



Saison 2024- 2025

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'ils 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 : Béatrice Cahu
Trésorière : Vial Françoise

Membres

Karine de Rougemont Alain Giotta
Hervé Maisonneuve 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.

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. **Les cours seront assurés si le minimum d'adhérents requis est atteint.** La période d'activité est de 30 semaines maximum.

Paiement : Pas de CB

Adhésions	Tarifs
Moins de 16 ans	12€
Plus de 16 ans	20€
Famille 2 personnes	33€
Famille 3 personnes et plus	39€
Partielle : en fonction de l'activité ponctuelle , stage...	

Début des activités 16 septembre 2024

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

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.

ALLEMAND

Nouveau !

Philippe
LEGLOAHEC

Découvre la langue allemande !

Tu as envie de découvrir l'Allemagne à travers sa langue et sa culture ... la MJC propose à partir de début octobre des séances d'initiation à l'allemand, ouvertes aux jeunes qui n'ont pas de cours d'allemand au collège.



Cette initiative complète l'activité du club franco-allemand qui s'adresse aux adultes.

Où :
MJC

Quand :
Mercredi
16h-17h30

Session 1 :
2 , 9 et 16 octobre

Public :
Collégiens

Tarif session 1 : 45€



AQUARELLE, DESSIN, MOSAÏQUE, PASTEL

Solveig , ancienne élève des Beaux Arts de Paris, vous accompagnera dans la découverte et la pratique de ces 4 techniques et matériaux.

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



Solveig MULLIGAN



Où :
MJC Atelier

Quand :
Jeudi 10h-12h
19,26 septembre
3,10,17 octobre
7,14,21,28 novembre
5,12,19 décembre

Public :
Adultes

Tarifs : 12 séances
174 € Claixois
183€ Extérieurs

Matériel non fourni,
à prévoir en fonction de
la technique choisie

Participation à l'Expo
Collective au Déclic
13 mai–28 juin 2024

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

4 oct / 8 nov / 6 déc /

10 janv / 7 fév / 14 mars /

11 avril / 9 mai



Public :

Adultes , tous niveaux

Tarifs:

Flours fournies

Nbre de séances: 8

234€ Claixois

243€ 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 ! »



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 € Clairois

84 € Extérieurs



Expo Collective au Déclif

13 mai–28 juin 2024



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.



Réalisation commune « Monsieur Voyage »
mascotte du spectacle MJC du Déclit,
le 1er juin 2024

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 D'ÉCRITURE et D'EXPRESSION

David CAZE



- Coucher ses idées sur papier
- Laisser ses pensées voyager et prendre forme en textes
- Imaginer ou se remémorer
- Mettre des mots sur ses sentiments
- Décrire ses envies et ses besoins
- Rédiger des tranches de vie

Ajouter la ponctuation adéquate pour faire rebondir les phrases :
C'est ce que propose cet atelier...
Et c'est déjà pas mal !



En passant par différentes techniques d'inspiration, tantôt simples et spontanées, tantôt plus techniques et formelles, David vous aide à faire émerger les mots et les plaisirs qui accompagnent celui ou celle qui les produit.

Où :
MJC

Quand :
Mardi : 19h15-20h30

Public :
Adultes

Tarifs 30 séances :
270 € Claixois
279 € Extérieurs

Matériel : prévoyez les supports et outils avec lesquels vous êtes le plus à l'aise pour écrire.



Nouveau !

ATELIER MANDALA

Nouveau !

Emmanuelle
BERNHARD

Créer et dessiner des Mandalas nous fait plonger dans un univers hypnotique et fascinant, nous permet de nous recentrer en créant des formes simples et symétriques.

Son univers est infini, du cosmos à l'abstrait, du règne animal aux mondes imaginaires, il nous amène à retrouver l'harmonie et la détente de façon naturelle .



Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Quand :

Mercredi 14h-15h

Public :

Intergénérationnel

Tarifs 30 séances :

Claixois 216 €

Extérieurs 225 €

Matériel :

- papiers fournis
- prévoir vos feutres noirs à pointe fine et crayons de couleurs

Le mandala intergénérationnel, est un moment de partage agréable, car chacun ajoute ses idées, son expérience, sa patience.



ATELIER

RAPOLOGIE

David CAZE

*Vous souhaitez gratter des rimes ?
Allier le fond et la forme en y injectant
votre style ?
Vivre une expérience en groupe autour de
l'écriture et la musique ?
Alors cet atelier d'écriture est fait pour
vous !*

*Ici, pas question d'orthographe, de leçon,
de jugement ou de compétition :*
uniquement du rap en prévision !

