

SAISON 2024 - 2025



**UNE MAISON POUR TOUS !**  
Enfants - Ados - Adultes - Seniors



# SOMMAIRE

Planning	4	GYM FITNESS	23
Le mot de la Présidence	8	Pilates	23
Lieu de vie	9	SPORT	24
Infos Pratiques	10	Capoeira	24
Animations et évènements culturels	12	Judo	24
L'équipe de la MJC	13	EXPRESSION	25
Les animateurs	14	Théâtre	25
Jeunesse	18	Initiation musicale théâtrale en anglais	25
		MUSIQUE	25
		Guitare	25
		Basse	25
		ARTS CRÉATIFS	26
		Dessin	26
		Couture	26
		Poterie	26
<b>Enfants 0-6 ans</b>	<b>20</b>		
LANGUES	20		
Atelier parents et enfants langue des signes	20		
DANSES	20		
Éveil à la danse	20		
Danse Fitness kids	20		
ÉVEIL MUSICAL	21		
Éveil musical	21		
EXPRESSION	21		
Initiation musicale théâtrale en anglais	21		
SPORT	21		
Judo	21		
<b>Enfants 6-11 ans</b>	<b>22</b>		
DANSES	22		
Hip-Hop	22		
Danse orientale	22		
Latino kids	22		
Street Jazz	23		
Danse Fitness kids	23		
Danse rock	23		
		<b>Ados 12-17 ans</b>	<b>27</b>
		ARTS CRÉATIFS	27
		Couture	27
		Dessin	27
		BD/manga	27
		MULTIMEDIA	27
		Atelier vidéo	27
		DANSES	28
		Hip-hop	28
		Street Jazz	28
		Breakdance	28
		MUSIQUE	28
		Batucada	28
		Guitare	29
		Basse	29
		MAO (Musique Assistée par Ordinateur)	29

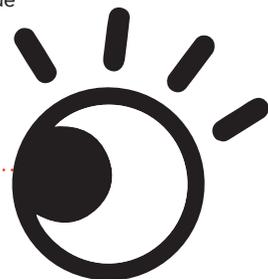
SPORTS	29
Judo	29
Capoeira	30
EXPRESSION	30
Théâtre	30
Théâtre d'impro	30

## **Adultes + 16 ans 31**

ARTS CRÉATIFS	31
Couture	31
Dessin, peinture, aquarelle	31
Poterie	32
BIEN-ÊTRE	32
Atelier bien-être	32
Qi Gong	32
Sophrologie	32
Yoga	33
Tai chi	34
DANSES	34
Latino Boom	34
Lady dance	35
Danses latines	35
Street Jazz	35
Danse orientale	35
Danse rock latine	35
Danse rock	36
Danse de couple	36
AUTRES	36
Atelier philo	36
LANGUES	37
Anglais	37
Espagnol	37
Italien	37
MULTIMEDIA	37
Photographie	37
Atelier vidéo	38
Informatique	38

MUSIQUE ET CHANTS	38
Batucada	38
Chorale du monde	38
Chorale «Chœur de Lune»	39
Guitare	39
Basse	39
MAO (Musique Assistée par Ordinateur)	39
Pratique instrumentale en groupe	39

SPORTS	40
Judo	40
Capoeira	40
Kempo	40
GYM FITNESS	41
Body sculpt	41
Renfo musculaire de Gasquet	41
CAF - Cuisse Abdo Fessiers	41
Circuit renforcement musculaire	41
Circuit training cardio	41
Gym douce	42
Dance Fitness	42
Gym stretching	42
Renforcement musculaire	42
Stretching relax	43
Pilates	43
Full Body	43
EXPRESSION	44
Théâtre	44
Théâtre d'impro	44
CLUB LOISIRS	44
Aquarelle	44
Couture	45
Danses de salon	45
Informatique	45
Jeux	45
Poterie	46
Scrabble	46
Tarot	47
Tricot	47



# PLANNING

	ACTIVITÉS	ÂGES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	PAGES	
0-6 ans	<b>Langues</b>									
	Atelier parents et enfants langue des signes	0-2				10h - 11h				20
		3-6				11h - 12h				20
	<b>Dances</b>									
	Eveil danse	3-4				11h - 12h				20
		5-6				10h - 11h				20
	Danse fitness kids	4-6	17h15 - 18h						20	
	<b>Musique</b>									
	Eveil musical	3-4					17h45 - 18h15			21
		5-6					18h15 - 18h45			21
	<b>Expression</b>									
	Initiation musicale théâtrale en anglais	3-6				14h - 15h				21
<b>Sport</b>										
Judo	4-5			17h - 17h45					21	
6-11 ans	<b>Dances</b>									
	Hip Hop	6-11				15h15 - 16h15			22	
	Danse orientale	6-11					17h15 - 18h15		22	
	Latino kids	6-10					17h15 - 18h		22	
	Streetjazz	7-11			17h - 18h				23	
		9-11				13h - 14h			23	
	Danse fitness kids	7-11	18h - 19h						23	
	Danse rock	8-11				18h30 - 19h30			23	
	<b>Gym Fitness</b>									
	Pilates	6-11				18h30 - 19h30			23	
	<b>Sports</b>									
	Capoeira	6-11						17h30 - 18h30	24	
	Judo	6			17h45 - 18h30				24	
		7-8			18h30 - 19h30		17h - 18h		24	
		9-10					18h - 19h		24	
11						19h - 20h30		24		
<b>Expression</b>										
Théâtre	7-8				10h - 11h			25		
	9-10				11h - 12h			25		
	10-11				13h30 - 15h			25		
Initiation musicale théâtrale en anglais	6-11				13h - 14h			25		

	ACTIVITÉS	ÂGES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	PAGES
6-11 ans	<b>Musique</b>								
	Guitare	7-11	17h - 20h		10h à 20h				25
	Basse	7-11			10h à 20h				25
	<b>Arts Créatifs</b>								
	Dessin	8-11		17h30 - 18h30					26
	Couture	8-11			14h30 - 16h30				26
	Poterie	8-11	17h30 - 18h30						26
12-17 ans	<b>Arts Créatifs</b>								
	Couture	12-15			14h30 - 16h30				27
	Dessin	12		17h30 - 18h30					27
	BD/manga	12-17				18h - 19h30			27
	<b>Multimédia</b>								
	Atelier vidéo	12-17		18h15 - 19h15					27
	<b>Danses</b>								
	Hip Hop	12-17			16h15 - 17h15				28
	Streetjazz	12-15		18h - 19h15					28
		14-17		19h15 - 20h30					28
		12-17			14h - 15h15				28
	Breakdance	12-17			17h15 - 18h15				28
	<b>Musique</b>								
	Batucada	15-17			20h - 22h				28
	Guitare	12-17	17h - 20h		10h à 20h				29
	Basse	12-17			10h à 20h				29
	MAO	12-17	18h - 19h30						29
	<b>Sports</b>								
	Judo	12-14				19h - 20h30			29
		15-17				20h30 - 22h			29
Capoeira	12-17					18h30 - 19h45		30	
<b>Expression</b>									
Théâtre	12-14			15h - 16h30				30	
	15-17			16h30 - 18h				30	
Théâtre d'impro	12-17			18h - 19h30				30	
16 ans et +	<b>Arts Créatifs</b>								
	Couture	16 et +			19h - 21h	19h - 21h		9h - 12h	31
	Dessin	16 et +		10h à 15h					31
	Dessin peinture	16 et +		15h - 17h		14h30 à 21h30			31
	Poterie	16 et +	18h30 - 20h30						31
	<b>Bien-être</b>								
	Atelier bien-être	16 et +			11h - 12h15		10h30 - 11h45		32
	Qi gong	16 et +	10h30 - 11h45	9h - 10h15					32
Sophrologie	16 et +	9h - 10h30	20h - 21h15			9h à 11h30		32	

