



Saison 2023- 2024

Activités

Régulières ● Stages ● Sessions

EXPRESSION

Artistique
Manuelle

DANSE

Santé Bien-être

SPORT

Qu'est-ce que la MJC (Maison des Jeunes et de la Culture) ?

La MJC est une association d'éducation populaire régie par la loi du 1er juillet 1901. Elle est agréée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports. Elle est ouverte à tous, et défend les valeurs de tolérance, de laïcité et de solidarité.

Son projet associatif définit ses objectifs : être acteur dans le champ social, culturel et environnemental - faciliter l'accès de tous à la culture - donner une place plus grande aux jeunes - inciter à l'engagement au sein de l'Association MJC.

La MJC est dirigée par le Conseil d'Administration, formé de bénévoles, élus en Assemblée Générale. L'équipe de salariés permanents met en œuvre les orientations prises par le Conseil d'Administration. Les activités régulières sont animées par des techniciens d'activités salariés, prestataires ou bénévoles, présentant toutes les garanties de compétences nécessaires. L'association bénéficie également de l'aide active de bénévoles.

La MJC reçoit une subvention de la commune de Claix, bénéficie du prêt de locaux municipaux et de la prise en charge des fluides.

La MJC s'est engagée à signer l'engagement républicain.

Pour fonctionner, la MJC a besoin de vous

Le fonctionnement global de la MJC n'est possible que grâce à une équipe de **bénévoles** actifs qui se répartissent entre le **Conseil d'Administration** et sa **Présidence, animateurs** ou encore s'il sont suffisamment nombreux dans des **commissions. Sans bénévoles, la MJC ne pourrait tout simplement pas fonctionner.** Votre engagement est nécessaire pour pouvoir répondre au quotidien aux attentes des adhérents et partenaires et plus globalement, pour garantir la pérennité de la MJC .

Si vous avez un peu de temps et l'envie d'être utile à une association de proximité, intergénérationnelle, pour le bien être de la population clairoise et des communes voisines et la pratique d'activités culturelles , techniques, sportives... les membres du Conseil d'Administration vous recevront avec plaisir pour vous présenter le fonctionnement , les besoins et définir avec vous ce qui vous correspondrait.

Conseil d'Administration

Bureau

Présidente : Giazzi Christine
Secrétaire : Vial Françoise
Trésorier : Fourel Gérard

Membres

Béatrice Cahu
Karine de Rougemont
Alain Giodda
Robert Olivieri

Membre de droit

M. le Maire de Claix

Inscription - Règlement

Adhésion

Elle est obligatoire pour tous les usagers et signe votre appartenance à l'association, non remboursable. Elle vous permet d'accéder à toutes les activités en bénéficiant de l'assurance de la MJC et d'un tarif réduit pour nos manifestations.

Adhésions	Tarifs
Moins de 16 ans	12€
Plus de 16 ans	20€
Famille 2 personnes	33€
Famille 3 personnes	39€
Partielle : 6 € / jour si activité ponctuelle	

Tarifs des cours

Ils tiennent compte des salaires et charges patronales ou du taux horaire du prestataire, des frais spécifiques à chaque enseignement et du fonctionnement général de l'association. Les tarifs sont déterminés annuellement par le Conseil d'Administration. Ils sont dégressifs si plusieurs enfants d'une même famille sont inscrits (2 enfants inscrits : - 15% sur l'activité la moins chère, 3 enfants inscrits : - 20 % sur l'activité la moins chère.) **Les cours seront assurés si le minimum d'adhérents requis est atteint.** La période d'activité est de 30 semaines maximum.

Séance d'essai : 10€ la séance déductible du montant de la cotisation . Inscription préalable au secrétariat obligatoire : priorité est donnée aux inscriptions fermes .

Période d'activité 25 septembre 2023 - 15 juin 2024

Paiement : 1 chèque par activité et par trimestre, l'adhésion se réglant à part. Carte Tatoo et participation de C.E acceptés. Chèques vacances sont acceptés mais avec les frais ANCV de 2.5 % , de la somme que vous souhaitez régler par chèque vacances.

Attention ! Il y a remboursement uniquement si la MJC n'est pas en mesure d'assurer l'activité.

Nos intervenants sont engagés sur la saison et leurs activités débutent si elles sont à l'équilibre financièrement.

AQUARELLE, DESSIN, PASTEL

Nouveau !

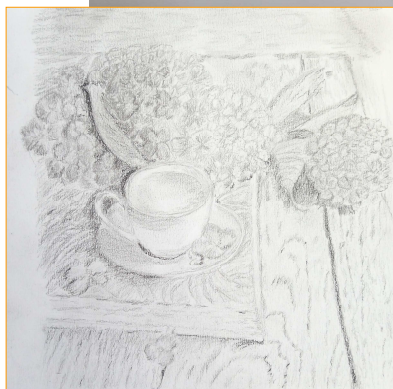
Solveig MULLIGAN



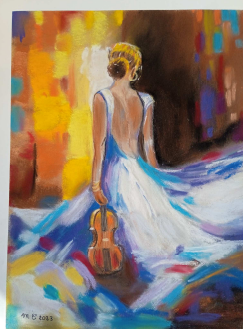
Solveig , ancienne élève des Beaux Arts de Paris, vous accompagnera dans la découverte et la pratique de ces trois techniques et matériaux.



Laquelle aura votre préférence ? l'Aquarelle, le Dessin ou le Pastel ?



Vous aurez dix séances pour tester, progresser avec les conseils personnalisés de Solveig.



Où :
MJC Atelier

Quand :
Jeudi 10h-12h
10 séances
Mars : 7,14,21,28
Avril : 4,11
Mai: 16,23,30
Juin : 6

Public :
Adultes

Tarifs : 10 séances
135 € Claixois
144 € Extérieurs

Matériel à prévoir

ART FLORAL

Nicole RICHARD

Quel plaisir de réaliser une composition dans une atmosphère détendue !

Au cours de cette activité, **vous apprendrez les bases de la construction de tout bouquet** : lignes, volume, proportions, harmonie... ainsi que de nombreuses techniques pour libérer votre créativité.

*Hésitant entre la recherche et l'enseignement, **Nicole Richard** a passé successivement un DEA de physiologie végétale et le CAPES de Sciences Naturelles.*

Après quelques années d'enseignement en région parisienne, elle se met en disponibilité pour suivre son mari, nommé au Lycée Champollion de Grenoble.

Toujours passionnée par la nature, elle continue les stages de botanique pour se familiariser avec la flore de la région.

Depuis 30 ans, elle se forme en parallèle à l'art floral occidental amateur, et continue à suivre les stages de l'école d'horticulture de Versailles pour se tenir à la pointe des nouvelles techniques florales... et pouvoir les transmettre à son tour.

Où : MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

- groupe 1 : 9h30-11h30

- groupe 2: 15h-17h

Vendredi

6 oct. 10 nov. 8 déc.

12 janv. 9 fév. 8 mars.

5 avril . 3 mai



Public :

Adultes , tous niveaux

Tarifs:

Fleurs fournies

Nbre de séances: 8

225 € Claixois

234 € Extérieurs

ARTS PLASTIQUES

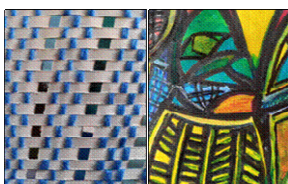
« Atelier 17 »

Référente
Josette ALEXANDRE

Un atelier sans animatrice depuis quelques années mais qui poursuit toujours son chemin... « *Nous n'avons pas de technique préférée comme l'huile ou l'aquarelle.*



Un sujet est lancé avec une ou deux consignes plus précises et là, chacun répond à sa façon avec la / les techniques de son choix qui sont non seulement variées mais souvent surprenantes, pour notre plus grand plaisir. Rencontres, visites sont aussi au programme. On n'est surtout pas un petit club fermé ! »



Expo Tissage Métissage
26 avril- 15 mai 2023

Si on a envie de se lancer, sans idée de niveau, de jugement ou de censure, il faut nous rejoindre, nous agrandirons le cercle avec grand plaisir.