*David vous propose un programme d'une
dizaine de séances mêlant histoire du Hip
Hop, techniques d'inspiration et de
création pour aboutir à un texte.
VOTRE texte.*

Où :
MJC

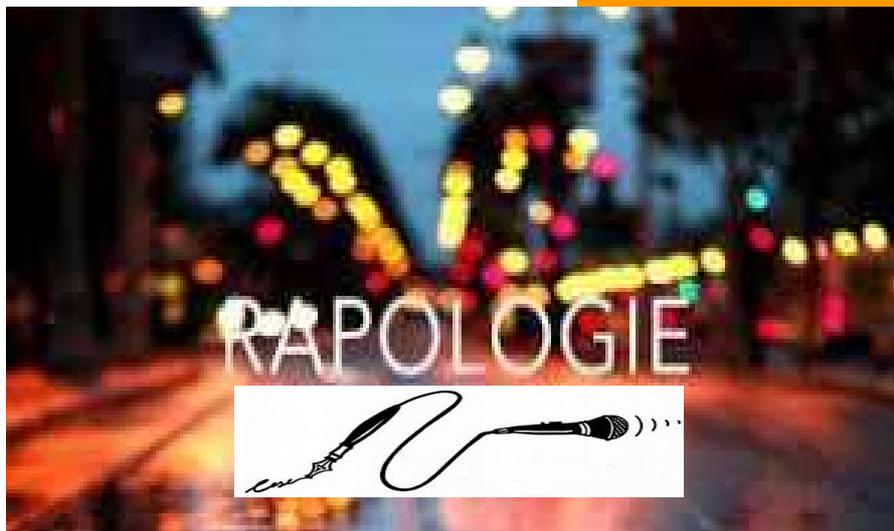
Quand :
Mardi : 17h30-19h

Public :
Ados

Tarifs 10 séances: 150€

Du mardi 24 septembre
au mardi 10 Décembre

Nouveau !



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 :

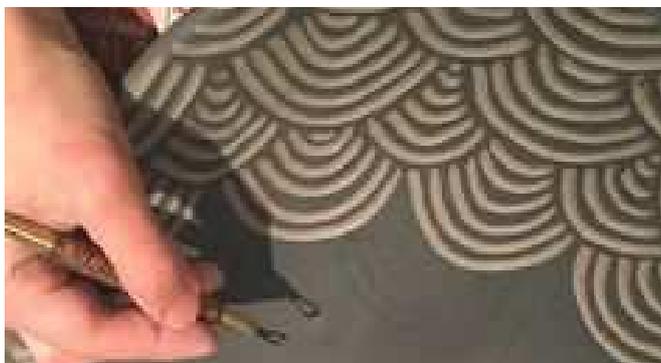
Ados- Adultes

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-22h
vacances scolaires
comprises

Mercredi 20h15-22h

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 :

120 € Claixois

129 € Extérieurs

BARRE à TERRE

La barre à terre ou barre au sol nous vient de l'univers de la danse classique. C'est Boris Kniaeff, maître de ballet au ballet de Genève qui transposa l'échauffement de son cours de danse classique au sol car il lui était interdit de fixer des barres aux murs de sa salle.



Cette technique est aujourd'hui largement pratiquée par des personnes de tous niveaux et de tout âge. Elle permet au corps de s'étirer et de se renforcer, le tout sans la contrainte de la pesanteur et des appuis parfois douloureux sur les articulations.



Le cours commence et se termine par des exercices de respiration, de relaxation et d'alignement. L'idée est ensuite d'alterner entre position assise et allongée afin de réaliser des enchaînements en musique de gainage, d'étirement, des ports de bras autant que des dégagés.

On en ressort détendu et souple.

Clémentine AZAU



Où :
Salle des Fêtes du
Bourg

Quand :
Jeudi 20h30-21h30

Public :
Dès 16 ans
Tout niveau

Tarifs 30 séances :
216 € Clairois
225€ Extérieurs



BODYFLOW



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.



Margaux GUILTAUX

Où :

Salles des Fêtes du Bourg

Quand :

▶ Jeudi : 12h30-13h30

OU

▶ Mardi : 18h-19h

Public :

Ados - Adultes

Tarifs 30 séances :

216 € Clairois

225€ Extérieurs

Prévoir tapis de sol ,
serviette et tenue
adaptée

CHANTS, PERCUSSIONS & DANSES AFRICAINE

Joseph
AKA

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 :

6/10 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 XVIIIème 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 :
MJC Salle Arc en Ciel

Quand :
Lundi 20h15-21h30

Public :
Ados—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 :

Mercredi : 20h15-21h30

Tarifs 30 séances :

270 € Claixois

279 € Extérieurs

Public :

ados-adultes



DANSE AFRO CONTEMPORAINE

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.