# PLANNING

16 ans et +

ACTIVITÉS	ÂGES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	PAGES
<b>Bien être (suite)</b>								
Yoga Vinyasa	16 et +	18h15 à 20h45	9h à 13h15			18h à 20h30		33
Yin yoga	16 et +		19h30 - 20h30					33
Yoga Hatha raja	16 et +	18h30 - 20h						33
Yoga de gasquet	16 et +				13h - 14h			33
Yoga lyengard	16 et +				12h30 à 19h15			33
Tai chi débutants	16 et +					9h - 10h30		34
Tai chi intermédiaires	16 et +				9h - 10h30			34
Tai chi confirmés	16 et +		10h15 - 12h		10h30 - 12h			34
Tai chi éventail	16 et +			8h30 - 10h				34
Tai chi arme	16 et +			10h - 11h				34
<b>Danses</b>								
Latino boom	16 et +				18h - 19h			34
Lady dance	16 et +				19h - 20h			35
Danses latines débutants	16 et +				20h - 21h			35
Danses latines confirmés	16 et +				21h - 22h			35
Streetjazz	16 et +		20h30 - 22h					35
Danse orientale	16 et +				19h15 - 20h30			35
Danse rock latine	16 et +			19h30 - 20h30				35
Danse rock	16 et +		20h30 - 22h					36
Danse de couple	16 et +					20h30 - 22h		36
<b>Autres</b>								
Atelier philo (semaines impaires)	16 et +		20h - 22h					36
<b>Langues</b>								
Anglais pré-intermédiaire	16 et +		14h - 15h30					37
Anglais confirmé	16 et +	10h30 - 12h						37
Anglais conversation	16 et +		17h30 - 19h					37
Espagnol débutant	16 et +				17h45 - 19h			37
Espagnol intermédiaire	16 et +				16h30 - 17h45			37
Espagnol avancé	16 et +				19h - 20h15			37
Italien débutant - intermédiaire	16 et +	18h15 - 19h30						37
Italien avancé	16 et +	19h30 - 20h45						37
<b>Multimédia</b>								
Photographie (1 samedi/mois)	16 et +						9h30 - 11h30	37
Atelier vidéo	16 et +		19h15 - 20h45					38
Cour informatique sénior	16 et +	13h à 15h						38
Cour informatique débutants	16 et +			18h - 19h30				38
Cour informatique confirmé	16 et +			19h30 - 21h				38

ACTIVITÉS	ÂGES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	PAGES
<b>Musique et chants</b>								
Batudaca	16 et +			20h - 22h				38
Chant du monde	16 et +				19h - 20h30			38
Chorale «Chœur de lune»	16 et +				20h30 - 22h30			39
Guitare	16 et +	17h - 20h		10h à 20h				39
Basse	16 et +			10h à 20h				39
MAO	16 et +	19h30 - 21h						39
Pratique instrumentale en groupe	16 et +			17h - 18h				39
<b>Sports</b>								
Judo	16 et +				20h30 - 22h			40
Capoeira	16 et +					18h30 - 19h45		40
Kempo	16 et +		20h30 - 22h					40
<b>Gym Fitness</b>								
Bodysculpt	16 et +	19h - 20h		18h30 - 19h30			9h - 10h	41
Renfo musculaire Gasquet déb	16 et +	12h30 - 13h30						41
Renfo musculaire Gasquet inter	16 et +					12h - 13h		41
CAF (Cuisse Abdo Fessiers)	16 et +		18h - 19h			12h30 - 13h30		41
Circuit renfo musculaire	16 et +				11h15 - 12h15	9h - 10h		41
Circuit renfo musculaire intense	16 et +		20h - 21h					41
Circuit training cardio	16 et +		11h15 à 20h				12h - 13h	41
Gym douce	16 et +		9h15 - 10h15		9h15 à 11h15		10h - 11h	42
Dance fitness	16 et +	20h - 22h	12h15 - 13h15			20h - 21h	11h - 12h	42
Gym stretching	16 et +	9h - 10h	10h15 - 11h15		9h à 12h15	11h - 12h		42
Renforcement musculaire	16 et +	10h30 - 11h30						42
Stretching relax	16 et +	12h30 - 13h30						43
Pilates	16 et +	11h30 à 14h30	12h30 à 22H	19h30 à 21h30	12h30 - 13h30	9h à 13h30	10h - 11h	43
Full body	16 et +					21h - 22h		43
<b>Expression</b>								
Théâtre	16 et +			19h30 - 21h30				44
Théâtre d'impro	16 et +	20h30 - 22h						44
<b>Club de Loisirs</b>								
Aquarelle	16 et +			8h - 10h				44
Couture	16 et +		19h - 21h					45
Danses de salon	16 et +				14h - 16h			45
Informatique	16 et +					14h - 16h		45
Jeux	16 et +			19h - 21h				45
Poterie	16 et +		9h - 22h			9h - 13h		46
Scrabble	16 et +		14h - 16h		14h - 16h			46
Tarot	16 et +	13h30 - 18h						47
Café tricot	16 et +			18h30 - 20h30				47

# Le mot, DE LA PRÉSIDENTENCE

Entrer dans notre MJC-MPT, Maison des Jeunes et de la Culture - Maison Pour Tous, c'est ouvrir une porte sur le monde, le monde de la culture, des arts, du sport, mais c'est aussi ouvrir une porte sur les autres, avec lesquels on apprend mieux, on partage, on sympathise...

N'hésitez pas à la pousser cette porte pour vous documenter, partager nos activités dont le panel ne cesse d'augmenter, évoquer les projets que vous voudriez mettre en place, et pour lesquels nous vous accompagnerons...

Nous avons, à l'heure actuelle, le plaisir de vous annoncer que nos objectifs, qui étaient de revenir au nombre d'adhérents antérieur au COVID 19, sont en passe d'être atteints car nous avons dépassé la barre des 1 200.

La MJC-MPT souhaite continuer à renforcer le lien avec l'ensemble des publics accueillis, notamment par le biais de stages ponctuels et d'évènements culturels à destination des jeunes, bien sûr, mais également des parents accompagnés de leurs enfants.

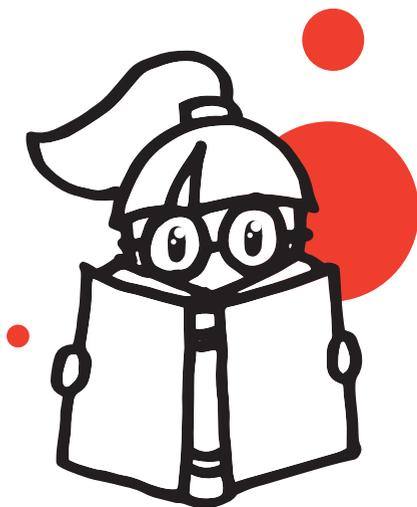
En raison de la conjoncture actuelle, nous avons été contraints d'augmenter légèrement nos tarifs. Nous avons limité cette augmentation de 0,10 € à 0,30 € la séance, afin de pouvoir vous proposer des activités à des prix très attractifs pour la Saison 2024-2025.

Un grand chantier nous attend : la refonte de notre Projet Associatif, sur 4 journées, à partir du mois de Mai 2024 et ce jusqu'au mois de Décembre 2024. Venez nous rejoindre!

Enfin, nous vous invitons à venir, nombreux, à notre **Journée Portes Ouvertes** du **Samedi 07 Septembre 2024** à partir de 11h.

**Lucette LÉMONON,**  
**Présidente**

**Jean-Jacques PILLON & Emmanuel HAILLOT,**  
**Vice-Présidents**





# INFOS PRATIQUES

## Inscriptions

À partir du 3 juin

- Inscription de 9H à 12H et de 13H à 17H30 à l'accueil de la MJC.  
Permanence d'inscription de 17H30 à 19H du 3 au 7 juin.  
Possibilité d'inscription directement en ligne sur GOasso
- Au Forum des Associations : 7 septembre de 9H à 15H



SÉANCE D'ESSAI GRATUITE  
Avec inscription au préalable à l'accueil de la MJC

## Portes ouvertes

Samedi 7 septembre à partir de 11H

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

À 18H, apéro convivial !

## 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 9 septembre 2024 au 5 juillet 2025.

(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.

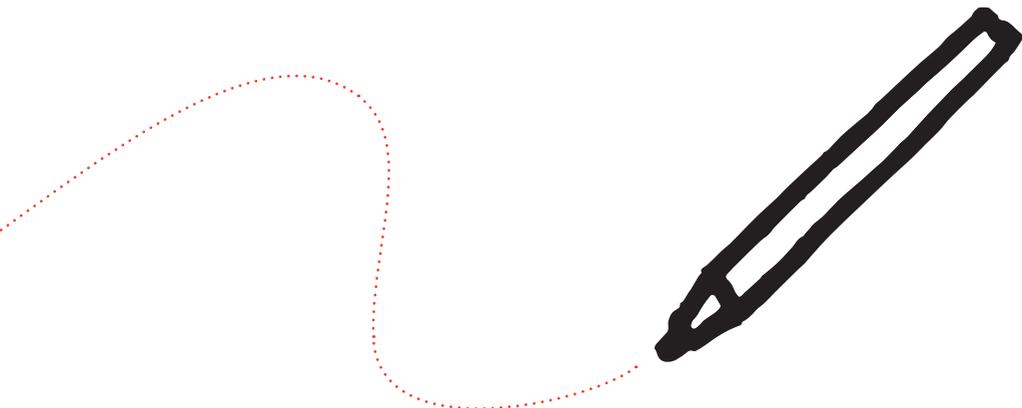
Si toutefois le nombre insuffisant de participants ne permet pas le maintien de l'activité, l'adhérent sera remboursé au prorata des séances effectuées.