Où : MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

Mardi 13h30 -16h

Public : Adultes

Matériel non fourni

Tarifs 30 séances:

75 € Claixois

84 € Extérieurs



ARTS PLASTIQUES

Enfants

Emmanuelle
BERNHARD

Ou l'art de transformer ...

« Donner forme à une idée , la rendre palpable, grâce à un matériau et des outils »

La définition des arts plastiques laisse une large liberté en terme de techniques utilisées : **découpage, cartonnage, dessin, peinture etc...**

Emmanuelle amènera les enfants à évoluer grâce à leur propre créativité.



Si l'idée de base d'un projet existe au début de la séance, rien n'est établi, tout est à découvrir par les enfants, dont l'imagination les rend maîtres de cette aventure !

Où : MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

Mercredi 16h30-17h45



Public :

à partir de 6 ans

Tarifs 30 séances :

270 € Claixois

279 € Extérieurs

Matériel fourni



ATELIER

MICRO MACRAMÉ

Marion vous propose d'apprendre les techniques de tissage de noeuds pour réaliser des bijoux (bracelets, boucles d'oreilles, colliers) avec modèle dans un premier temps puis l'objectif est de développer sa créativité pour créer ses propres modèles.

Aucun préalable requis. Mais cette pratique demande de la minutie et de la patience.



Marion GAY

Nouveau !

Où : MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

Samedi : 16h-18h

Session 1

14 octobre

18 novembre

2 décembre

Session 2

13 janvier

10 février

10 mars

Session 3

7 avril

18 mai

15 juin

Public :

A partir de 15 ans

Adultes

Tarifs : 1 session

75 € Claixois

84 € Extérieurs

Matériel fourni



ATELIER TERRE

Delphine POLIN

Découvrir les chemins de sa créativité à son rythme, quel que soit le niveau, en respectant la sensibilité de chacun à travers le modelage de la terre.

Le travail de la sculpture se fera dans la masse ou par assemblage, évidé par la suite.

Vous pourrez travailler selon vos envies sur vos propres thèmes ou ceux qui vous seront proposés, en corrélation avec l'histoire de l'art.

Les différentes possibilités de traitement de la surface, une fois poteries et sculptures cuites, seront discutées individuellement et choisies selon l'objet créé : patines, cirage, émaux, engobes, peintures...



Où : MJC Atelier

Quand :

Lundi : 18h15-20h45

Public :

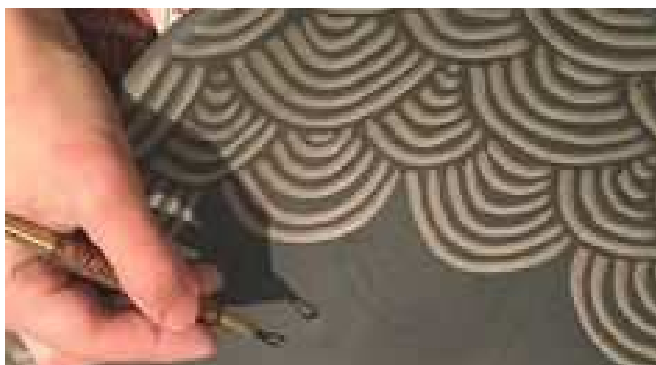
Adultes

Tarifs 30 séances :

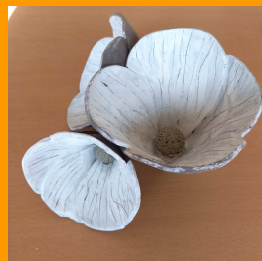
465 € Claixois

474€ Extérieurs

1 pain de terre +
émaux compris



« Diplômée d'une maîtrise d'arts plastiques (mention TB) et d'un diplôme universitaire d'art et créativité option céramique. Mon rôle au sein de la MJC est d'accompagner enfants et adultes à s'épanouir dans une pratique artistique, quel que soit le matériau utilisé. Dans mes ateliers, j'apporte la technicité en vous laissant la liberté de vous exprimer artistiquement. »
Delphine



BADMINTON

Robert OLIVIERI

Encadre bénévolement l'ensemble des activités Badminton et plus spécifiquement le groupe Loisirs, les cours « niveau débutants » et « niveau avancés » étant assurés par un éducateur sportif .

Loisirs

Ce groupe s'adresse à des joueurs(ses) ayant une pratique suffisante pour jouer de façon autonome et se faire plaisir dans les matchs organisés le mardi soir .

En fonction du niveau des pratiquants, possibilité d'organiser et de participer à des rencontres interclubs découvrir, partager et progresser.



Où :

Gymnase Pompidou

Quand :

Mardi 20h-22h15
vacances scolaires
comprises

Mercredi 21h15-21h45

Public :

Dès 16 ans



Tarifs:

Loisirs

35€ Claixois

44€ Extérieurs

BADMINTON

Cours

« Débutants »

Vous êtes tenté mais vous ne savez pas jouer ? Lancez-vous pour des séances composées de :

- ▶ petit échauffement sans raquette pour se mettre dans les meilleures conditions physiques puis échauffement avec raquette
- ▶ exercices techniques pour apprendre et maîtriser les différents coups possibles puis exercices physiques pour apprendre et maîtriser les différents déplacements possibles
- ▶ pratique par matchs à thèmes pour mettre en application les apprentissages
- ▶ étirement et retour d'information entre joueurs(ses) et animateur sur le cours.

« Avancés »

Vous pratiquez ou vous avez pratiqué le badminton de manière assez régulière et vous voulez acquérir les mécanismes du jeu pour progresser.

Améliorer votre technique, votre déplacement et développer des stratégies de jeu.

Ce cours est fait pour vous !

*Après le cours,
les pratiquants du mardi
« débutants »
et « Avancés »
pourront, s'ils le souhaitent,
rejoindre le groupe « Loisirs »
jusqu'à 22h15*



Où

Gymnase Pompidou

Public :

Dès 16 ans

Quand :

Mardi 20h-21h30

Cours 2 niveaux :

Débutants:

15 séances

dates à définir

Avancés :

15 séances

dates à définir

Tarifs:

Loisirs+15 cours :

114 € Claixois

123€ Extérieurs

Public :

10-15 ans

Quand :

Mercredi 20h15-21h45

Cours Débutants:

Tarifs:

30 cours :

195 € Claixois

204 € Extérieurs

Nouveau !

BARRE à TERRE

Marie SOHM

Renforcement de la musculature profonde du corps en musique, pratiquée principalement au sol.

Combinaisons d' enchaînements alternant étirements, gainage, relaxation, avec conscience permanente de la respiration.



Où :

Salle des Fêtes du Bourg

Quand :

Jeudi 20h25-21h40

Public :

Dès 16 ans
Tout niveau

Tarifs 30 séances :

270 € Claixois

279€ Extérieurs

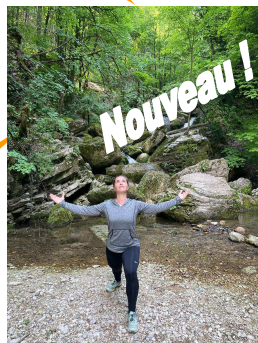
C'est le chorégraphe russe Boris Kniasseff (professeur de Zizi Jeanmaire entre autre) qui a donné naissance à cette discipline qui se pratique au sol comme l'indique son nom.

L'idée étant de limiter les pressions sur les articulations.

Les muscles sont alors plus libres pour travailler. Le haut du corps n'est pas le seul à profiter des bienfaits de la barre au sol car l'activité améliore la circulation sanguine donc :
adieu les jambes lourdes !



BODYFLOW



Margaux GUILTAUX

Le Bodyflow est un mélange motivant de Yoga, Taï Chi, Pilates, renforcement musculaire et stretching, accompagné d'une bande son inspirante.

