** (voir page 19)



7-11 ans

Individuel par créneaux de 30 MIN.

Lun 17H-20H

Me 10H-20H

Tarifs individuel :

- Tassin 610 €
- Hors Tassin 630 €

SPORTS - GYM - FITNESS

CAPOEIRA

Mélange de jeu, danse, lutte musique et chant.
animateur en cours de recrutement

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'évènements 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 2023-2024 (42 €).

Certificat médical obligatoire (à fournir en septembre).

animé par **Fabrice DUPRÉ** (voir page 17)

et **Clément PERRIER** (voir page 17)



6-11 ans

Ven 17H30-18H30

Tarifs :

- Tassin 197 €
- Hors Tassin 207 €

4-5 ans

Mar 17H-17H45

6 ans

Mar 17H45-18H30

Tarifs :

- Tassin 148 €
- Hors Tassin 158 €

7-8 ans

Jeu 17H-18H

9-10 ans

Jeu 18H-19H

Tarifs :

- Tassin 197 €
- Hors Tassin 207 €

11-14 ans

Mar 18H30-20H

Tarifs :

- Tassin 209 €
- Hors Tassin 229 €

ENFANTS 3-11 ans

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 18)



4-6 ans

Lun 17H15-18H

Tarifs :

- Tassin 130 €
- Hors Tassin 140 €

7-11 ans

Lun 18H-19H

Tarifs :

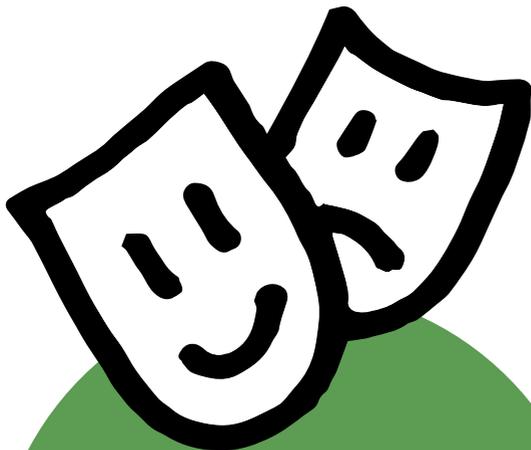
- Tassin 173 €
- Hors Tassin 183 €

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 **Louise DAILLOUX MASIUK** (voir page 17)



7-8 ans

Mer 10H-11H

9-10 ans

Mer 11H-12H

Tarifs :

- Tassin 177 €
- Hors Tassin 187 €

10-11 ans

Mer 13H30-15H

Tarifs :

- Tassin 203 €
- Hors Tassin 223 €

ADOS 12-17 ANS

ARTS CRÉATIFS

BD/MANGA

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

animateur en cours de recrutement



12-17 ans

Jeu 18H-19H30

Tarifs :

- Tassin 225 €
- Hors Tassin 245 €

ATELIER VIDÉO

La création de A à Z de vidéos (écriture, réalisation, montage, diffusion)
Venez apprendre et mettre votre créativité en image pour la partager avec le reste du monde !

Le crédo : apprendre par la pratique et en s'amusant.

Pensez à prendre votre smartphone tablette, appareil photo...

animé par **Mamitiana RAZANAMAZAVA** (voir page 19)

NOUVEAU

12-17 ans

Mar 20H-21H30

Tarifs :

- Tassin 220 €
- Hors Tassin 240 €

COUTURE

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

animé par **Corinne EKINDJIAN** (voir page 17)

12-15 ans

Mer 14H30-16H30

Tarifs :

- Tassin 241 €
- Hors Tassin 261 €

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 **Clara GRATALOUP** (voir page 18)

12-17 ans

Mer 18H45-19H45

12-17 ans *Avancés*

Mer 19H45-20H45

Tarifs :