## 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 2024 sera soumise au Bureau du Conseil d'Administration.**



## Réductions et facilités de paiement

### Remise de 15 %\*

À partir de la **2<sup>e</sup> personne d'une même famille**

À partir de la **2<sup>e</sup> activité pour une même personne**

### Remise de 40 €\*<sup>†</sup>

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

### Remise de 50 €\*<sup>†</sup>

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

**CB** En 1 fois

La MJC accepte **les chèques Vacances, les chèques sports, 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](http://www.mjc-tassin.org)**

# ANIMATIONS ET EVENEMENTS CULTURELS

## APÉROS-DÉBATS

Dates à préciser

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 2024-2025.

## NOUVEL AN CHINOIS

Vendredi 7 février 2025

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

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ORDINAIRE DE LA MJC

Vendredi 31 janvier 2025

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.

## LA SAINT PATRICK

Date à préciser

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

## SOIRÉE KARAOKÉ

Date à préciser

Venez chanter avec nos choristes. Vous serez invités à prendre le micro, seul ou en groupe. Ambiance assurée.

## FÊTE DE LA MUSIQUE

Vendredi 21 juin 2025

Participation des jeunes, de la batucada 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.

## 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.

D'autres événements seront proposés au cours de la saison, notamment la réflexion autour du projet associatif pour la période 2025-2029 !

*Plus d'information sur [www.mjc-tassin.org](http://www.mjc-tassin.org)*

# 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*  
SALA Marie-Laure, *Assesseure*  
POULIQUEN Loïc, *Assesseur*

### Administrateurs

HENRY Nadine  
BOSONI Dany  
LINOSI Béatrice  
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  
Une représentante du Centre Social de l'Orangerie

## L'ÉQUIPE DES PERMANENTS

Secrétaire d'accueil Laëtitia MARCHETTI-PINSMAYE,  
Coordinateur enfance-jeunesse Victorien BOURDY,  
Coordinatrice culturelle en charge des activités courantes Morgane ATTENTO,  
Animateur jeunesse Thibault AKPLOGAN KHANO,  
Direction Renaud SINTÈS.

## 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.



**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.



**Malik BA**, Fitness  
J'accompagne les pratiquants à être autonomes dans la pratique d'activités physiques et sportives dans un cadre très ludique avec de la bonne humeur



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



**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.



**Lucie CHOCHOY**, Théâtre d'impro  
Lucie, comédienne, humoriste, improvisatrice, chanteuse et musicienne, bénéficie d'une expérience variée dans le domaine du spectacle et de la transmission de sa passion.



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



**Gaëlle COCCIA**, Atelier langue des signes  
Je suis formatrice à la communication gestuelle et à la langue des signes depuis 2019. La langue des signes est mon métier mais aussi une passion.



**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.

**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 vinyasa

Professeure 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.



**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.

**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.

**Davide KNECHT**, Italien

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



**Hubert LEAUNE**, Capoeira

J'ai commencé à donner des cours en 2009. Formé professeur en mai 2016, je suis alors parti un an au Brésil, à Salvador da Bahia, où j'ai donné des cours de Capoeira dans l'académie historique de mon maître

**Clothilde LECLERC**, Éveil musical et chorales

En tant que passionnée de musique, je suis heureuse de vous accueillir dans un environnement bienveillant et musical.



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

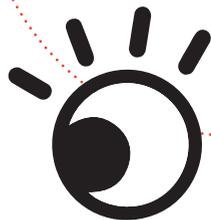
Coach diplômée, elle propose un accompagnement varié et fonctionnel adapté à votre profil et vos besoins.



**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.

# LES ANIMATEURS



## **Eric MANIEZ**, Guitare, basse et musique en groupe

Dans le cadre d'un parcours qui passe par la folk, le rock, le blues, la pop, le métal, le jazz, la variété, la soul ou encore la country, Eric vous propose de travailler ensemble la musique qui nous entoure, nous traverse et nous habite, à travers toutes les guitares et toutes les émotions qu'elles peuvent procurer.

## **Dalila MEKKI**, Couture

Grâce à son expérience, Dalila saura vous accompagner dans vos projets de couture, le tout dans une ambiance conviviale !



## **Margot MEUNIER**, Yoga Iyengar et danse orientale

Ayant exploré la danse depuis son enfance à travers différents styles (gymnastique rythmique, modern/jazz, contemporain...), Margot s'est prise de passion pour les danses orientales, les enseigne à travers une approche sensible et musicale sur Lyon et alentours, et les danse au sein de la Compagnie Art'Qayna, compagnie de danses orientales caravaneserail.

## **Jérôme MOHR**, Judo et Kempo

Passionné d'arts martiaux depuis un certain temps... Champion de France Master, champion d'Europe Master et Triple champion du Monde Master.



## **Clémence MONCHANIN**, Fitness et yoga

Clémence est une professeur passionnée, enseignant à la fois le fitness et le yoga pour promouvoir un bien-être physique et mental optimal !



## **Mahya NAMAZI**, Atelier anglais enfant

Mahya guide les enfants dans leur créativité musicale et théâtrale, le tout en anglais.



## **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.



**Clément PERRIER, Ateliers judo**

Professeur expérimenté et pédagogue, il vous accueille sur le tatami pour un travail rigoureux qui vous permettra d'obtenir progressivement les ceintures dans une ambiance chaleureuse.



**Dominique PERROUD, Club tricot, Bénévole**

Elle a appris à tricoter à 12 ans, avec sa grand mère et sa maman et n'a 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, Club informatique, Bénévole**

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.



**Mamitiana RAZANAMAZAVA, 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 simples de yoga pour la détente en profondeur du corps et de l'esprit.



**Rudy Badstuber RODRIGUEZ, MAO**

Diplômé d'un DE en Musique Actuelle et doté d'une large ouverture musicale, il prendra plaisir à vous faire découvrir la MAO et à vous accompagner dans vos futurs productions musicales.



**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 es à la recherche d'un endroit où tu peux t'exprimer librement, rencontrer de nouvelles personnes, et surtout, t'éclater? Ne cherche plus! Le secteur jeunesse de la MJC est fait pour toi.

À la MJC, c'est bien plus qu'un simple lieu d'activités, c'est un endroit où tu pourras te sentir comme chez toi et où tu auras la possibilité de construire des souvenirs inoubliables avec d'autres jeunes de ton âge.

Thibault et Victorien



**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 8-11 ANS

Chaque semaine de vacances scolaires, les matins sont animés par des **stages thématiques**. Tous les après-midis sont réservés à l'organisation des **activités** par les enfants, pour leur permettre de profiter pleinement de leurs vacances. De plus, chaque jour, les enfants auront l'opportunité de mettre la main à la pâte en confectionnant leurs propres goûters pour une **expérience ludique et délicieuse**.

Plus d'informations sur le site internet.



## LES VACANCES SCOLAIRES 12-17 ANS

Viens organiser et profiter de tes vacances à la MJC!

En demi-journée ou en journée complète, viens proposer tes idées.

Tu pourras mettre en place **des sorties, des soirées, des grands jeux ainsi que des séjours.**

L'équipe d'animation est là pour t'accompagner dans l'organisation de tes vacances!

## CONTACTS

**Thibault** animateur jeunesse : 07 83 49 84 07, animation.jeunesse@mjc-tassin.org

**Victorien** Coordinateur enfance/jeunesse : 07 83 67 48 93, coordination.jeunesse@mjc-tassin.org



## LES PROJETS DU SECTEUR JEUNESSE

### L'animation au collège

Eh oui ! Nous sommes présents au collège **pendant les temps méridiens** une à deux fois par semaine.

Un club jeux est animé et géré par les collégiens. Ce club est ouvert de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup> alors n'hésite pas si tu aimes les jeux ! Des temps d'animations sont proposés aux élèves de 3<sup>e</sup> en fonction de leurs envies, tu peux venir proposer tes idées !

Nous sommes également impliqués dans le Conseil de Vie Collégienne, et nous participons avec toi aux temps forts de l'établissement !

### Projet d'autofinancement

#### Envie de réaliser un projet, un séjour, un week-end ?

Viens nous proposer tes projets et nous chercherons ensemble les moyens d'autofinancement et de réalisation notamment via les actions de la commune.

### 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 !**

# ENFANTS 0-6 ans

## LANGUES

### ATELIER PARENTS ET ENFANTS LANGUE DES SIGNES

Grâce à la communication gestuelle, et tous les thèmes abordés (les émotions, les mots du quotidien, l'alimentation ...), vous pourrez communiquer avec votre bébé ou enfant dès le plus jeune âge.