Ce cours complet vous permettra de vous renforcer, mais également de vous assouplir.

Le travail sur la respiration ainsi que la relaxation finale vous aideront à quitter le cours avec un sentiment de calme et de bien-être prolongé.

Pour ceux qui n'ont encore jamais pratiqué le yoga, c'est une parfaite entrée en matière, à l'inverse si vous pratiquez déjà vous aimerez la grande variété apportée par le Bodyflow.

Où :

Salles des Fêtes du Bourg

Quand :

Jeudi 12h30-13h30

Public :

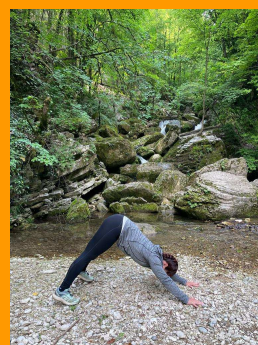
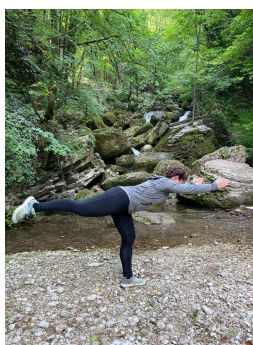
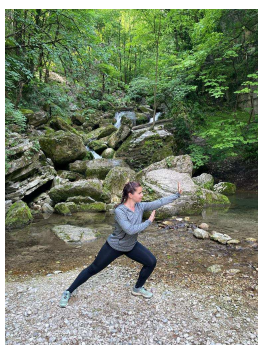
Ados - Adultes

Tarifs 30 séances :

216 € Claixois

225€ Extérieurs

Prévoir tapis de sol ,
serviette et tenue adaptée



CHANT-PERCUSSIONS & DANSE AFRICAINE

Joseph
AKA

Nouveau !

Vous souhaitez développer le sens du rythme de votre enfant, l'éveiller aux musiques du monde, canaliser son énergie et favoriser sa concentration .

Joseph propose une initiation aux rythmes africains par la percussion, le chant et la danse :

Approche globale et ludique de la percussion africaine

Apprentissage de rythmes et chants traditionnels de côte d'Ivoire

Apprentissage de pas de danse et de petites chorégraphies



Où :

Salle des Fêtes du
Bourg

Quand :

Mercredi 11h15-12h15

Public :

7/11 ans

Tarifs 30 séances :

216 € Claixois

225 € Extérieurs



CLAQUETTES

Nouveau !

Faly
ANDRIANBOAVONJY

Danseur pluridisciplinaire, Faly Andriamboavonjy commence sa carrière artistique au sein du conservatoire de musique de Besançon, où il étudie la flûte traversière pendant sept ans.

Désirant voir d'autres horizons, c'est en arrivant à Lyon qu'il débute dans les claquettes et la Capoeira. C'est avec Bob H Ekoto qu'il se forme plus particulièrement en claquettes, mais c'est avec Roxanne Butterfly et son séjour au Brésil qu'il se perfectionnera.

Le Tap Dance (« claquettes américaines ») est un art issu du mélange des musiques et danses africaines et européennes. Ce brassage culturel remonte aussi loin qu'au XVII^e siècle, avant même la création des États-Unis, à l'époque où les africains, réduits en esclavage, sont débarqués de force en Amérique du Nord.



Où :
Salle des Fêtes du Bourg

Quand :
Mardi 16h45-18h

Public :
**Intergénérationnel
enfant à partir de
7 ans / ado /adulte**

Tarifs 30 séances :
**270€ Claixois
279€ Extérieurs**



Les CLAIX de l'IMPRO

Atelier d'initiation à la Scène et l'Improvisation Théâtrale

C'EST QUOI ?

C'est un atelier d'initiation à l'improvisation théâtrale. Il s'agit de découvrir les bases du théâtre et de l'improvisation.

Développez votre sens de la répartie, votre force de conviction, connectez vous à votre imagination et surfez sur la vague de la création en prise directe avec vos partenaires de scène.

Si vous êtes timide, la scène peut quelque chose pour vous !

AU PROGRAMME Des exercices et des entraînements ludiques pour apprendre dans un premier temps les techniques de base de la présence sur scène : posture, élocution, affirmation de soi, concentration, écoute, utilisation du rythme et de l'espace, approche des techniques vocales, corporelles et du jeu collectif.



PAR QUI ? Passionné de Théâtre depuis près de 30 ans ! Comédien jusqu'en 2004 dans plusieurs Cie de théâtre
Depuis 2004 - : Metteur en scène et Directeur d'acteur.
Depuis 2015 - : Prof. d'expression orale aux élèves de 1ère année de l'Ensimag.
Depuis 2017 - : Enseignant en improvisation théâtrale au CE de HPE / HP / HPInc
Maîtrise en Psychologie du Développement à Paris 8.

Pierre TREILLE



Où :

Salle des Fêtes du Bourg .

Quand , Tarifs :

Avancé:

Mercredi : 19h-20h30

Tarifs 30 séances

325 € Claixois

333 € Extérieurs

Initiation :

Mercredi : 20h30-21h45

Tarifs 30 séances

270 € Claixois

279 € Extérieurs

Public :

ados-adultes



DANSE AFRICAINE

Hamed
vous propose un mélange
de danse africaine et contemporaine
sur des rythmes africains.



Originaire du Burkina Faso, Hamed Ouedraogo se forme dans diverses compagnies de Côte d'Ivoire en danses traditionnelles, modernes, africaines, ainsi qu'aux percussions. Il participe à la création "Retour d'Afrique" de la Compagnie Royal de Luxe, en 1998. Il crée la compagnie ivoiro-burkinabé "Assoumani" en 2000.

Installé en France, il danse auprès de plusieurs compagnies : Joseph Aka, Itchy Feet, Transe Express et réalise ses propres créations : " En chair et en os". Il poursuit aujourd'hui ses projets personnels et son travail de pédagogue au sein de la compagnie Ouedmed Danse.

Hamed
OUEDRAOGO

Où : Salle Malhivert

Quand , Tarifs :

Vendredi 20h-21h30

(à confirmer)

Session 1 :

24 novembre

15 décembre

Session 2 :

22 et 29 mars

Session 3 :

24 et 31 mai

Session 4 :

21 et 28 juin

Tarif: 1 session : 30 €

Public :

A partir de 16 ans



DANSE AFRO CONTEMPORAIN

Joseph AKA

La gestuelle puise ses racines dans les danses traditionnelles africaines, profondément chargées de sens.



Les mouvements sont bousculés, déformés et reformés par le chorégraphe pour aboutir à un mouvement épuré, ajusté aux émotions de son siècle et soutenu par celles de ses ancêtres.

Joseph AKA a créé sa compagnie en 2001. Elle a à ce jour 8 créations chorégraphiques à son actif et une nouvelle création est en préparation à la MJC.

Où, Quand, Tarifs:

► Lundi

20h-21h30

MJC Salle Arc en Ciel

Tarifs : 30 séances

325€ Claixois

334 € Extérieurs

► Mercredi

12h15-13h30

Salle des Fêtes du Bourg

Tarifs : 30 séances

270€ Claixois

279€ Extérieurs

► Vendredi

20h-21h30

Salle Malhivert

29 Sept.

13 Octobre

17 Novembre

8 Décembre

19 Janvier

09 février

15 Mars

17 Mai

14 Juin

Tarifs : 9 séances

135 €

Public :

ados-adultes

DANSE CONTEMPORAINE

Marie SOHM

Courir, sauter, chuter, rouler, s'arrêter ...
et recommencer ! Rire, s'étonner, crier, se
taire, réfléchir ... s'émotionner !



La danse contemporaine s'écrit dans le temps,
l'espace, selon l'énergie du mouvement et le
poids du corps que l'on y investit. Elle permet à
l'élève danseur de se découvrir, de découvrir les
autres, de se construire seul et avec les autres...
Elle permet de mémoriser, reproduire, structu-
rer, déstructurer.