- Tassin 173 €
- Hors Tassin 183 €

TANGO ARGENTIN MODERNE

Des bas-fonds de Buenos Aires aux riches salons parisiens, le tango est une musique qui se danse aussi bien qu'elle s'interprète. Le tango est né à la fin du XIXe siècle, dans la région du Rio de La Plata.

animé par **Vinciane NARGUET** (voir page 18)

NOUVEAU

12-17 ans

Jeu 18H30-19H45

Tarifs :

- Tassin 185 €
- Hors Tassin 195 €

ADOS 12-17 ANS

RAGGA DANCEHALL

Originaire de la Jamaïque, le Ragga dancehall inspiré des danses africaines est plutôt une expression corporelle, une danse d'attitude face à la musique. On enchaîne des mouvements répétitifs en utilisant principalement les hanches, des jeux de pieds. Aujourd'hui la danse Ragga ou Dance Hall s'est enrichie des mouvements du Hip-hop, du Jazz et toujours des danses africaines.

animé par **Mathilde SPERA** (voir page 18)

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 19)
et **Marine VAUTIER** (voir page 19)

12-17 ans

Mer 16H45-17H45

Tarifs :

- Tassin 173 €
- Hors Tassin 183 €

12-15 ans *Marine*

Mar 18H-19H15

14-17 ans *Marine*

Mar 19H15-20H30

12-14 ans *Mathilda*

Mer 14H15-15H30

15-17 ans *Mathilda*

Mer 15H30-16H45

Tarifs :

- Tassin 200 €
- Hors Tassin 220 €

LANGUES

ANGLAIS CONVERSATION SPÉCIAL LYCÉENS

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

animé par **Carole GIRAUD**
(voir page 18)



13-17 ans

Mer 19H-20H30

Tarifs :

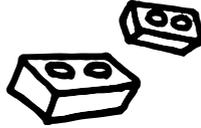
- Tassin 203 €
- Hors Tassin 223 €

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 17)



12-17 ans
Mer 18H-20H

Tarifs :

- Tassin 310 €
- Hors Tassin 330 €

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 19)

15-17 ans
Mer 20H-22H

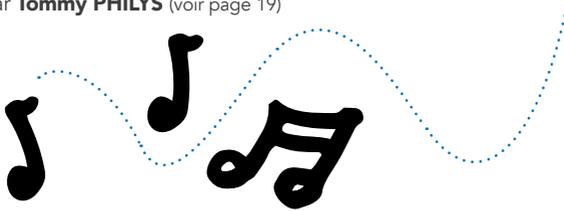
Tarifs :

- Tassin 150 €
- Hors Tassin 160 €

GUITARE

Les ateliers s'adressent à tous les niveaux. Pour les nouveaux adhérents, possibilité de rencontrer l'animateur le 6 septembre 2023. S'adresser à l'accueil pour connaître les créneaux disponibles.

animé par **Tommy PHILYS** (voir page 19)



12-17 ans
Individuel par créneaux de 30 MIN.

Lun 17H-20H
Me 10H-20H

Tarifs individuel :

- Tassin 610 €
- Hors Tassin 630 €

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 197 €
- Hors Tassin 207 €

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 2023-2024 (42 €).

Certificat médical obligatoire (à fournir en septembre).

animé par **Fabrice DUPRÉ** (voir page 17)

et **Clément PERRIER** (voir page 17)

11-14 ans

Mar 18H30-20H

Tarifs :

- Tassin 209 €
- Hors Tassin 229 €

15-17 ans *Adultes*

Jeu 20H-21H30

Tarifs :

- Tassin 276 €
- Hors Tassin 296 €

SELF-DÉFENSE

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 2023-2024 (42 €).