Les ateliers parent bébé se déroulent une semaine sur deux.

animé par **Gaëlle COCCIA** (voir page 14)



## DANSES

### ÉVEIL À LA DANSE

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

animateur en cours de recrutement

### 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 15)

**0-2 ans** (1 semaine sur 2)

**Mer 10H-11H**

#### Tarifs :

- Tassin 110 €
- Hors Tassin 120 €

**3-6 ans**

**Mer 11H-12H**

#### Tarifs :

- Tassin 180 €
- Hors Tassin 190 €

**3-4 ans**

**Mer 11H-12H**

**5-6 ans**

**Mer 10H-11H**

#### Tarifs :

- Tassin 180 €
- Hors Tassin 190 €

**4-6 ans**

**Lun 17H15-18H**

#### Tarifs :

- Tassin 140 €
- Hors Tassin 150 €

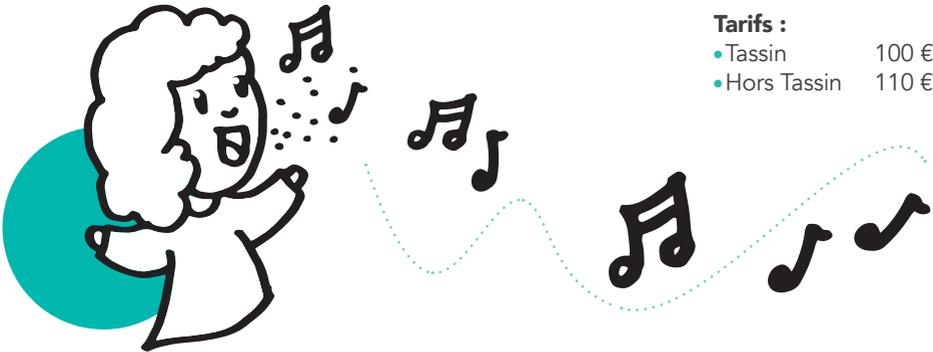
## MUSIQUE

### ÉVEIL MUSICAL

Si tu aimes chanter, faire de petits jeux de rythme et de petits jeux corporels, alors rejoins-nous vite !

Viens chanter avec le groupe et le piano pour une première approche ludique et joyeuse de la musique !

animé par **Clothilde LECLERC** (voir page 15)



**3-4 ans**

**Jeu 17H45-18H15**

**5-6 ans**

**Jeu 18H15-18H45**

**Tarifs :**

- Tassin 100 €
- Hors Tassin 110 €

## EXPRESSION

### INITIATION MUSICALE THÉÂTRALE EN ANGLAIS

Participez à notre cours de théâtre pour enfants ! Avec de la musique, du mouvement et beaucoup de plaisir, les enfants exploreront leur créativité tout en s'amusant. Inscrivez-vous dès aujourd'hui pour un voyage théâtral inoubliable !

animé par **Mahya NAMAZI** (voir page 15)

**3-6 ans**

**Mer 14H-15H**

**Tarifs :**

- Tassin 180 €
- Hors Tassin 190 €

## SPORT

### 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.

*La licence est à ajouter pour la saison 2024-2025 (42 €).*

*Certificat médical obligatoire (à fournir en septembre).*

animé par **Clément PERRIER** (voir page 17)

**4-5 ans**

**Mar 17H-17H45**

**Tarifs :**

- Tassin 154 €
- Hors Tassin 164 €

# ENFANTS 6-11 ans

## 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.

animateur en cours de recrutement

**6-11 ans**

**Mer 15H15-16H15**

**Tarifs :**

- Tassin 180 €
- Hors Tassin 190 €



### DANSE ORIENTALE

**NOUVEAU**

Dans cet atelier, les amateurs de danse orientale explorent les mouvements spiralés et rythmés de cette forme d'expression artistique sous la guidance de la professeure expérimentée. Les participants apprennent les pas de base, perfectionnent leur technique, et explorent différents styles de musique orientale, le tout dans une ambiance conviviale et bienveillante.

animé par **Margot MEUNIER** (voir page 16)

**6-11 ans**

**Jeu 17h15-18h15**

**Tarifs :**

- Tassin 180 €
- Hors Tassin 190 €

### 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 17)

**6-10 ans**

**Jeu 17H15-18H**

**Tarifs :**

- Tassin 140 €
- Hors Tassin 150 €

## 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 17) et animateur en cours de recrutement

**7-11 ans** *Marine*

**Mar** 17H-18H

**9-11 ans**

**Mer** 13H-14H

**Tarifs :**

- Tassin 180 €
- Hors Tassin 190 €

## DANSE FITNESS KIDS

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

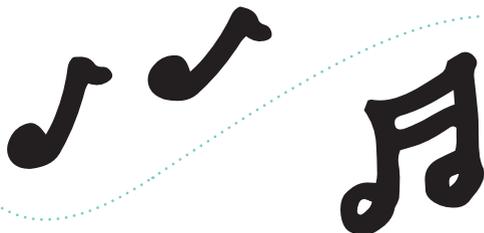
animé par **Samantha LELOUP** (voir page 15)

**7-11 ans**

**Lun** 18H-19H

**Tarifs :**

- Tassin 180 €
- Hors Tassin 190 €



## DANSE ROCK

L'atelier «Rock» est une expérience dynamique et divertissante qui vous plonge dans le monde de la danse rock'n'roll. Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà une certaine expérience en danse, cet atelier est conçu pour vous faire bouger sur des rythmes endiablés et vous apprendre les pas de base de cette danse emblématique.

animateur en cours de recrutement

**8-11 ans**

**Mer** 18H30-19H30

**Tarifs :**

- Tassin 205 €
- Hors Tassin 225 €

## GYM FITNESS

### PILATES

L'atelier Pilates pour enfants est une séance d'exercices amusante et stimulante conçue spécialement pour les jeunes. Adapté aux besoins et aux capacités des enfants, cet atelier combine les principes fondamentaux du Pilates avec des jeux et des activités ludiques.

animé par **Myriam PRAGER** (voir page 17)

**6-11 ans**

**Mer** 18H30-19H30

**Tarifs :**

- Tassin 205 €
- Hors Tassin 225 €

# ENFANTS 6-11 ans

## SPORT

### CAPOEIRA

Mélange de jeu, danse, lutte, musique et chant.

animateur par **Hubert LEAUNE** (voir page 15)

### 6-11 ans

**Ven 17H30-18H30**

#### Tarifs :

- Tassin 205 €
- Hors Tassin 225 €

### 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.

*La licence est à ajouter pour la saison 2024-2025 (42 €).*

*Certificat médical obligatoire (à fournir en septembre).*

animé par **Clément PERRIER** (voir page 17)

et **Jérôme MOHR** (voir page 16)

### 6 ans

**Mar 17H45-18H30**

#### Tarifs :

- Tassin 154 €
- Hors Tassin 164 €

### 7-8 ans

**Mar 18H30-19H30**

**Jeu 17H-18H**

### 9-10 ans

**Jeu 18H-19H**

#### Tarifs :

- Tassin 205 €
- Hors Tassin 225 €

### 11-14 ans

**Jeu 19H-20H30**

#### Tarifs :

- Tassin 217 €
- Hors Tassin 237 €

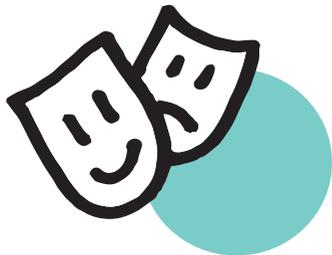


## EXPRESSION

### 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 16)



### INITIATION MUSICALE THÉÂTRALE EN ANGLAIS

Participez à notre cours de théâtre pour enfants ! Avec de la musique, du mouvement et beaucoup de plaisir, les enfants exploreront leur créativité tout en s'amusant. Inscrivez-vous dès aujourd'hui pour un voyage théâtral inoubliable !

animé par **Mahya NAMAZI** (voir page 16)

## MUSIQUE

### GUITARE

Les ateliers s'adressent à tous les niveaux. Pour les nouveaux adhérents, possibilité de rencontrer l'animateur le 7 septembre 2024.

animé par **Tommy PHILYS** (voir page 17)

et **Eric MANIEZ** (voir page 16)

### BASSE

Les ateliers s'adressent à tous les niveaux. Pour les nouveaux adhérents, possibilité de rencontrer l'animateur le 7 septembre 2024.

animé par **Eric MANIEZ** (voir page 16)



### 7-8 ans

**Mer 10H-11H**

### 9-10 ans

**Mer 11H-12H**

#### Tarifs :

- Tassin 184 €
- Hors Tassin 194 €

### 10-11 ans

**Mer 13H30-15H**

#### Tarifs :

- Tassin 211 €
- Hors Tassin 231 €

### 6-11 ans

**Mer 13H-14H**

#### Tarifs :

- Tassin 184 €
- Hors Tassin 194 €

### 7-11 ans

*Individuel par créneaux de 30 MIN.*

**Lun 17H-20H**

**Me 10H-17H**

**Me 18H-20H**

### 7-11 ans

*Individuel par créneaux de 30 MIN.*

**Me 10H-17H**

**Me 18H-20H**

#### Tarifs individuel :

- Tassin 630 €
- Hors Tassin 650 €

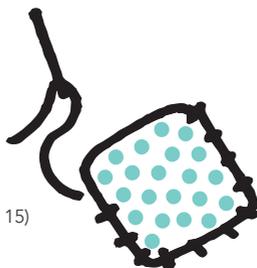
# ENFANTS 6-11 ans

## ARTS CRÉATIFS

### DESSIN

Atelier de création, de découverte et perfectionnement au dessin.