Mouvements Partagés 2 avril 2023 au

Le cours sera construit autour des fondamen-
taux de la danse contemporaine, avec un travail
autour de l'improvisation, la composition, le
développement de son sens artistique et de sa
créativité, suivant un contenu pédagogique
réfléchi, adapté et évolutif.

Où :
Salle des fêtes du bourg

Quand, public :

Jeu

6-8 ans :
17h-18h

9-12 ans :
18h05-19h05

Ados-Adultes :
19h10-20h25

Tarifs : 30 séances

► 1h :
216 € clairois
225 € extérieurs

► 1h15 :
270 € clairois
279 € extérieurs

DANSE - VOIX & PERCUSSIONS CORPORELLES

Lénou Vernay

*« comment dire le rythme avec
le corps et la voix »*

Les percussions corporelles sont à la croisée de plusieurs disciplines liées aux arts vivants : le chant et plus largement l'expression orale et la musique, la danse et plus largement le mouvement.

Rien de tel pour vous mettre en joie que d'explorer les possibilités de mises en jeux dansés et rythmiques.

Ouvert à tou.te.s, cet atelier de danse vous permettra de construire des ensembles improvisés et/ou chorégraphiés mettant en jeu le corps et/ou la voix. Pas de niveau pré-requis, laissez-vous guider, nous irons au rythme de chacun.e.

Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Quand :

Samedi 10h-13h

23 septembre

11 novembre

20 janvier

23 mars

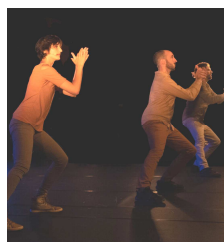
25 mai

Public :

dès 16 ans

Tarifs 5 séances :

150€



*Et surtout
laissez-vous
surprendre!*



DANSES en LIGNES

Évasion

Georges LEGRAND

Georges vous enseignera au fil des 30 séances de la saison des chorégraphies sur des musiques et rythmes différents :
Rock - Madison - Country - Charleston - Chacha - Musiques actuelles.



Elles seront adaptées selon que vous ayez déjà pratiqué (groupe intermédiaires) ou que vous vous lanciez cette saison ! (groupe débutant) pratiquées individuellement, soit l'un derrière l'autre, soit côte à côte, soit encore en deux lignes se faisant face.

Pour le plaisir de pratiquer une activité collective ludique tout en faisant travailler sa mémoire et ses repères spatiotemporels.

Le public de « Mouvements Partagés » 2 avril 2023 au Déclic , invité par Georges à s'essayer à quelques danses en lignes



Où :

Salle des fêtes du Bourg

Quand :

► **Mardi 18h-19h15**

Groupe intermédiaire

► **Mercredi 14h-15h15**

Groupe débutant

Public :

à partir de 16 ans

Tarifs : 30 séances

75 € Claixois

84 € Extérieurs

DESSIN ADULTE

Emmanuelle BERNHARD

Grand moment de détente et d'épanouissement, le dessin permet de jouer sur les contrastes, la lumière, les volumes en utilisant sa propre vision des choses. Le crayon est un instrument simple mais aussi extraordinairement efficace.

Du portrait au paysage en passant par l'abstrait, tout style peut trouver sa place !



Un thème est proposé pendant l'atelier mais jamais imposé, afin de donner à chacun la possibilité d'explorer son propre monde et donner libre cours à sa propre imagination.

Un travail lent et profond se fait autour de notre motricité fine, de notre toucher, de notre regard, et le dessin reprend sa capacité de donner l'illusion du relief, des volumes, dans son image bidimensionnelle.

Où :

MJC Salle Arc en ciel

Quand :

Mercredi 18h15-20h

Public : Adultes

A partir de 16 ans

Pas de pré requis.

10 pers. maximum

Tarifs : 30 séances

327 € Claixois

336€ Extérieurs



Le matériel à prévoir:

Crayons 2B 3B 4B 6B

Une gomme pain

Un album de feuilles à grain moyen

DESSIN BD MANGA

Emmanuelle BERNHARD

Tu aimes dessiner ?

Tu peux développer cette passion et être guidé dans toutes les étapes du dessin, de la BD, du Manga, afin de t'exprimer au mieux dans ton propre style ?

Où :

MJC Salle Arc en ciel

Quand :

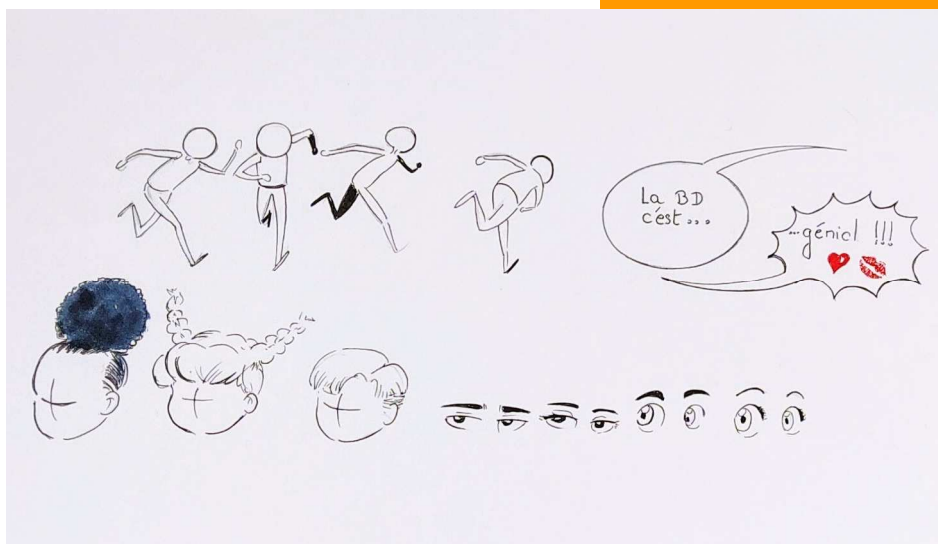
Mercredi 15h -16h15

Public :

8-11 ans

Pas de pré requis.

10 pers. maximum



Emmanuelle te guidera et t'apprendra les techniques tout au long de ces 30 séances.

Tarifs:

270€ Claixois

279 € Extérieurs



Nouveau !
Hubert
PETITCOLAS

Pour ne pas connaître l'enfer des tableaux excel



Que vous sachiez ce qu'est un est tableur ou non, Hubert vous accompagnera de manière personnalisée à l'utilisation du logiciel Excel.

Selon vos besoins, vous apprendrez à créer des tableaux, des calculs automatisés, des graphiques, des plannings, des bases de données...

Les possibilités sont vastes !



Où :

MJC Bureau

Quand :

Sur rendez-vous :

Jeudi

**16h-17h30 ou
13h30-15h**

Lundi :

**13h30- 15h ou
15h-16h30 ou
16h30- 18h**

Public :

débutant à avancé

Tarif: la séance :

10€ Claixois

**Venir avec son PC
portable (pas de Mac)
+ souris**

FLEURS DE BACH

Sarah LENEGRÉ

Nouveau !

Les Objectifs :

- découvrir la méthode du Dr Bach dans son ensemble ainsi que les 38 élixirs floraux
- identifier les fleurs en lien avec vos besoins, ceux de vos enfants, de vos proches
- être capable de réaliser son flacon personnalisé

Atelier 1

Le Dr Bach et sa philosophie
Les caractéristiques de la méthode
La fabrication des Fleurs de Bach
La prise des fleurs

Atelier 2

Le remède d'Urgence définition et utilisation
La crème de secours
Les 3 fleurs du groupe 4 (Solitude)
Questions/réponses

Atelier 3

Les 5 fleurs du gr. 1 (Peur)
Les 6 fleurs du gr.2 (Doute-incertitude)
Questions/réponses

Atelier 4

Les 7 fleurs du gr.3 (Manque d'intérêt pour le présent)
Les 4 fleurs du gr.5 (Hypersensibilité aux influences et aux idées)

Atelier 5

Les 8 fleurs du gr.6 (Désespoir-abattement)
Les 5 fleurs du gr. 7 (Préoccupation excessive du bien-être des autres)
Exercices

Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Quand :

Les dates restent à fixer : elles seront publiées sur notre site www.mjc-claix.com

Public :

Adultes

Tarifs :

5 Ateliers d'1h30 +
1 flacon personnalisé
80 € Claixois
89 € Extérieurs



GYM DOUCE DÉTENTE

Delphine
GILLIO-TOS

La Gym douce est bien sûr recommandée aux seniors en bonne santé : c'est une manière agréable et sans risques de se dépenser, d'améliorer sa souplesse et de protéger ses articulations.