Ou ,Quand, Tarifs:

► **Mercredi**
12h15-13h30
Salle des Fêtes du Bourg
Tarifs : 30 séances
270€ Claixois
279€ Extérieurs



► **Vendredi**
20h-21h30
Salle Malhivert
11 Octobre
15 & 29 Novembre
13 Décembre
17 Janvier
14 Février
11 Avril
16 Mai
6 Juin

Tarifs : 9 séances
135 €

Public :
ados-adultes

DANSE CONTEMPORAINE

Mon parcours de danseuse commence par une formation académique en danse classique puis contemporaine au Conservatoire National Régional de Saint Maur (banlieue parisienne). Après des années de sport-études et l'obtention de mon diplôme de fin d'études du conservatoire, je n'ai cessé de pratiquer la danse en amateur dans de nombreuses structures afin d'enrichir ma pratique de styles différents (danse africaine, jazz, danse urbaine,...) . C'est il y à quelques années, en plus de mon métier de professeur des écoles, que j'ai débuté les cours et stages de danse, principalement contemporaine, auprès de publics de tous niveaux et de tous âges.

La danse contemporaine est la danse polymorphe par excellence, elle se compose et se recompose au gré des pratiques et du temps, elle évolue avec son époque et s'adapte à tous. Tout en utilisant les bases rigoureuses de la danse académique, la danse contemporaine permet une recherche sensible où l'intention du geste, plus que la perfection technique, est au centre de la pratique. Tout l'enjeu du cours sera de s'inspirer, se détendre et mettre son corps en mouvement dans ce qui est confortable pour lui tout en lui proposant d'aller plus loin.

Pour **les plus jeunes**, il est important de mettre en place des bases solides à travers des exercices d'échauffement et de placement du corps. Le cours commencera par un échauffement complet qui nous permettra ensuite de travailler et de s'amuser sur le rythme, le collectif et de découvrir ce que le corps peut offrir comme moyen d'expression.

Pour **les 9/11 ans** l'objectif est de prendre conscience de ses capacités physiques, apprendre à s'exprimer librement. Après

l'échauffement avec des exercices variés qui approfondissent les techniques de la danse contemporaine, et permettent à chacun de s'amuser pour créer et chorégraphier à son image.



Clémentine AZAU



Où :

Salle des fêtes du bourg

Quand, public :

► 6/8 ans:
jeudi 18h-19h

► 9/11ans :
mercredi 15h-16h

Tarifs 30 séances :

216 € clairois

225 € extérieurs

*Participation au spectacle
de fin d'année de la MJC.*



suite →

DANSE CONTEMPORAINE

Clémentine AZAU



Pour les **12/15 ans**, le but est de prendre confiance et de réapprivoiser son corps. Après un échauffement complet et technique, j'adapterai le cours aux envies du groupe en incorporant des éléments "d'urban dance", k-pop, pop, ... à notre pratique. Il sera également intéressant d'utiliser des musiques choisies par le groupe et de laisser les jeunes créer ensemble.



Où :
Salle des fêtes du bourg

Quand, public :

► 12-15 ans
mercredi 16h-17h15

Multicontemporain,
urban dance, K POP

Tarifs 30 séances :

270 € clairois

279 € extérieurs

► adultes
jeudi 19h-20h30

Danse contemporaine.

Tarifs 30 séances :

324 € clairois

333 € extérieurs



Pour les **adultes**, l'idée est de se faire plaisir, de s'exprimer, de se libérer, de danser avec l'autre mais toujours de progresser. Échauffements au sol, au milieu, improvisation, enchaînements au milieu, composition en collectif, le contenu du cours pourra s'adapter à tous et évoluera au cours de l'année.



DANSES en LIGNES *Newline - Country*

Brigitte vous enseignera au fil des 30 séances de la saison des chorégraphies sur des musiques et rythmes différents :
Rock - Rumba- Salsa- Samba - 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 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.

Participation au spectacle de fin d'année de la MJC.



Brigitte PALLUEL

Quand , Où :

► **Mardi 16h-17h**

Groupe débutant
Salle Arc en Ciel

► **Mardi 17h-18h**

Groupe intermédiaire
Salle des fêtes du Bourg

Public :

à partir de 16 ans

Tarifs 30 séances :

216 € Claixois

225 € 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.