animé par **Jean-Noël DELETTRE** (voir page 15)



### COUTURE

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

animé par **Corinne EKINDJIAN** (voir page 15)

### 8-11 ans

**Mar** 17H30-18H30

#### Tarifs :

- Tassin 201 €
- Hors Tassin 221 €

### 8-11 ans

**Mer** 14H30-16H30

#### Tarifs :

- Tassin 250 €
- Hors Tassin 270 €

### POTERIE

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

animé par **Nadia CAILLAT** (voir page 14)

### 8-11 ans

**Lun** 17H30-18H30

#### Tarifs :

- Tassin 234 €
  - Hors Tassin 254 €
- +25€ fournitures



# ADOS 12-17 ANS

## ARTS CRÉATIFS

### COUTURE

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

animé par **Corinne EKINDJIAN** (voir page 15)

**12-15 ans**

**Mer 14H30-16H30**

**Tarifs :**

- Tassin 250 €
- Hors Tassin 270 €

### DESSIN

Atelier de création, de découverte et perfectionnement au dessin.

animé par **Jean-Noël DELETTRE** (voir page 15)

**12 ans**

**Mar 17H30-18H30**

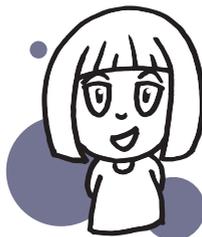
**Tarifs :**

- Tassin 250 €
- Hors Tassin 270 €

### BD/MANGA

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

animé par **Jean-Noël DELETTRE** (voir page 15)



**12-17 ans**

**Jeu 18H-19H30**

**Tarifs :**

- Tassin 234 €
- Hors Tassin 254 €

## MULTIMÉDIA

### ATELIER VIDÉO

**NOUVEAU**

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 17)

**12-17 ans**

**Mar 18H15-19H15**

**Tarifs :**

- Tassin 180 €
- Hors Tassin 190 €



# ADOS 12-17 ANS

## 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.

animateur en cours de recrutement

### 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 17)  
et animateur en cours de recrutement



### BREAKDANCE

**NOUVEAU**

Le breakdance, aussi appelé break dance, break, breaking, breakdancing, b-boying - terme privilégié aux États-Unis - est un style de danse développé à New York dans les années 1970, caractérisé par ses mouvements de corps saccadés, son aspect acrobatique et ses figures au sol.

animateur en cours de recrutement

## MUSIQUE

### BATUCADA

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 14)

**12-17 ans**  
**Mer 16H15-17H15**

**Tarifs :**

- Tassin 180 €
- Hors Tassin 190 €

**12-15 ans** *Marine*  
**Mar 18H-19H15**

**14-17 ans** *Marine*  
**Mar 19H15-20H30**

**12-17 ans**  
**Mer 14H-15h15**

**Tarifs :**

- Tassin 208 €
- Hors Tassin 228 €

**12-17 ans**  
**Mer 17H15-18H30**

**Tarifs :**

- Tassin 208 €
- Hors Tassin 228 €

**15-17 ans**  
**Mer 20H-22H**

**Tarifs :**

- Tassin 156 €
- Hors Tassin 166 €

## GUITARE

Les ateliers s'adressent à tous les niveaux. Pour les nouveaux adhérents, possibilité de rencontrer l'animateur le 7 septembre 2024. S'adresser à l'accueil pour connaître les créneaux disponibles.

animé par **Tommy PHILYS** (voir page 19) et **Eric MANIEZ** (voir page 19)

## BASSE

Les ateliers s'adressent à tous les niveaux. Pour les nouveaux adhérents, possibilité de rencontrer l'animateur le 7 septembre 2024.

animé par **Eric MANIEZ** (voir page 16)



## MAO (Musique Assistée par Ordinateur)

L'atelier de Musique Assistée par Ordinateur (MAO) est une expérience immersive conçue pour les musiciens et les passionnés de musique qui souhaitent explorer les techniques de production musicale moderne. Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà une certaine expérience en production musicale, cet atelier vous offre l'opportunité d'apprendre les bases ou de perfectionner vos compétences dans le domaine de la MAO.

animé par **Rudy BADSTUBER RODRIGUEZ** (voir page 17)

## SPORTS

### 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.

La licence est à ajouter pour la saison 2024-2025 (42 €).

Certificat médical obligatoire (à fournir en septembre).

animé par **Jérôme MOHR** (voir page 16)

### 12-17 ans

Individuel par  
créneaux de 30 MIN.

**Lun** 17H-20H

**Me** 10H-17H

**Me** 18H-20H

### 12-17 ans

Individuel par  
créneaux de 30 MIN.

**Me** 10H-17H

**Me** 18H-20H

### Tarifs individuel :

- Tassin 630 €
- Hors Tassin 650 €

### 12-17 ans

**Lun** 18H-19H30

### Tarifs individuel :

- Tassin 234 €
- Hors Tassin 254 €

### 12-14 ans

**Jeu** 19H-20H30

### Tarifs :

- Tassin 217 €
- Hors Tassin 237 €

### 15-17 ans *Adultes*

**Jeu** 20H30-22H

### Tarifs :

- Tassin 287 €
- Hors Tassin 307 €

# ADOS 12-17 ANS

## CAPOEIRA

Mélange de jeu, danse, lutte musique et chant.  
animé par **Hubert LEAUNE** (voir page 15)



**12-17 ans**

**Ven 18H30-19H45**

### Tarifs :

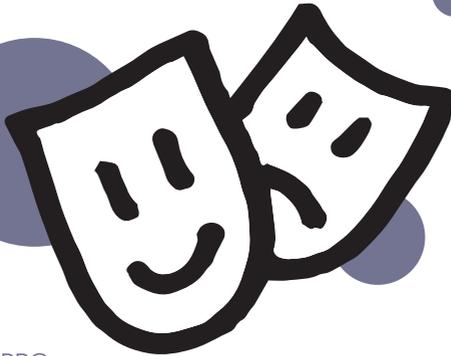
- Tassin 205 €
- Hors Tassin 225 €

## EXPRESSION

### 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 15)



**12-14 ans**

**Mer 15H-16H30**

**15-17 ans**

**Mer 16H30-18H**

### Tarifs :

- Tassin 211 €
- Hors Tassin 231 €

### THÉÂTRE D'IMPRO

Tu fais souvent rire les autres ? Et parfois sans le vouloir ? Tu aimes raconter des histoires drôles ? Tu as entre 12 et 17 ans ?

Ce temps est pour toi ! Viens apprendre l'improvisation avec Lucie Chochoy, notre professeure, qui te proposera de découvrir différentes techniques d'improvisation. Ligne directrice pour cette saison : s'amuser, développer sa confiance en soi, sa capacité à parler en public, RIRE et apprendre à faire rire !

animé par **Lucie CHOCHOY** (voir page 14)

**12-17 ans**

**Mer 18H-19H30**

### Tarifs :

- Tassin 211 €
- Hors Tassin 231 €

# ADULTES +16 ans

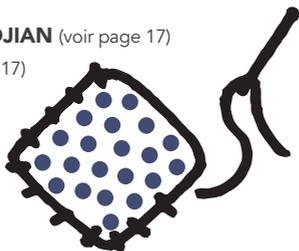
## ARTS CRÉATIFS

### COUTURE

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

Calendrier disponible à l'accueil, sur le site internet et sur GOasso.

animé par **Corinne EKINDJIAN** (voir page 17)  
et **Dalila MEKKI** (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.

animé par **Jean-Noël DELETTRE** (voir page 17)



### 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)

**Mer 19H-21H**

**Jeu 19H-21H**

#### Tarifs :

- Tassin 328 €
- Hors Tassin 348 €

**Sa (1/mois) 9H-12H**

#### Tarifs :

- Tassin 156 €
- Hors Tassin 166 €

**Mar 10H-12H**

**Mar 13H-15H**

**Mar 15H-17H**

**Jeu 14H30-16H30**

**Jeu 19H30-21H30**

#### Tarifs :

- Tassin 328 €
- Hors Tassin 348 €

**Lun 18H30-20H30**

#### Tarifs :

- Tassin 328 €
- Hors Tassin 348 €
- +50 € fournitures

# 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 17)

**Mer** 11H-12H15

**Ven** 10H30-11H45

### 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

### 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 17)

**Samir**

**Lun** 9H-10H30

**Jean-François**

**Mar** 20H-21H15

**Ven** 9H-10H15

**Ven** 10H15-11H30

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)

**Tarifs séances**

**1H/1H15 :**

- Tassin 232 €
- Hors Tassin 252 €

**Tarifs séances**

**1H30 :**

- Tassin 255 €
- Hors Tassin 275 €

## 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.

### 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'ancre. 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.

### YOGA IYENGAR :

Le Yoga Iyengar est donc un style de yoga fondé par BKS Iyengar. Inspiré par son enfance difficile et son état de santé fragile, Iyengar a pour objectif d'ouvrir le yoga au plus grand nombre et d'adapter les postures à chacun. Non, contrairement à ce que l'on entend souvent, vous n'avez pas besoin d'être souple pour pratiquer le yoga. C'est la pratique qui vous permettra peu à peu, de modifier votre corps. Le Yoga Iyengar est inspiré de cette idée.