Certains exercices sont également parfaits pour soulager le mal de dos, améliorer la circulation sanguine dans les jambes, ou apaiser une tension dans la nuque et les épaules : idéal pour les femmes enceintes..

Les sportifs, surtout après une séance d'entraînement y trouveront détente des muscles et soulagement des articulations mises à mal par l'effort.

Bref, **la Gym douce, c'est pour tous !**

Delphine vous propose, des ateliers pour le plaisir du mouvement, la coordination, l'équilibre et l'agilité, d'assouplissements, d'étirements yogiques et de relaxation.



Où :

Salle Arc en Ciel

Quand :

Jeudi :

G1: 14h10-15h10

G2: 15h15-16h15

Public :

**Adulte
et senior**

Prévoir :

**tapis de sol,
serviette ou
coussin et
tenue adaptée**



Tarifs 30 séances :

216 € Claixois

225 € Extérieurs





Sylvain
NLEND

L'objectif est de découvrir , s'initier et/ou se perfectionner à la danse hip hop , break-dance, locking popping et smurf (selon le niveau des participants et leurs envies).

Le tout en en créant des échanges verbaux et dansés.

L'intervenant va conduire les participants à s'approprier les outils techniques de la danse hip hop.

Une fois les règles de base assimilées, nous mettrons en place plusieurs exercices individuels et collectifs pour soutenir la créativité et construire ensemble une représentation finale.

Où :

Salle des Fêtes du Bourg

Quand, Public :

Mercredi :

► 5-6 ans : 9h-10h

► 7-10 ans : 10h-11h

L'intervenant se laisse la liberté de réajuster les groupes selon les âges et les niveaux.

Tarifs:

216 € Claixois

225 € Extérieurs



LECTURE « A VOIX HAUTE »

Pierre
TREILLE

Romans, archives, poésie, correspondances, lecture à voix haute, lecture en jeu, lecture spectacle, lecture à l'oreille, seul ou à plusieurs.

Découvrir le plaisir gratifiant de la lecture à voix haute, faire entendre le sens, entrer dans la respiration de l'écriture, transmettre à l'auditeur toute la richesse d'un texte, par la voix, le corps, les silences, les regards, c'est ce que vous propose cette activité.

Aucune connaissance spécifique n'est requise si ce n'est celle de la lecture.

Où :
MJC

Quand :
Mercredi :
18h-19h

Public :
à partir de 16 ans

Tarifs:
216 € Claixois
225 € Extérieurs



L.I.A

Low Impact Aérobic

Margaux
GUILTAUX



Cours cardio et fun
durant lequel la coach
fait évoluer des pas de
bases pour créer
une chorégraphie finale.

Cours accessible
à tous les niveaux.

Pour toutes celles
et tous ceux qui aiment
bouger ou danser avec style.

Le Low Impact Aerobic, un sport pour gagner
en endurance et brûler des calories.

Dans la veine des sports qui se pratiquent en
musique afin de booster la motivation, le Low
Impact Aerobic (ou LIA) est une discipline
idéale pour se défouler et brûler des calories,
tout en travaillant l'endurance et la coordina-
tion.

Où :
Salle Arc en Ciel MJC

Quand :
Mardi 19h-20h

Public :
Ados et Adultes

Tarifs :
216 € Claixois
225€ Extérieurs



MEDITATION

de pleine conscience

Nathalie

BLATTER

S'autoriser une réelle pause de bien être, en portant son attention sur l'instant présent. Être en conscience, sans a priori, sans jugement.

Un moment à SOI pour se libérer de l'agitation mentale, des ruminations, des émotions envahissantes, du stress, et cesser de se disperser, oublier...

Pour cela, concentrer toute son attention sur un sujet précis, comme par exemple la respiration ou les sensations physiques de son corps, dans une position de confort.

Ainsi soulagé des tensions mentales, on retrouve un équilibre émotionnel, ses capacités de concentration, sérénité et une aisance au sommeil.



Où :

MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

Lundi 17h45 -18h45

Public :

Tout public adulte

Tarifs :

216 € Claixois

225 € Extérieurs

*Une réelle pause
bénéfique pour
lâcher prise et
savoir savourer
l'instant présent.*

MODELISME TECHNIQUE et ROBOTIQUE

Joël MARIN
Frédéric BEDON

Échanges de conseils et de matériels, préparation de manifestations et compétitions.

Initiation à l'électronique, au câblage et au montage de pièces mécaniques

Initiation à la programmation d'Arduino

Accompagnement des adhérents dans la réalisation de robots en vue de participer à un concours d'adresse lors de la prochaine fête de la science

Formation à l'utilisation de logiciel de Conception Assisté par Ordinateur (étape incontournable de l'impression 3D)

Formation à l'utilisation et au réglage d'imprimantes 3D

Accompagnement des adhérents dans la réalisation de leur projet personnel : dirigeables, enregistreur de données, station météo, maquettes navigante de voilier, avion, planeurs, voiture RC...



Où :

MJC

Quand :

Mercredi 19h30-22h

Public :

A partir de la 6ème et adultes.



Tarifs :

45 € Claixois

54 € Extérieurs

+ licence

si compétition

OENOLOGIE Atelier de Dégustation

Je désacralise et décrypte le monde du vin pour le rendre accessible à toutes et tous".

Profitez d'un temps de dégustations et d'échanges mensuel autour de thématique différentes à chaque fois.

Je vous transmettrais mon savoir faire et mes connaissances le tout lors d'un moment convivial et de partage.

Séances 2023

10 octobre
14 novembre
19 décembre

Séances 2024

16 janvier
13 février
12 mars
09 avril
14 mai



Guillaume DELORME

Où :

MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

Mardi

20h15 - 22h15

Public :

Adultes



Tarifs 8 séances :

249 € Claixois

258 € Extérieurs

A partir de 10 personnes
tarif dégressif

PATCHWORK et ART TEXTILE

Marthe HUGON

Un moment de partage et de convivialité en apprenant les techniques du patchwork traditionnel, le crazy, le boutis, le piqué marseillais ... avec l'ambition d'élargir les projets vers des créations artistiques plus personnelles et plus contemporaines.

Atelier ouvert à celles (ceux) qui aiment les tissus, les fils et les couleurs, débutants ou confirmés.



« Titulaire d'une maîtrise de psychologie, mère de quatre enfants, la vie professionnelle de mon mari nous a conduits à de nombreux déménagements.

Depuis mon enfance, j'ai toujours eu à la main des aiguilles, des tissus et des fils. Cela m'a amenée tout naturellement à la pratique du patchwork, puis de l'art textile. C'est au Puy en Velay que j'ai appris le patchwork et à Lyon que j'ai commencé à l'enseigner. Mon objectif, dans l'atelier, est de créer, autour des techniques de patchwork et d'art textile, un espace de convivialité, de détente, où chacune (chacun !) puisse avoir le plaisir de la rencontre en même temps que celui de la création. »

Marthe

Où :

MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

Lundi 14h-16h30

Public :

Adultes

Tarifs :

75€ Claixois

84€ Extérieurs



Technique indienne
KAWANDI

PHOTO NUMERIQUE

André COMBAZ

ST.1 APPAREIL PHOTO NUMERIQUE

Objectif : Permettre de comprendre et de maîtriser les différentes fonctions d'un appareil photo numérique.