Certificat médical obligatoire (à fournir en septembre).

animé par **Fabrice DUPRÉ** (voir page 17)

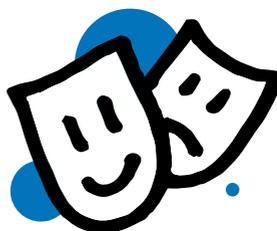
15-17 ans *Adultes*

Mar 20H-21H30

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 266 €

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 **Louise DAILLEUX MASIUK** (voir page 17)

12-14 ans

Mer 15H-16H30

15-17 ans

Mer 16H30-18H

Tarifs :

- Tassin 203 €
- Hors Tassin 223 €

ADULTES +16 ans

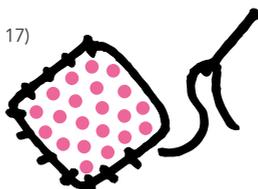
ARTS CRÉATIFS

COUTURE

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

Dates des séances du samedi : 30 septembre, 21 octobre, 2 décembre, 13 janvier, 3 février, 9 mars, 6 avril, 18 mai, 8 et 22 juin.

animé par **Corinne EKINDJIAN** (voir page 17)



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.

animateur en cours de recrutement

- Peinture, dessin, expression, initiation et perfectionnement

Initiation à la peinture acrylique et découverte des différents courants artistiques. Débutants bienvenus.
animateur en cours de recrutement



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'École 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. Planning sur le site et à l'accueil.

animé par **Denis BINAUD** (voir page 17)

Jeu 19H30-21H30

Tarifs :

- Tassin 316 €
- Hors Tassin 336 €

Sa (1/mois) 9H-12H

Tarifs :

- Tassin 150 €
- Hors Tassin 160 €

Mar 10H-12H

Mar 13H-15H

Tarifs :

- Tassin 316 €
- Hors Tassin 336 €

Mar 15H-17H

Jeu 14H30-16H30

Jeu 19H30-21H30

Tarifs :

- Tassin 316 €
- Hors Tassin 336 €

Sa 9H30-11H

Sa 11H00-12H30

Tarifs :

- Tassin 110 €
- Hors Tassin 120 €

ADULTES +16 ans

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 17)

Lun 18H30-20H30

Tarifs :

- Tassin 316 €
 - Hors Tassin 336 €
- +40€ fournitures

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 17)

Mer 11H-12H15

Ven 10H30-11H45

Tarifs :

- Tassin 223 €
- Hors Tassin 243 €

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 17)

Lun 10H30-11H45

Mar 9H-10H15

Tarifs :

- Tassin 223 €
- Hors Tassin 243 €

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 Caycédiennne (voir page 17)

Samir

Lun 9H-10H30

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 266 €

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-mêmes 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 19)

Jean-François

Mar 20H-21H15

Ven 9H-10H15

Ven 10H15-11H30

Tarifs :

- Tassin 223 €
- Hors Tassin 243 €

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.

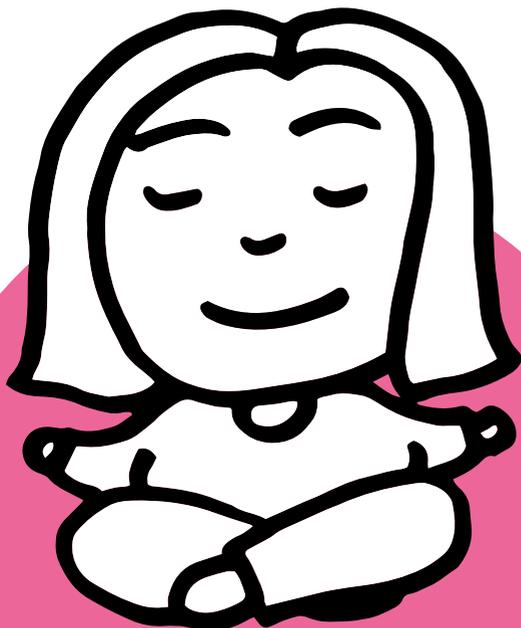
Hatha Vinyasa :

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 17), **Marie REYNOLDS** (voir page 19), **Virginie GIROUD** (voir page 18), **Samantha LELOUP** (voir page 18), **Valérie JUPET** (voir page 18) et **Paul OLIVIER** (voir page 19)