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), **Paul OLIVIER** (voir page 19) et **Margot MEUNIER** (voir page 18)



## Yoga Vinyasa

Valérie JUPET

**Lun** 18H15-19H30

**Lun** 19H30-20H45

Marie REYNOLDS

**Mar** 9H-10H30

**Mar** 10H45-12H

**Mar** 12H15-13H15

Marie FERLAY

**Ven** 18H-19H15

**Ven** 19H15-20H30

## Yin yoga

Samantha LELOUP

**Mar** 19H30-20H30

## Hatha Raja

Paul OLIVIER

**Lun** 18H30-20H

## Yoga de Gasquet

Virginie GIROUD

**Jeu** 13H-14H

## Yoga Iyengar

Margot MEUNIER

**Jeu** 12H30-13H30

**Jeu** 18H-19H15

### Tarifs séances

**1H/1H15 :**

- Tassin 232 €
- Hors Tassin 252 €

### Tarifs séances

**1H30 :**

- Tassin 255 €
- Hors Tassin 275 €

# ADULTES +16 ans

## TAI CHI - 3 ateliers

### • TAI CHI CHUAN (style Yang)

Le Taï 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 Taï chi éventail (codifiés) libèrent le corps dans l'espace et donnent une précision à chaque mouvement. La pratique des armes fait partie de la grande tradition du Taï 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 ARMES

L'enchaînement de taï chi chuan traditionnel, pratiqué à l'aide d'une arme.

animé par **Samir ABOU MAOUN** (voir page 17)

### Tai chi chuan

**Débutant**

**Ven** 9H-10H30

**Intermédiaire**

**Jeu** 9H-10H30

**Confirmé**

**Mar** 10H15-12H

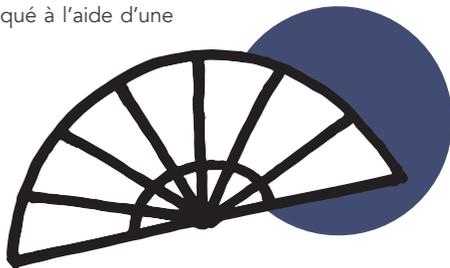
**Jeu** 10H30-12H

### Tai chi éventail

**Mer** 8H30-10H

### Tai chi armes

**Mer** 10H-11H



## DANSES

### 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 psychologiquement, 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)

**Jeu** 18H-19H

### Tarifs séances

**1H/1H15 :**

- Tassin 232 €
- Hors Tassin 252 €

### Tarifs séances

**1H30 :**

- Tassin 255 €
- Hors Tassin 275 €

## 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)

**Jeu 19H-20H**  
.....

## 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)

**Débutant**  
**Jeu 20H-21H**  
**Confirmé**  
**Jeu 21H-22H**  
.....

## 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 19)

**Mar 20H30-22H**  
.....

## DANSE ORIENTALE

**NOUVEAU**

Dans cet atelier, les amateurs de danse orientale explorent les mouvements spiralés et rythmés de cette forme d'expression artistique sous la guidance de la professeure expérimentée. Les participants apprennent les pas de base, perfectionnent leur technique, et explorent différents styles de musique orientale, le tout dans une ambiance conviviale et bienveillante.

animé par **Margot MEUNIER** (voir page 14)

**Jeu 19H15-20H30**  
.....

## DANSE ROCK LATINE

**NOUVEAU**

L'atelier de danse rock latine vous invite à plonger dans l'univers vibrant des danses latines et du rock'n'roll. Que vous soyez novice ou que vous possédiez déjà quelques notions de danse, cette expérience dynamique et envoûtante est conçue pour vous faire vibrer sur des rythmes enflammés et vous apprendre les pas de base de ces danses emblématiques.

animateur en cours de recrutement

**Mer 19H30-20H30**  
.....

### Tarifs séances 1H/1H15 :

- Tassin 232 €
- Hors Tassin 252 €

### Tarifs séances 1H30 :

- Tassin 255 €
- Hors Tassin 275 €

# ADULTES +16 ans

## DANSE ROCK

**NOUVEAU**

L'atelier «Rock» est une expérience dynamique et divertissante qui vous plonge dans le monde de la danse rock'n'roll. Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà une certaine expérience en danse, cet atelier est conçu pour vous faire bouger sur des rythmes endiablés et vous apprendre les pas de base de cette danse emblématique.

animateur en cours de recrutement

**Mer 20H30-22H**  
.....

**Tarifs :**

- Tassin 255 €
- Hors Tassin 275 €

## DANSE DE COUPLE

**NOUVEAU**

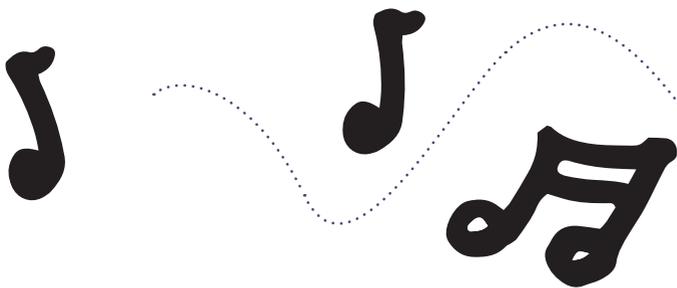
L'atelier de danse de couple est une expérience sociale, divertissante et enrichissante qui vous permet de découvrir la magie de la danse à deux. Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà une certaine expérience en danse, cet atelier est conçu pour vous apprendre les bases de différentes danses de couple tout en vous amusant et en développant votre confiance sur la piste de danse.

animateur en cours de recrutement

**Ven 20H30-22H**  
.....

**Tarifs :**

- Tassin 255 €
- Hors Tassin 275 €



## 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 160 €
- Hors Tassin 170 €

## 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)

#### Pré-intermédiaire

**Mar 14H-15H30**

#### Confirmé

**Lun 10H30-12H**

#### Conversation

**Mar 17H30-19H**

#### Tarifs :

- Tassin 314 €
- Hors Tassin 334 €

### ESPAGNOL

animé par

**Paula VELASCO RELANO**

(voir page 19)



#### Débutant

**Jeu 17H45-19H**

#### Intermédiaire

**Jeu 16H30-17H45**

#### Avancé

**Jeu 19H-20H15**

#### Tarifs :

- Tassin 288 €
- Hors Tassin 308 €

### ITALIEN

animé par

**Davide KNECHT**

(voir page 18)

#### Débutant et Intermédiaire

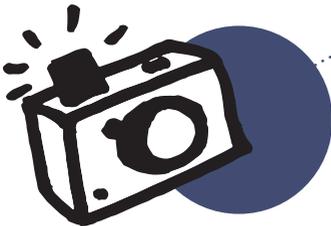
**Lun 18H15-19H30**

#### Avancé

**Lun 19H30-20H45**

#### Tarifs :

- Tassin 288 €
- Hors Tassin 308 €



## MULTIMEDIA

### 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 **Mamitiana RAZANAMAZAVA** (voir page 17)

#### Sam (1/mois)

**9H30-11H30**

#### Tarifs :

- Tassin 230 €
- Hors Tassin 250 €

# ADULTES +16 ans

## 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)

**Mar 19H15-20H45**  
.....

### Tarifs :

- Tassin 229 €
- Hors Tassin 249 €

## INFORMATIQUE

Ce cours s'adresse aux débutants ainsi qu'à ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances en informatique.

Que vous vouliez utiliser l'informatique pour le travail, les études ou simplement pour votre vie quotidienne, notre cours vous fournira les compétences et la confiance nécessaires pour réussir dans le monde numérique d'aujourd'hui.

animateur en cours de recrutement

### Séniors

**Lun 13H-15H**

### Débutant

**Mer 18H-19H30**

### Confirmé

**Mer 19H30-21H**  
.....

### Tarifs :

- Tassin 232 €
- Hors Tassin 252 €

## MUSIQUE ET CHANTS

### BATUCADA

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)

**Mer 20H-22H**  
.....

### Tarifs :

- Tassin 156 €
- Hors Tassin 166 €

### CHORALE DU MONDE

Chants folkloriques et classiques du monde

Vous avez entre 18 et 118 ans ? Vous aimez chanter à une ou plusieurs voix dans la joie et la bonne humeur ? En français et en langue étrangère ?