Principaux sujets abordés : types d' APN , les objectifs , le sélecteur de mode (*P-A-S-M- Auto - Scènes*) , qualité et taille des images, sensibilité (*ISO*) , prise de vue (*mise au point - profondeur de champ - vitesse - mesure de la lumière*) , cadrage ...Prises de vue sur le terrain et critique des photos obtenues.

ST.2 L'IMAGE NUMERIQUE

Objectif : Permettre , à l'aide d'un logiciel de traitement d'image, d'améliorer une photo non satisfaisante.

Principaux sujets abordés : définition, résolution, formats (JPEG - TIFF - RAW - GIF - PNG...), compression , sélection, recadrage/ **retouche d'images** : image trop foncée / trop claire, l'histogramme, niveaux, courbes, exercices/ **la couleur** : balance des blancs, supprimer les dominantes couleur, teinte - saturation - luminosité, exercices / **enregistrer sous, exporter**

ST.3 PHOTOMONTAGE

Objectif : Apprendre les bases pour réaliser des photomontages.

Pré requis

Savoir améliorer et retoucher une image (sur Gimp de préférence)

Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Quand :

Samedi 9h-17h

► 14 octobre : St.1

► 18 novembre: St.2

► 2 décembre : St.3

Repas tiré du sac

Public : Ados -Adultes

6 personnes maximum

matériel nécessaire:

►votre appareil photo numérique

►St.2 et 3 : portable équipé du logiciel gratuit de traitement d'images "GIMP" version 2.8 en français

Tarifs :

1 stage :

35 € Claixois

44€ Extérieurs

3 stages :

90 € Claixois

99 € Extérieurs

PILATES Niv.1

Cours de renforcement musculaire doux où l'on cible les

muscles profonds (notamment la sangle abdominale) et qui permet d'améliorer la posture, entretenir son corps et limiter les douleurs notamment au niveau du dos.



Travail en connexion forte avec la respiration sur un panel de posture.



Julia COUBES
Margaux GUILTAUX

Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Quand :

- **Mardi: 18h15-19h00**
Margaux GUILTAUX

- **Jeudi : 13h15-14h**
Julia COUBES

Public :

À partir de 16 ans

Tarifs 30 séances :

165 € Claixois

174 € Extérieurs



Prévoir son tapis de sol,
serviette et tenue
adaptée

PILATES *Niv.2 & Tous niveaux*

Julia
COUBÈS

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire basée sur des exercices à exécuter précisément, qui renforcent les muscles profonds afin d'améliorer la posture, tonifier et raffermir le corps.

Cette méthode s'accompagne d'une respiration spécifique qui permet de d'étendre à la fois le corps mais aussi l'esprit pour un bien-être total.

Le Pilates s'adresse à tout le monde sans exception.



Où , Quand :

- Niveau 2

Mercredi 18h-19h

Salle des Fêtes du Bourg

- Tous Niveaux

Jeudi 9h30-10h30

MJC Salle Arc en Ciel

Nouveau !

Public :

à partir de 16 ans

Tarif 30 séances :

216 € Claixois

225 € Extérieurs

*Prévoir votre tapis de
sol + serviette et une
tenue adaptée*



PILATES & STRETCHING

Julia
COUBÈS

Le Pilates est une méthode de renforcement musculaire basée sur des exercices à exécuter précisément, qui renforcent les muscles profonds afin d'améliorer la posture, tonifier et raffermir le corps. Cette méthode s'accompagne d'une respiration spécifique qui permet de d'étendre à la fois le corps mais aussi l'esprit pour un bien-être total. Le Pilates s'adresse à tout le monde sans exception.



Le stretching a pour objectif de pratiquer des étirements en douceur, accompagnés d'une respiration calme. Les inspirations sont suivies d'expiration, pendant lesquelles on allonge un peu plus le muscle, on étire un peu plus le tendon, ou l'on élargit l'amplitude de l'articulation. Le stretching affine la silhouette, améliore la souplesse et la posture. Permet également de diminuer les maux de dos et de lâcher prise pour un moment de détente.

Où :

Salle Malhivert

Quand :

Vendredi

19h-20h

Dates :

29 Sept.

13 Octobre

17 Novembre

8 Décembre

19 Janvier

09 février

15 Mars

17 Mai

14 Juin

Public :

à partir de 16 ans

Tarifs 9 séances :

65 € Claixois

74 € Extérieurs

Prévoir un tapis de sol , une serviette et une tenue adaptée.

Julia vous propose des séances alliant des exercices issus de ces deux méthodes !

Une bonne façon de terminer sa semaine ...

POTERIE

Delphine POLIN



Pour esprits créatifs et curieux, cet atelier propose aux enfants et ados d'apprendre ou d'approfondir les différentes techniques de base : montage par plaques ,colombin, modelage dans la masse, estampage ...

Ils pourront réaliser différents objets selon des thèmes proposés et des réalisations plus classiques comme bols, assiettes ou vases.

Toutes ces réalisations seront décorées selon le choix des enfants : peinture, vernis, engobes, émaillage.

Où :
MJC Atelier

Quand :
Lundi : 17h -18h15

Public :
à partir de 6 ans

Matériel fourni

Tarifs 30 séances :

**270 € Claixois
279 € Extérieurs**

Tarif réduit si plusieurs enfants inscrits à la MJC



QI GONG

Armelle
DESBUISSON

Composé de 2 idéogrammes chinois, Qi: souffle/énergie et Gong le travail. Il s'agit donc de la maîtrise de l'énergie. Il existe de nombreuses écoles aux méthodes différentes mais qui sont toutes en relation étroite avec la médecine traditionnelle chinoise.

Le Qi Gong est un travail sur l'harmonie de 3 éléments qui sont le corps, la respiration et l'esprit. Sa pratique vise à l'épanouissement individuel de l'être, l'entretien de sa santé et un équilibre émotionnel. Il cherche à unifier l'esprit et le corps au travers d'exercices qui utilisent des postures statiques et des mouvements dynamiques.

La lenteur des gestes permet un apprentissage en douceur, d'être ainsi à l'écoute de son corps, ce qui apaise l'esprit tout en apportant une tonicité physique. Ainsi, le Qi Gong est accessible à tous. Il n'y a pas de recherche de performance, chacun s'adapte aux exercices selon sa souplesse et ses capacités. Un travail régulier apporte des bénéfices en profondeur dès les premières séances et un certain bien-être peut être constaté.

Où :

Salle des Fêtes du Bourg

Quand :

Mercredi 15h30-16h45

Public :

Tout public, à partir de 16 ans

Tarifs 30 séances :

270 € Claixois

279 € Extérieurs



Armelle pratique le Qi Gong et le Tai Chi Chuan et enseigne ces disciplines depuis de nombreuses années. Elle continue à se former auprès de personnalités connues et reconnues du monde des arts martiaux.

RENFO

Margaux
GUILTAUX

Séances alliant des exercices de cardio et de musculation.

Travail au poids du corps dans une ambiance conviviale.



Sous forme de circuit ou de cours traditionnel, chaque séance est différente et permet de se muscler, de développer ou entretenir une bonne condition physique.



Où :
MJC Salle Arc en Ciel

Quand :
Jeudi
10h45-11h30

Public :
Ados et adultes

Tarifs 30 séances :
165 € Claixois
174 € Extérieurs

*Tapis de sol et
serviette à prévoir.*

SABLE Coloré, MOSAÏQUE et PEINTURE TECHNIQUES MIXTES

Solveig MULLIGAN

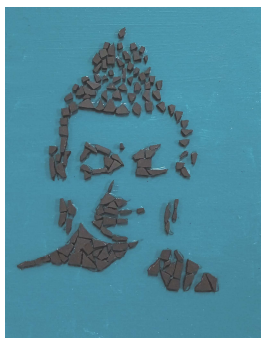
Nouveau !