Yoga Vinyasa

Valérie JUPET

Lun 18H15-19H30
Lun 19H30-20H45

Tarifs :

- Tassin 223 €
- Hors Tassin 243 €

Marie REYNOLDS

Mar 9H-10H30

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 266 €

Mar 10H45-12H

Mar 12H15-13H15

Tarifs :

- Tassin 223 €
- Hors Tassin 243 €

Yoga Hathavinyasa

Marie FERLAY

Ven 18H-19H15

Tarifs :

- Tassin 223 €
- Hors Tassin 243 €

Yin yoga

Samantha LELOUP

Mar 19H30-20H30

Tarifs :

- Tassin 223 €
- Hors Tassin 243 €

Marie FERLAY

Ven 19H15-20H30

Tarifs :

- Tassin 223 €
- Hors Tassin 243 €

Hatha Yoga

Raja Yoga

Paul OLIVIER

Lun 18H45-20H15

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 266 €

Yoga de Gasquet

Virginie GIROUD

Jeu 13H-14H

Tarifs :

- Tassin 223 €
- Hors Tassin 243 €

ADULTES +16 ans

DANSES

DANSE LATIN - 3 ateliers

• LATINO BOOM

Latino Boom combine des éléments aérobie 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 19)

• 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 19)

• 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 19)

TANGO ARGENTIN MODERNE

NOUVEAU

Des bas-fonds de Buenos Aires aux riches salons parisiens, le tango est une musique qui se danse aussi bien qu'elle s'interprète. Le tango est né à la fin du XIXe siècle, dans la région du Rio de La Plata.

animé par **Vinciane NARGUET** (voir page 14)

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 Rn'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 19)

Latino Boom

Jeu 18H-19H

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 266 €

Lady Dance

Jeu 19H-20H

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 266 €

Danses Latines

Débutants

Jeu 20H-21H

Confirmés

Jeu 21H-22H

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 266 €

Jeu 19H45-21H15

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 266 €

Mar 20H30-22H

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 266 €

ÉVEIL AU MONDE, OUVERTURE AUX AUTRES

ATELIER PHILO

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 17)

Mar (semaines impaires)
20H-22H

Tarifs :

- Tassin 150 €
- Hors Tassin 160 €

LANGUES

ANGLAIS

Welcome to you ! 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.

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

animé par **Sylvie CLAVEL** (voir page 17)

A2

Mar 14H-15H30

B2

Lun 10H30-12H

C1

Mar 17H30-19H

Tarifs :

- Tassin 302 €
- Hors Tassin 322 €

ESPAGNOL

animé par

Paula VELASCO RELANO

(voir page 19)

Débutants

Jeu 17H45-19H

Intermédiaires

Jeu 19H-20H15

Avancés

Jeu 20H15-21H30

Tarifs :

- Tassin 277 €
- Hors Tassin 297 €

ITALIEN

animé par

Elisa LEMMO

(voir page 18)

Débutants

Lun 18H15-19H30

Intermédiaires

Lun 19H30-20H45

Avancés

Lun 20H45-22H

Tarifs :

- Tassin 277 €
- Hors Tassin 297 €



ADULTES +16 ans

MULTIMEDIAS

DOMOTIQUE

Venez créer des objets électroniques interactifs indépendants.

animé par **Xavier DUVERT** (voir page 17)



PHOTOGRAPHIE

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 17)

ATELIER VIDÉO

La création de A à Z de vidéos (écriture, réalisation, montage, diffusion). Venez apprendre et mettre votre créativité en image pour la partager avec le reste du monde ! Le crédo : apprendre par la pratique et en s'amusant. Pensez à prendre votre smartphone tablette, appareil photo...

animé par **Mamitiana RAZANAMAZAVA** (voir page 19)

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 19)