Expo Collective au Déclic
13 mai–28 juin 2024

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 € Clairois

336 € Extérieurs



Le matériel à prévoir:

Crayons 2B 3B 4B 6B

Une gomme pain

Un album de feuilles à grain moyen

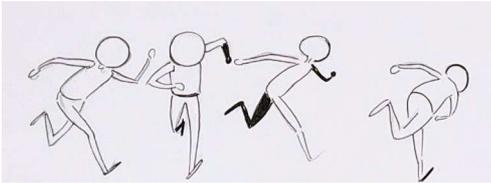
DESSIN BD MANGA

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 ?



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



Où :

MJC Salle Arc en ciel

Quand :

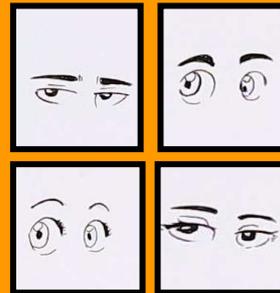
Mercredi 15h -16h15

Public :

8-11 ans

Pas de pré requis.

10 pers. maximum



Tarifs 30 séances :

270€ Clairois

279 € Extérieurs

FLEURS DE BACH - Découverte -

Sarah LENEGRE

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
Les caractéristiques de la méthode
La prise des fleurs
Le Rescue

Atelier 2

La crème de secours
Groupe 2 : Peurs

Atelier 3

Groupe 3 : Manque d'intérêt pour le présent
Groupe 4 : Solitude

Atelier 4

Groupe 5 : Hypersensibilité aux influences et aux idées
Groupe 6 : Désespoir – Abattement

Atelier 5

Groupe 7 : Préoccupation excessive du bien-être des autres
Flacon personnalisé

Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Quand :

Vendredi 18h30-20h

Atelier 1 : 11 octobre

Atelier 2 : 18 octobre

Atelier 3 : 8 novembre

Atelier 4 : 22 novembre

Atelier 5 : 6 décembre

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; des assouplissements, étirements et un temps de relaxation pour terminer la séance.



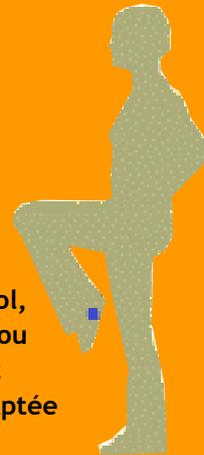
Où :
Salle Arc en Ciel

Quand :
Jeudi : 14h10-15h10

Public :
Adulte
et senior

Prévoir :
tapis de sol,
serviette ou
coussin et
tenue adaptée

Tarifs 30 séances :
216 € Claixois
225 € Extérieurs



HIP-HOP

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 :

▶ **Eveil** (dès 5 ans) : 9h-10h

▶ **7-10 ans** : 10h-11h

Possibilité d'1 cours pour les collégiens : créneau à définir

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

Tarifs 30 séances :

216 € Claixois

225 € Extérieurs

Participation au spectacle de fin d'année des ateliers de la MJC

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 30 séances :
216 € Claixois
225 € Extérieurs



Participation au
spectacle de fin
d'année des ateliers
de la MJC

MARCHE ACTIVE

Sport-Santé

Delphine
GILLIO-TOS

Nouveau !

Convivial et accessible à tous les niveaux.



Chacun à son rythme.

Un activité intégrée dans un parcours avec une alternance :

- de travail technique en lien avec la marche active : cardio-respiratoire, renforcement musculaire, équilibre, étirements et **technique de marche bien sûr**
- de temps de marche active
- de temps de repos

Où :

En extérieur : RDV directement sur place au Parc Pompidou dans un premier temps.

Quand :

Mercredi 9h15-10h30

Public :

Adultes

Tarifs 12 séances: 126€

du mercredi 18

septembre au mercredi

18 décembre



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 30 séances :

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

Séances 2024

1^{er} octobre
12 novembre
10 décembre

Séances 2025

14 janvier
11 février
11 mars
08 avril
13 mai



Guillaume DELORME

Où :

MJC

Salle Arc en Ciel

Quand :

Mardi

20h15 - 22h15

(Possibilité d'ouvrir un nouveau créneau si celui-ci est complet)

Public :

Adultes



Tarifs 8 séances :

249 € Claixois

258 € Extérieurs

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 30 séances :

75€ Claixois

84€ Extérieurs



PILATES

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.