Cet atelier se découpe en trois parties :
les dix premières séances seront consa-
crées à la peinture au sable coloré,



Les dix suivantes à la mosaïque et les dix
dernières aux techniques mixtes



Matériel à prévoir selon vos projets en mosaï-
que et : collectez différents papiers, photos,
petits objets à insérez... pour les techniques
mixtes.

Où : MJC

Quand :
Vendredi 10h-12h

Public : Adultes

Tarifs 30 séances :
372€ Claixois
381 € Extérieurs



SALSA – TANGO

Julieta
ARROYO

La danse est un langage du corps qui nous amène vers le bonheur.

Venez découvrir le magnifique de la danse à deux grâce à une méthode d'apprentissage simple et basée sur le partage et la communication par le corps.



La Salsa, avec sa saveur Latina vous donne immédiatement le sourire, grâce à sa musique joyeuse et ses mouvements cadencés !

Le Tango vous mène sur le chemin de la connexion à l'autre, tout en délicatesse et en sensualité.

L'idéal est de venir avec un.e partenaire ...

Où :

Salle Malhivert

Public :

à partir de 16 ans Adultes

Quand :

Vendredi

9 séances :

06 octobre

10 novembre

01 décembre

12 janvier

02 février

08 mars

05 avril

03 mai

28 juin

Salsa : 18h45-19h45

Tarif 9 Séances

90€ / Claixois

92€ / Personne extérieure

Tango : 19h45-20h45

Tarif 9 Séances

90€ / Claixois

92€ / Personne extérieure

Des stages seront proposés
durant la saison...

SOPHROLOGIE

Nathalie
BLATTER

La sophrologie est une méthode de développement personnel, basée sur des techniques de respiration, relaxation, visualisation et de mouvements qui permettent à chacun de trouver un mieux-être au quotidien, de se détendre, lâcher prise, de savoir prendre du recul et relâcher les tensions physiques et mentales et ainsi, apaiser divers maux (douleur aigue ou chronique, migraine, troubles du sommeil, de l'appétit avec prise ou perte de poids, fatigue, irritabilité, anxiété, doutes...).

Les techniques de sophrologie permettent à chacun de prendre conscience de ses propres ressources tant physiques que mentales, de les activer et les développer. Elles sont de véritables outils de gestion des émotions pour pouvoir agir sans réagir, c'est-à-dire faire des choix d'actions, de vie qui ne sont pas induits par nos émotions, ni par notre état de stress.



La séance est vécue en position debout (mouvement plus dynamiques) ou assise en adéquation avec vos besoins.

Où :

MJC
Salle Arc en Ciel

Quand :

Lundi 18h50-19h50

Public :

Tout public adulte
12 personnes maximum

Tarifs 30 séances:

216 € Claixois

225 € Extérieurs

SPORT EN DUO

Delphine
GILLIO-TOS

Ateliers Parent-Enfant 6/10 ans



Activités ludiques à partager :

- ▶ habileté motrice :
musiques chorégraphiées,
jeux de coordination,
d'équilibre...
- ▶ souplesse
- ▶ renforcement
musculaire pour les
parents.

Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Quand :

Nbre de séances : 8

Samedi : 10h30- 11h30

Sept.	30
Déc.	9
Janv.	13
Fév.	10
Mars	16
Avril	6
Mai	4
Juin	1

Public :

6- 10 ans + parent

Tarifs:

Par binôme parent-
enfant :

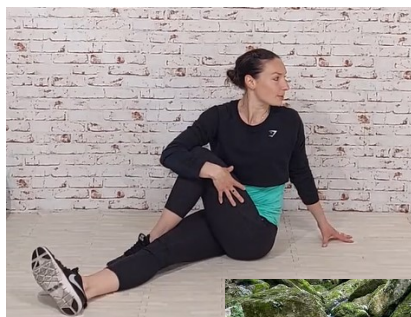
135 € Claixois

144 € Extérieurs

STRETCHING

Julia COUBÈS
Margaux GUILTAUX

Le stretching a pour objectif de pratiquer des étirements en douceur, accompagnés d'une respiration calme. Les inspirations sont suivies d'expiration, pendant lesquelles on allonge un peu plus le muscle, on étire un peu plus le tendon, ou l'on élargit l'amplitude de l'articula-



Le stretching affine la silhouette, améliore la souplesse et la posture.

Permet également de diminuer les maux de dos et de lâcher prise pour un moment de détente.

Prévoir un tapis de sol , une serviette et une tenue adaptée.



Julia COUBÈS

Où :

Salle des Fêtes du Bourg

Quand :

Mercredi 17h-18h

Public :

à partir de 16 ans

Tarifs 30 séances :

216 € Claixois

225 € Extérieurs

Margaux GUILTAUX

Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Quand :

Jeudi : 11h30-12h15

Public :

à partir de 16 ans

Tarifs 30 séances:

165€ Claixois

174 € Extérieurs

STRETCHING

Yves GRIMONET

Le **stretching** permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps.



Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.

En plus d'agir de façon très positive sur votre souplesse, le stretching va également renforcer vos tendons et articulations. Au fur et à mesure de votre pratique, votre silhouette va s'affiner et vos **muscles** s'allonger.

Sa pratique régulière permet de détendre et de relâcher le corps en lui apportant souplesse, bien-être et récupération active.



Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Quand :

Jeudi

► 17h30-18h30

► 18h30-19h30

► 19h30-20h30

Public :

Adultes

Tarifs 30 séances :

216 € Claixois

225 € Extérieurs

***Tapis de sol et
serviette à prévoir***

TAI CHI



Ce cours vous propose de découvrir le Tai chi , enchaînement de mouvements lents et fluides. Quel que soit votre âge, venez essayer cette discipline douce, également bénéfique pour la mémoire. Né en Chine, cet art martial non violent est fondé sur l'utilisation de l'énergie interne, celle utilisée en acupuncture (les méridiens énergétiques).

Pratiqué sous la forme d'un enchaînement de mouvements lents, ronds et souples, que l'on appelle la forme, il apporte un bien-être intérieur par la concentration et la précision des gestes à réaliser.



Chaque mouvement est appris méthodiquement et sera ensuite vérifié avec un partenaire afin d'obtenir le geste juste.

Pratiqué régulièrement, cet art non violent permet de retrouver une légèreté corporelle en dénouant les tensions du quotidien.

Le Tai Chi Chuan se pratique à tout âge et ne demande aucune capacité physique particulière.

**Armelle
DESBUISSONS**

Où :

Salle Arc en Ciel

Quand :

Mardi

12h15-13h30

Public :

Adulte

Tarifs 30 séances :

270€ Claixois

279€ Extérieurs



Mouvements Partagés

Déclic 2 avril 2023

THEATRE

7-11 ans

Léon RODRIGUES

Pour découvrir, se perfectionner et vivre une même passion.

Révèle l'acteur qui est en TOI !



Exprime-toi!

Le Théâtre apporte assurance, sens de la repartie et beaucoup de plaisir aux jeunes qui le pratiquent.

Cette activité permet d'explorer dans un cadre de travail convivial et chaleureux toutes les facettes du théâtre :

- Cours d'initiation ou de perfectionnement pour acquérir les bases
- Expression corporelle
- Travail de la voix, de l'expression orale, de la diction
- Exercices, sketches et jeux théâtraux
- Improvisations
- Montage et présentation d'un mini spectacle en fin d'année.

Nouveau !

Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Quand :

Mercredi : 10h-11h30

Public :

7-11 ans

Maximum 12 participants

Tarifs 30 séances :

279€ Claixois

288€ Extérieurs



Le VÉGÉTAL et MOI

Pour vous, 6 séances autour du jardinage écologique, aussi bien au potager, au verger, au jardin d'ornement ou au balcon. Venez apprendre les gestes de base, approfondir vos connaissances et surtout partager trucs, astuces et secrets de jardinier !