CHORALES

•CHANTS DU MONDE

Chants folkloriques et classiques du monde

•CHŒUR DE LUNE

Répertoire varié et contemporain
animateur en cours de recrutement



NOUVEAU

Mer 20H-21H30

Tarifs :

- Tassin 225 €
- Hors Tassin 241 €

Sa (1/mois)

9H30-12H30

Tarifs :

- Tassin 225 €
- Hors Tassin 245 €

NOUVEAU

Mar 20H-21H30

Tarifs :

- Tassin 220 €
- Hors Tassin 240 €

Mer 20H-22H

Tarifs :

- Tassin 150 €
- Hors Tassin 160 €

**Chants du monde
Jeu 19H-20H30**

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 266 €

**Chœur de lune
Jeu 20H30-22H30**

Tarifs :

- Tassin 177 €
- Hors Tassin 187 €

CONFÉRENCES MUSICALES ÉCHANGES SUR LA MUSIQUE

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 !

Calendrier à définir

animé par **Blandine THIERY** (voir page 19)

GUITARE

Les ateliers s'adressent à tous les niveaux. Pour les nouveaux adhérents, possibilité de rencontrer l'animateur le 6 septembre 2023.

animé par **Tommy PHILYS** (voir page 19)

SPORTS - GYM - FITNESS

BODY SCULPT

Renforcement musculaire et cardio-training.

animé par **Samantha LELOUP** (voir page 18),

Myriam PRAGER (voir page 19), **Caroline FRAGNOUD** (voir page 18)
et en cours de recrutement pour le samedi



CAPOEIRA

Mélange de jeu, danse, lutte musique et chant.

animateur en cours de recrutement

Lun (1/mois)

14H-15H30

Tarifs :

- Tassin 88 €
- Hors Tassin 98 €

*Individuel par
créneaux de 30 MIN.*

Lun 17H-20H

Mer 10H-20H

Tarifs individuel :

- Tassin 637 €
- Hors Tassin 657 €

Samantha LELOUP

Lun 19H-20H

Myriam PRAGER

Mer 18H30-19H30

Caroline FRAGNOUD

Jeu 10H-11H

En cours de recrutement

Sa 10H30-11H30

Tarifs Tassin :

- 1 cours 199 €
- 2 cours 321 €
- cours supp. 80 €

Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 209 €
- 2 cours 341 €
- cours supp. 90 €

Ven 19H30-21H

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 266 €

ADULTES +16 ans

GYM DE GASQUET

Renforcement musculaire hypopressif pour renforcer vos abdos en protégeant votre dos et en favorisant la respiration.

animé par **Virginie GIROUD** (voir page 18),

Débutant

Lun 12H30-13H30

Intermédiaire

Ven 12H-13H

Tarifs :

- Tassin 223 €
- Hors Tassin 243 €

CAF : Cuisse Abdo Fessiers

Tout est dit dans le titre !

animé par **Caroline FRAGNOUD** (voir page 18)

Mar 11H-12H

Mar 18H-19H

Ven 12H30-13H30

Tarifs Tassin :

- 1 cours 199 €
- 2 cours 321 €
- cours supp. 80 €

Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 209 €
- 2 cours 341 €
- cours supp. 90 €

CIRCUIT RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Circuit TRAINING cardio

Circuit cardio version intense

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 **Caroline FRAGNOUD** (voir page 18)

Mar 19H-20H

Jeu 12H30-13H30

Jeu 11H-12H

Ven 9H-10H

Ven 10H-11H

Format Intense

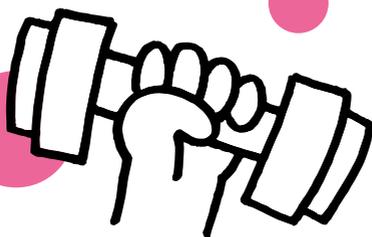
Mar 20H-21H

Tarifs Tassin :

- 1 cours 199 €
- 2 cours 321 €
- cours supp. 80 €

Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 209 €
- 2 cours 341 €
- cours supp. 90 €