Rejoignez les chorales de la MJC et venez participer avec nous aux divers concerts qui jalonnent l'année.

Débutants, n'ayez pas peur ! Pas besoin de savoir chanter ni de connaître le solfège, l'ambiance est au beau fixe avec la musique!

animé par **Clothilde LECLERC** (voir page 19)

**Jeu 19H-20H30**  
.....

### Tarifs :

- Tassin 240 €
- Hors Tassin 260 €



## CHORALE «CHŒUR DE LUNE»

Répertoire varié et contemporain

Vous avez entre 18 et 118 ans ? Vous aimez chanter à une ou plusieurs voix dans la joie et la bonne humeur ? En français et en langue étrangère ?

Rejoignez les chorales de la MJC et venez participer avec nous aux divers concerts qui jalonnent l'année.

Débutants, n'ayez pas peur ! Pas besoin de savoir chanter ni de connaître le solfège, l'ambiance est au beau fixe avec la musique!

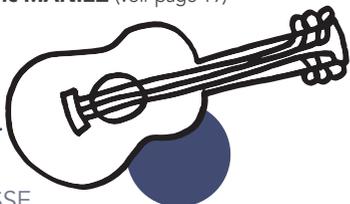
animé par **Clothilde LECLERC** (voir page 19)

## GUITARE

Les ateliers s'adressent à tous les niveaux. Pour les nouveaux adhérents, possibilité de rencontrer l'animateur le 7 septembre 2024.

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

et **Eric MANIEZ** (voir page 19)



## BASSE

Les ateliers s'adressent à tous les niveaux. Pour les nouveaux adhérents, possibilité de rencontrer l'animateur le 7 septembre 2024.

animé par **Eric MANIEZ** (voir page 19)

## MAO (Musique Assistée par Ordinateur)

L'atelier de Musique Assistée par Ordinateur (MAO) est une expérience immersive conçue pour les musiciens et les passionnés de musique qui souhaitent explorer les techniques de production musicale moderne. Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà une certaine expérience en production musicale, cet atelier vous offre l'opportunité d'apprendre les bases ou de perfectionner vos compétences dans le domaine de la MAO.

animateur en cours de recrutement

## PRATIQUE INSTRUMENTALE EN GROUPE

Vous maîtrisez déjà votre instrument et vous souhaitez vivre l'expérience enrichissante de jouer en groupe ? Notre atelier de pratique instrumentale en groupe est conçu pour les musiciens de tous niveaux qui veulent perfectionner leur jeu en collaborant avec d'autres passionnés de musique.

animé par **Eric MANIEZ** (voir page 19)

## Jeu 20H30-22H30

### Tarifs :

- Tassin 184 €
- Hors Tassin 194 €

*Individuel par  
créneaux de 30 MIN.*

**Lun 17H-20H**

**Mer 10H-17H**

**Mer 18H-20H**

### Tarifs individuel :

- Tassin 630 €
- Hors Tassin 650 €

*Individuel par  
créneaux de 30 MIN.*

**Mer 10H-17H**

**Mer 18H-20H**

### Tarifs individuel :

- Tassin 630 €
- Hors Tassin 650 €

**Lun 19H30-21H**

### Tarifs individuel :

- Tassin 234 €
- Hors Tassin 254 €

**Me 17H-18H**

### Tarifs individuel :

- Tassin 170 €
- Hors Tassin 180 €

# ADULTES +16 ans

## SPORTS

### 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.

*La licence est à ajouter pour la saison 2024-2025 (42 €).*

*Certificat médical obligatoire (à fournir en septembre).*

animé par **Jérôme MOHR** (voir page 17)

**Jeu 20H30-22H**  
.....

**Tarifs :**

- Tassin 287 €
- Hors Tassin 307 €

### CAPOEIRA

Mélange de jeu, danse, lutte musique et chant.

animé par **Hubert LEAUNE** (voir page 17)

**Ven 18H30-19H45**  
.....

**Tarifs :**

- Tassin 255 €
- Hors Tassin 275 €

### KEMPO

Que vous cherchiez à améliorer votre condition physique, à apprendre des techniques de self-défense efficaces, ou à développer votre esprit combatif, l'atelier de Kempo vous offre une expérience complète qui vous permettra de progresser à votre propre rythme tout en vous épanouissant dans la pratique de cet art martial captivant. Rejoignez-nous pour découvrir les nombreux bienfaits du Kempo sur le corps et l'esprit !

animé par **Jérôme MOHR** (voir page 17)

**Mar 20H30-22H**  
.....

**Tarifs :**

- Tassin 255 €
- Hors Tassin 275 €



## 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 **Clémence MONCHANIN** (voir page 19)

*Samantha LELOUP*  
**Lun 19H-20H**

*Myriam PRAGER*  
**Mer 18H30-19H30**

*Clémence MONCHANIN*  
**Sam 9H-10H**

### RENFO MUSCULAIRE 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**

### CAF : Cuisse Abdo Fessiers

Tout est dit dans le titre !

animé par **Malik BA** (voir page 18)  
et **Clémence MONCHANIN** (voir page 18)

**Mar 18H-19H**  
**Ven 12H30-13H30**

### CIRCUIT RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Plongez dans une séance d'entraînement dynamique et efficace avec notre atelier de Circuit Renforcement Musculaire. Conçu pour tonifier, renforcer et sculpter l'ensemble de votre corps, cet atelier combine une variété d'exercices de musculation dans un format de circuit pour un entraînement complet.

animé par **Caroline FRAGNOUD** (voir page 18),  
**Clémence MONCHANIN** (voir page 18) et **Malik BA** (voir page 18)

**Jeu 11H15-12H15**  
**Ven 9H-10H**

**Format Intense**  
**Mar 20H-21H**

### CIRCUIT TRAINING CARDIO

Plongez dans une séance de fitness dynamique et stimulante avec notre atelier de Circuit Training Cardio. Conçu pour brûler des calories, renforcer votre endurance et améliorer votre condition physique générale, cet atelier vous offre un entraînement complet en combinant des exercices cardiovasculaires et de renforcement musculaire dans un format de circuit.

animé par **Caroline FRAGNOUD** (voir page 18),  
**Clémence MONCHANIN** (voir page 18) et **Malik BA** (voir page 18)

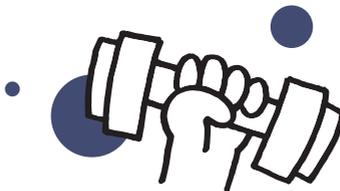
**Mar 11H15-12H15**  
**Mar 19H-20H**  
**Sam 12H-13H**

#### Tarifs Tassin :

- 1 cours 217 €
- 2 cours 333 €
- cours supp. 85 €

#### Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 237 €
- 2 cours 353 €
- cours supp. 95 €



# ADULTES +16 ans

## GYM DOUCE

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

animé par **Caroline FRAGNOUD** (voir page 18)  
et **Malik BA** (voir page 18)

**Mar** 9H15-10H15  
**Jeu** 9H15-10H15  
**Jeu** 10H15-11H15  
**Ven** 10H-11H

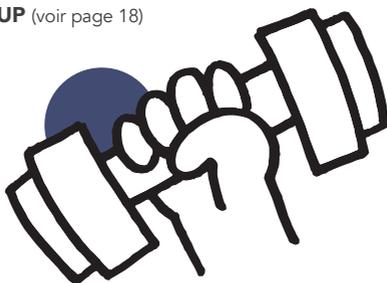
## DANCE FITNESS

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

animé par **Samantha LELOUP** (voir page 18)  
et **Malik BA** (voir page 18)

*Samantha LELOUP*  
**Lun** 20H-21H

*Malik BA*  
**Lun** 21H-22H  
**Mar** 12H15-13H15  
**Ven** 20H-21H  
**Sam** 11H-12H



## 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), **Caroline FRAGNOUD** (voir page 19) et **Malik BA** (voir page 18)

**Lun** 9H-10H  
**Mar** 10H15-11H15  
**Jeu** 9H-10H  
**Jeu** 10H-11H  
**Jeu** 11H15-12H15  
**Ven** 11H-12H

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

animé par **Myriam PRAGER** (voir page 18),

**Lun** 10H30-11H30

### Tarifs Tassin :

- 1 cours 217 €
- 2 cours 333 €
- cours supp. 85 €

### Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 237 €
- 2 cours 353 €
- cours supp. 95 €