~ 27 septembre : multiplier ses plantes : boutures et marcottes : lavande, ficus, verveine ou encore groseilliers... venez apprendre les gestes de bases pour multiplier les plantes du jardin, du balcon ou du salon.

Pratique: bouturage de plantes

~ 25 octobre : connaître et soigner son sol :

Argileux, limoneux, sableux : à chaque sol ses pratiques. Venez apprendre à identifier votre propre sol pour l'améliorer et le nourrir, clé de la réussite.

Pratique: analyse d'un échantillon de sol de votre jardin.

~ 31 janvier : taille des arbres fruitiers et ro-

siers : vous avez quelques arbres fruitiers mais la taille n'est pas votre truc ? Pommiers, poiriers, pruniers n'attendent que vous.

~ 6 mars : organiser son potager: association

des rotations et des cultures : vous vous perdez tous les ans dans votre plan de jardin ? Alors venez apprendre à organiser votre potager pour optimiser l'espace et le temps.

~ 27 mars : compost, paillage et gestion de

l'eau : savoir réutiliser tous les déchets du jardin (tontes, feuilles mortes...) pour pailler et fertiliser, les clés du jardin bio productif.

~ 15 mai : maladies et ravageurs au jardin:

identifier, lutter et soigner bio : pas de jardin sans ravageurs ! Mais les solutions écologiques pour les perturber ou les limiter existent...

Pratique: préparation de solutions maison à base de produits simples

Pascal ASPE
Terre Vivante

Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Quand :

Mercredi 20h-22h

6 séances

septembre : 27

octobre : 25

janvier : 31

mars : 6, 27

mai : 15

Nouveau !

Public :

Ados - Adultes

Tarifs :

1 séance : 20 €

6 séances : 105 €



 **terre vivante**
l'écologie pratique



YOGA & RELAXATION LUDIQUE

Delphine
GILLIO-TOS

Parents/Enfants 3 à 5 ans

**Yoga-relaxation et activités
d'expérimentation.**



Des ateliers pour découvrir son corps, éveiller ses sens et se relaxer, en s'initiant à l'univers du yoga : postures, yoga des mains-doigts, chants et autres jeux yogiques.

Un temps pour le parent, l'enfant, le binôme parent-enfant.



Où : MJC Salle Arc En Ciel

Quand :

Samedi: 9h15-10h15

8 séances :

30 sept., 9 déc. ,

13 janv, 10 fév.,

16 mars, 6 avril,

4 mai, 1er juin

Public :

3-5 ans + parent

Tarifs par binôme

parent-enfant :

135 € Claixois

144 € Extérieurs

YOGA ADULTE

Julieta
ARROYO

Le **style Shantiyoga** se définit par ses ajustements précis, c'est une pratique de conscience envers soi-même, envers les autres et envers la nature.

Du **hatha yoga** on prend conscience du souffle, du **vinyasa** la fluidité des enchaînements et du **yoga intégral** la connexion des asanas (postures) avec le pranayama (respiration) et méditation.



Où :

MJC Salle Arc En Ciel

Quand :

Lundi

► 10h45-12h

► 12h15-13h30

Public :

Adultes

Tarifs 30 séances :

270€ Claixois

279€ Extérieurs

Prévoir son tapis de sol

YOGA PRÉ et POSTNATAL

Julieta
ARROYO

Nouveau !

La grossesse, l'accouchement et la gestion post-partum sont des moments incroyables, fascinants dans la vie d'une femme.

Moments de bouleversements également, qui se doivent d'être accompagnés avec le plus de douceur et de sagesse possible.

En yoga prénatal, on fait tout pour préserver et soulager le périnée. On va faire 6-7 postures maximum, rarement debout.

Le yoga pré-natal, ce n'est pas du yoga plus doux. C'est un yoga à part. Sauf contre-indication médicale ou risque d'accouchement prématuré, tout le monde peut pratiquer le yoga pré-natal. C'est une pratique bénéfique car on travaille pour ouvrir le bassin, pour mettre le bébé et sa maman dans les meilleures conditions pour l'accouchement. On écoute beaucoup les femmes pour adapter le cours à leurs besoins. Par exemple, le premier trimestre est un moment très fatigant. C'est le moment où la pratique doit être la plus douce possible.

Pour le yoga post-natal, il est essentiel d'avoir commencé la rééducation périnéale pour suivre un cours, et de laisser du temps à son corps.

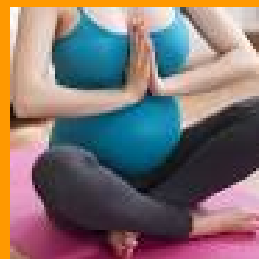
Où :
MJC

Quand :
Lundi 9h30-10h30

Public :
Adultes

Tarifs 30 séances :

216 € Claixois
225 € Extérieurs



Prévoir son tapis de sol

ZENTANGLE

Nouveau !

Muriel MACHON

Le ZENTANGLE est la contraction de deux mots : **Zen**, pour **zénitude** et **TANGLE**, pour **rectangle**.

L'idée est de dessiner de petits motifs abstraits et répétitifs dans des rectangle, carrés, ou autres formes.



Cette répétition de dessins permet de se relaxer et encore plus si nous dessinons en musique !

A la base, les dessins se font donc dans des carrés de 9x9 cm et en noir. Nous pourrons varier les formes (arabesques, spirales, arbres...), les motifs abstraits, géométriques, floraux...) et les supports (feuilles, cartes postales, toile...) et utiliser de la couleur.



Où : MJC Atelier

Quand :
Mercredi 14h-15h

Session 1 : 9 séances
octobre : 4,11,18
novembre : 8,15,22,29
décembre : 6,13

Session 2 : 9 séances
janvier : 10,17,24,31
février : 7
mars : 6,13,20,27

Session 3 : 9 séances
avril : 3,10
mai : 15,22,29
juin : 5,12,19,26

Public :
Ados - Adultes

Tarifs : 9 séances
Claixois 126 €
Extérieurs 135 €

Matériel fourni

Nouveautés Édition septembre 2023— Ce programme est susceptible de subir des modifications

Activité 2023-2024	Enfant	Ado	Adulte	Page
Aquarelle, dessin, pastel				4
Art Floral				5
Arts Plastiques				6 -7
Atelier Micro Macramé				8
Atelier Terre				9
Badminton				10-11
Barre à terre				12
Bodyflow				13
Chant-Percussions et Danse Africaine				14
Claquettes				15
Les Claix de L'Impro				16
Danse Africaine , Afro Contemporaine				17-18
Danse Contemporaine				19
Danse, Voix et Percussions Corporelles				20
Danses en Lignes				21
Dessin				22
Dessin, BD, Manga				23
Excel				24
Fleurs de Bach				25
Gym Douce Détente				26
Hip-Hop				27

Activité 2023-2024	Enfant	Ado	Adulte	Page
Lecture « A VOIX HAUTE »				28
L.I.A				29
Méditation de pleine conscience				30
Modélisme technique et robotique				31
Oenologie				32
Patchwork—Art Textile				33
Photo Numérique				34
Pilates				35 à 37
Poterie				38
Qi Gong				39
Renfo				40
Sable coloré, mosaïque, techniques mixtes				41
Salsa - Tango				42
Sophrologie				43
Sport en Duo				44
Stretching				45-46
Tai Chi				47
Théâtre				48
Le Végétal et moi				49
Yoga Parent- Enfant				50
Yoga - Yoga pré et postnatal				51-52
Zentangle				53

Ouverture du secrétariat au public :

Lundi, Mardi : 08h30-12h00/13h30-18h00

Mercredi : 09h00-12h00 / 13h30-19h00

Jeudi : 13h30-18h00

Vendredi : 8h30-12h00



Site



Page Facebook

MJC du Pic Saint Michel 7 rue du 11 Novembre - 38640 Claix

mjc.claix@orange.fr - 06 14 88 22 40 - www.mjc-claix.com