GYM SENIORS

La gymnastique prend diverses formes pour travailler l'équilibre, la motricité et la coordination des seniors. Les exercices sont parfaitement adaptés aux capacités physiques des plus de 60 ans

animé par **Caroline FRAGNOUD** (voir page 18)

DANCE FITNESS

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

animé par **Samantha LELOUP** (voir page 18)

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 19)

GYM RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

animé par **Myriam PRAGER** (voir page 19)

Mar 9H-10H

Jeu 9H-10H

Tarifs Tassin :

- 1 cours 199 €
- 2 cours 321 €
- cours supp. 80 €

Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 209 €
- 2 cours 341 €
- cours supp. 90 €

Samantha LELOUP

Lun 20H-21H

Tarifs Tassin :

- 1 cours 199 €
- 2 cours 321 €
- cours supp. 80 €

Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 209 €
- 2 cours 341 €
- cours supp. 90 €

Lun 9H-10H

Jeu 9H-10H

Jeu 10H-11H

Jeu 11H-12H

Tarifs Tassin :

- 1 cours 199 €
- 2 cours 321 €
- cours supp. 80 €

Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 209 €
- 2 cours 341 €
- cours supp. 90 €

Myriam PRAGER

Lun 10H15-11H15

Tarifs Tassin :

- 1 cours 199 €
- 2 cours 321 €
- cours supp. 80 €

Tarifs hors Tassin :

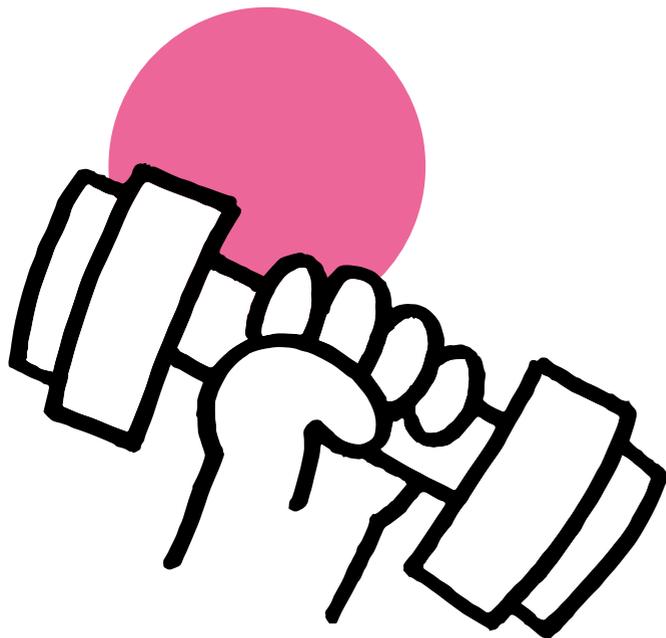
- 1 cours 209 €
- 2 cours 341 €
- cours supp. 90 €

ADULTES +16 ans

PILATES

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

animé par **Samantha LELOUP** (voir page 18), **Myriam PRAGER** (voir page 19) et **Caroline FRAGNOUD** (voir page 18) et animateur en cours de recrutement



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.

animé par **Caroline FRAGNOUD** (voir page 18)

Samantha LELOUP

Mar 18H30-19H30

Mar 20H30-21H30

Myriam PRAGER

Lun 11H15-12H15

Lun 12H30-13H30

Lun 13H30-14H30

Mer 19H30-20H30

Mer 20H30-21H30

Ven 9H-10H

Ven 10H-11H

Ven 11H-12H

Caroline FRAGNOUD

Mar 12H30-13H30

En cours de recrutement

Jeu 12H30-13H30

Sam 9H30-10H30

Tarifs Tassin :

- 1 cours 199 €
- 2 cours 321 €
- cours supp. 80 €

Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 209 €
- 2 cours 341 €
- cours supp. 90 €

Mar 10H-11H

Mar 21H-22H

Ven 11H-12H

Ven 13H30-14H30

Tarifs Tassin :

- 1 cours 199 €
- 2 cours 321 €
- cours supp. 80 €

Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 209 €
- 2 cours 341 €
- cours supp. 90 €

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 2023-2024 (42 €).