## STRETCHING RELAX

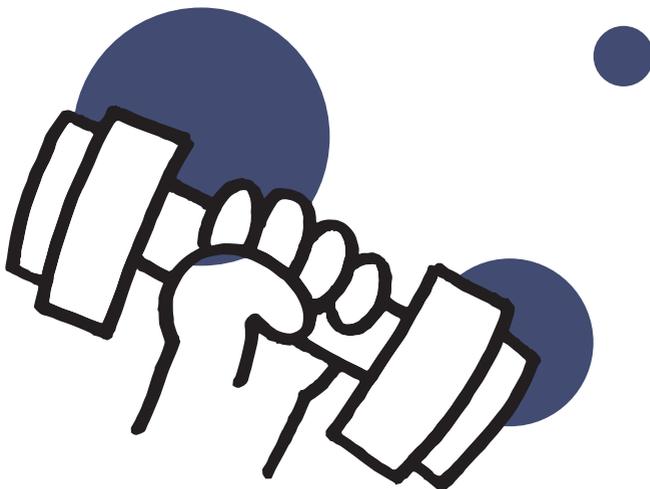
Un atelier relaxant et rajeunissant conçu pour aider les participants à relâcher les tensions, à améliorer leur flexibilité et à favoriser le bien-être général grâce à une série d'exercices d'étirement. Au cours de l'atelier, les participants apprendront diverses techniques d'étirement visant à soulager les tensions musculaires, à réduire le stress et à améliorer la posture.

animé par **Myriam PRAGER** (voir page 18)

## 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 **Clémence MONCHANIN** (voir page 18)



## FULL BODY

L'atelier «Full Body» est une séance d'entraînement complète conçue pour cibler tous les principaux groupes musculaires du corps. Cette séance combine des exercices de renforcement musculaire, de cardio et d'étirement pour offrir une expérience d'entraînement équilibrée et efficace.

animé par **Malik BA** (voir page 18)

**Lun 12H30-13H30**  
.....

*Samantha LELOUP*

**Mar 18H30-19H30**

**Mar 20H30-21H30**  
.....

*Myriam PRAGER*

**Lun 11H30-12H30**

**Lun 13H30-14H30**

**Mer 19H30-20H30**

**Mer 20H30-21H30**

**Ven 9H-10H**

**Ven 10H-11H**

**Ven 11H-12H**  
.....

*Caroline FRAGNOUD*

**Mar 12H30-13H30**

**Jeu 12H30-13H30**  
.....

*Clémence MONCHANIN*

**Mar 21H-22H**

**Ven 12H30-13H30**

**Sam 10H-11H**  
.....

**Ven 21H-22H**  
.....

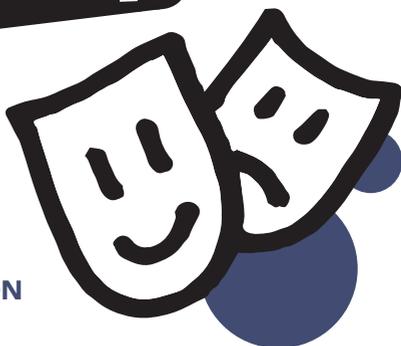
### Tarifs Tassin :

- 1 cours 217 €
- 2 cours 333 €
- cours supp. 85 €

### Tarifs hors Tassin :

- 1 cours 237 €
- 2 cours 353 €
- cours supp. 95 €

# ADULTES +16 ans



## EXPRESSION

### 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)

**Mer 19H30-21H30**  
.....

#### Tarifs :

- Tassin 287 €
- Hors Tassin 307 €

### THÉÂTRE D'IMPRO

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.

animateur en cours de recrutement

**Lun 20H30-22H**  
.....

#### Tarifs :

- Tassin 215 €
- Hors Tassin 235 €



## 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 8H-10H**  
.....

#### Tarifs :

- Tassin 50 €
- Hors Tassin 53 €

## COUTURE

Venez rejoindre le club des "TOUS TRAVAUX D'AIGUILLES". 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 €

## 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 €



## JEUX

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)

**Mer 19H-21H**

**Tarifs : Gratuit adhérents**

# ADULTES +16 ans

## 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)

*Geneviève CIOCCA*  
**Mar 9H-13H**

*Mélanie POTIER*  
**Mar 19H-22H**

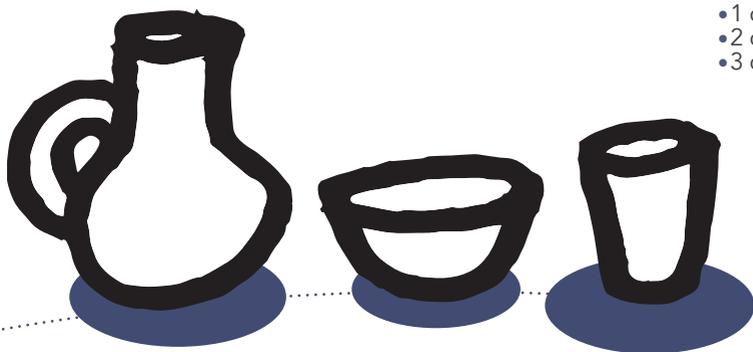
*Judith BOLTON*  
**Ven 9H-13H**

### 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** et **Georges ANGEVIN** (voir page 17)

**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 €



## TAROT

Tournois en donnes libres.

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

**Lun 13H30-18H**  
.....

### Tarifs Tassin :

• 1 après-midi 50 €

### Tarifs hors Tassin :

• 1 après-midi 53 €

## CAFÉ TRICOT

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

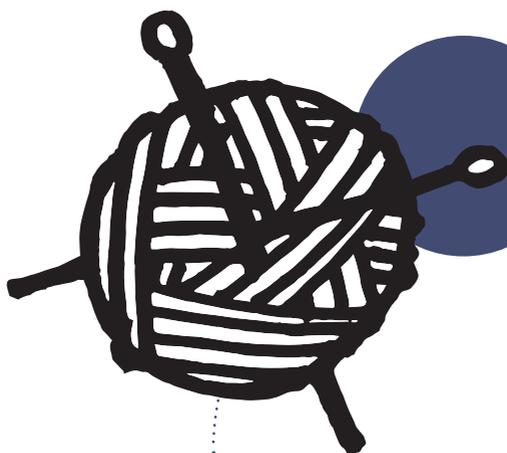
animé par **Dominique PERROUD** (voir page 19)

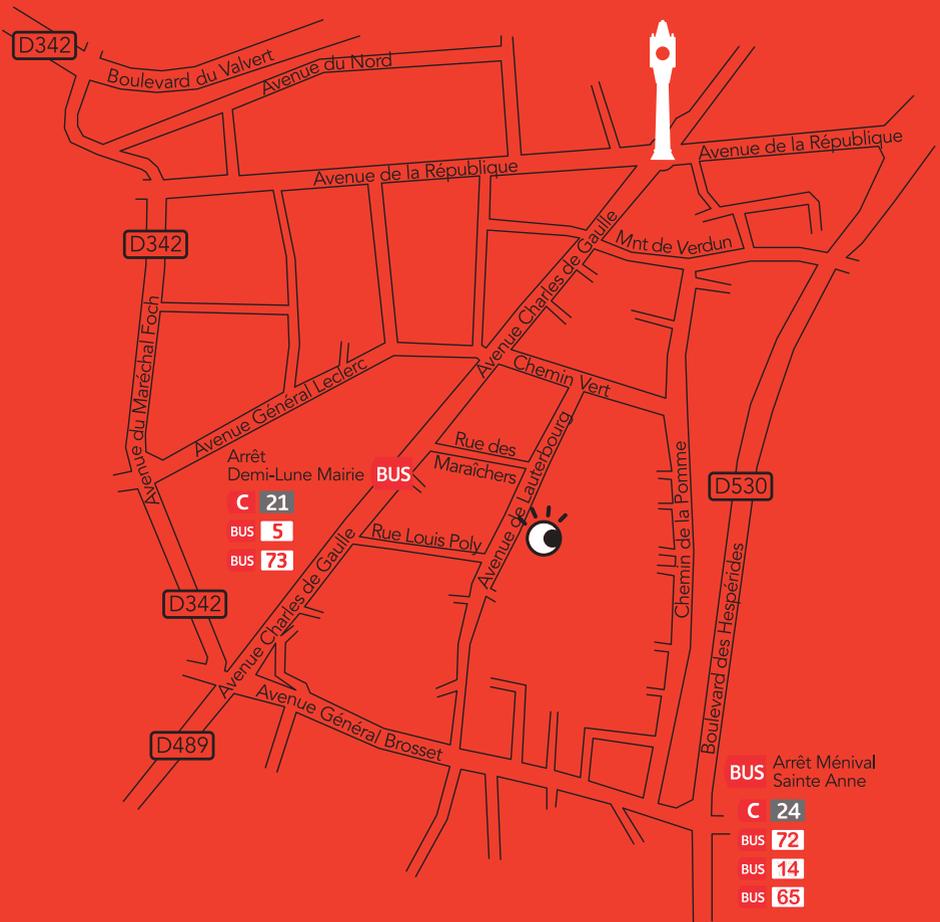
**Mer 18H30-20H30**  
.....

### Tarifs :

• Tassin 50 €

• Hors Tassin 53 €





## Horaires

Lundi au Vendredi 9H-12H et 13H-17H30

## 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](mailto:mjc@mjc-tassin.org)