Certificat médical obligatoire (à fournir en septembre).

animé par **Fabrice DUPRÉ** (voir page 17)

SELF-DÉFENSE

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 2023-2024 (42 €).

Certificat médical obligatoire (à fournir en septembre).

animé par **Fabrice DUPRÉ** (voir page 17)

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 17)

• TAI CHI ÉVENTAIL

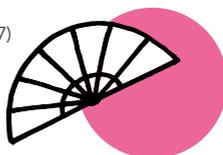
Entre danse et mouvements martiaux les enchaînements de Tai chi éventail (codifiés) libèrent le corps dans l'espace et donne une précision à chaque mouvement. La pratique des armes fait partie de la grande tradition du Tai Chi Chuan. Chaque arme correspond à une énergie vitale : l'Éventail=le Feu, l'Épée=l'Eau, 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 17)

• 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 17)



Jeu 20H-21H30

Tarifs :

- Tassin 276 €
- Hors Tassin 296 €

Mar 20H-21H30

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 266 €

Tai chi chuan

Déb-inter

Ven 9H-10H30

Intermédiaires

Jeu 9H-10H30

Confirmés

Mar 10H15-12H

Jeu 10H30-12H

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 266 €

Tai chi éventail

Mer 8H30-10H

Tarifs :

- Tassin 246 €
- Hors Tassin 266 €

Tai chi perche

Mer 10H-11H

Tarifs :

- Tassin 223 €
- Hors Tassin 243 €

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 17)
et **Louise DAILLEUX MASIUK** (voir page 17)

Louise

Débutants

Mer 19H-21H

Jean-Christophe

Confirmés

Lun 20H30-22H30

Tarifs :

- Tassin 276 €
- Hors Tassin 296 €

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 17)

Mer 9H-11H30

Tarifs :

- Tassin 50 €
- Hors Tassin 53 €

COUTURE

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 club. Des thèmes ponctuels pourront être proposés selon les souhaits des participants. Débutant-e-s non accepté-e-s.

animé par **Béatrice LINOSI** (voir page 18)

Mar 19H-21H

Tarifs (ouvert au non débutants) :

- Tassin 50 €
- Hors Tassin 53 €

MAH-JONG

NOUVEAU

Le Mah-Jong est arrivé en Occident en 1920. En Janvier 1998, la Chine a créé la Fédération Chinoise de Mah-Jong, le 255° sport chinois. En France, la Fédération est née en 2005. Il y a des championnats de France, d'Europe et du Monde. Venez découvrir ce jeu dans une belle ambiance!

animé par **Sylvia MIGNOT** (voir page 18)

Jeu 16H-18H

Tarifs :

- Tassin 50 €
- Hors Tassin 53 €

DANSES DE SALON

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

animé par **Nicole COLLET** (voir page 17)

Jeu 14H-16H

Tarifs :

- Tassin 50 €
- Hors Tassin 53 €

INFORMATIQUE

Echanger 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...

animé par **Isabelle PILLON** (voir page 19)

Ven 14H-16H

Tarifs :

- Tassin 55 €
- Hors Tassin 58 €

INFORMATIQUE 2 : appréhender le numérique **NOUVEAU**

Déclarer ses impôts, prendre rendez-vous à la mairie, communiquer par e-mail... Si vous vous êtes dit «impossible depuis un ordinateur», cet atelier pour dompter ces nouvelles technologies est fait pour vous! animé par **Isabelle KASAS** (voir page 19)

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 19)

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, Geneviève CIOCCA** et **Mélanie POTIER** (voir page 17)

SCRABBLE

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

animé par **Paulette BERNABEU** et **Georges ANGEVIN** (voir page 17)

TAROT

Tournois en donnes libres.

animé par **Martine VIDAL** et **Alain JORDERY** (voir page 18)

TRICOT

Passionné(e)s ou envie d'apprendre, venez nous rejoindre dans cet atelier où règnent la bonne humeur et le partage!

animé par **Dominique PERROUD** (voir page 19)

Mar 18H-20H

Tarifs :

- Tassin 55 €
- Hors Tassin 58 €

Open jeux

Mer 19H-21H

Tarifs : Gratuit adhérents

Samedi, on joue

Sa (1/mois) 17H-20H

Tarifs par famille :

- Tassin 10 €
- Hors Tassin 11 €

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 €

Mar Jeu 14H-16H

Tarifs Tassin :

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

Tarifs hors Tassin :

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

Lun 13H30-18H

Jeu 13H30-18H45

Tarifs Tassin :

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

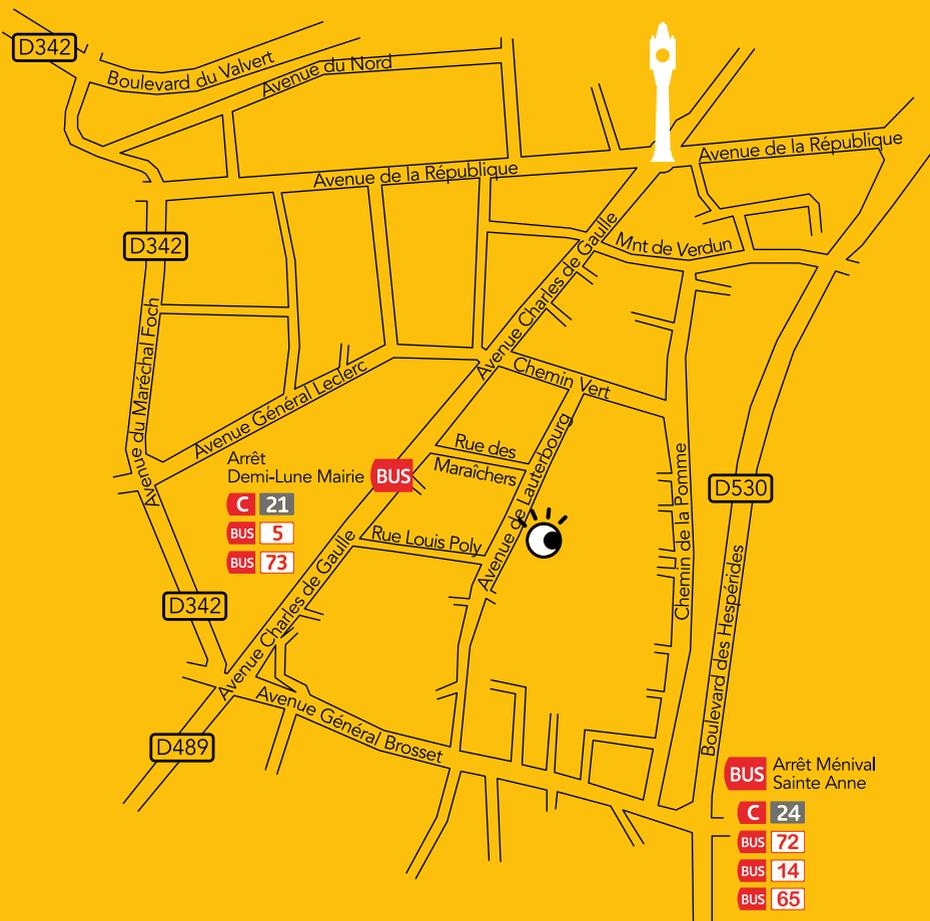
Tarifs hors Tassin :

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

Mer 18H30-20H30

Tarifs :

- Tassin 50 €
- Hors Tassin 53 €



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