Niv.1

Margaux GUILTAUX

Mardi : 19h-20h—Salle Arc en Ciel

Niv.1 & 2

Julia COUBES

Jeudi : 13h15-14h—Salle Arc en Ciel

Niv.2 & 3

Julia COUBES

Mercredi : 18h30-19h30—Salle du Bourg

Tous Niveaux

Julia COUBES

Jeudi : 9h30-10h30—Salle Arc en Ciel

Pilates & Stretching

Julia COUBES

Vendredi : 19h-20h—Salle Malhivert

9 séances : 11 Oct. /15 Nov./13 Déc./17 Janv

14 Fév./ 21 Mars/ 11 Avril/ 16 Mai/ 6 Juin

Julia COUBES
Margaux GUILTAUX

Public :

À partir de 16 ans

Tarifs 30 séances :

45 minutes

165 € Claixois

174 € Extérieurs

60 minutes

216 € Claixois

225 € Extérieurs



Prévoir son tapis de sol,
serviette et tenue
adaptée



9 séances

Pilates & Stretching

65 € Claixois

74 € Extérieurs

POTERIE

Nouveau !

Ingrid est tombée dans la poterie il y a quelques années. D'une activité plaisir, elle l'a transformée en activité professionnelle et en parallèle, elle donne des cours à des enfants depuis septembre 2023.

Elle a toujours eu besoin d'exprimer sa créativité à travers l'artistique, et pour ce faire, la terre est sa meilleure alliée !

Aujourd'hui elle a à cœur de transmettre sa passion aux plus jeunes avec des créations guidées tout en prenant en compte leur inspiration du moment.

Elle propose aux enfants des créations simples au départ et qui vont dans plus de techniques ensuite (assiettes - vide poche - pot de fleur - vase - poule...) et qui se calent à certaines périodes de l'année (Pâques, Noël...).

Les cours sont toujours dirigés dans la bonne humeur, en tenant compte du niveau de chacun et en faisant en sorte de faire exprimer au mieux la créativité des enfants.

Ingrid PEGOUD



Où :
MJC Atelier

Quand :
Mercredi : 9h-10h

Public :
5 ans révolus - 6 ans

Tarifs 30 séances :

231 € Clairois
240 € Extérieurs
Matériel fourni



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 7 ans

Tarifs 30 séances :
285 € Claixois
294€ Extérieurs
Matériel fourni

Tarif réduit si plusieurs enfants inscrits à la MJC



QI GONG & TAI CHI

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.

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 :

Adultes

Tarifs 30 séances :

270€ Claixois

279€ Extérieurs



La MJC au Déclic
1er juin 2024



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

Public :

Ados et adultes

Quand :

Jeudi

10h45-11h30

Tarifs 30 séances
de 45 min.:

165 € Claixois

174 € 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	18 Séances
20 septembre	27 septembre
4 octobre	18 octobre
8 novembre	22 novembre
6 décembre	20 décembre
10 janvier	24 janvier
7 février	21 février
14 mars	28 mars
4 avril	18 avril
23 mai	13 juin

Salsa : 18h45-19h45

Tarif 9 Séances

90€ Claixoïis /99€ Non Claixoïis

Tarif 18 Séances

180€ Claixoïis /198€ Non Claixoïis

Tango : 19h45-20h45

Tarif 9 Séances

90€ Claixoïis /99€ Non Claixoïis

Tarif 18 Séances

180€ Claixoïis /198€ Non Claixoïis

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 19h-20h

Public :

Adultes

Tarifs 30 séances:

216 € Clairois

225 € Extérieurs

STRETCHING

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.



Yves GRIMONET
Margaux GUILTAUX

Yves GRIMONET

Où :
MJC Salle Arc en Ciel

Quand :
Jedi
▶ 17h30-18h30
▶ 18h30-19h30
▶ 19h30-20h30

Public :
Adultes
Tarifs 30 séances d'1
heure:
216 € Claixois
225 € Extérieurs

*Tapis de sol et
serviette à prévoir*

Margaux GUILTAUX

Où :
MJC Salle Arc en Ciel

Quand :
Jedi : 11h30-12h15

Public :
à partir de 16 ans

Tarifs 30 séances de
45 minutes:
165€ Claixois
174 € Extérieurs

STRETCHING, PILATES & MOBILITÉ

Julia COUBÈS

Découvrez un doux mélange d'étirements et de mobilité à la façon Pilates.

Un moment de bien-être pour améliorer sa souplesse, allonger les muscles et affiner sa silhouette.

Le Pilates viendra activer les articulations et travailler le dos, permettant ainsi de diminuer les douleurs.

Votre corps sera détendu et renforcé, votre esprit sera apaisé par une relaxation en fin de séance.



Julia COUBÈS

Où :

Salle des Fêtes du Bourg

Quand :

Mercredi 17h30-18h30

Public :

à partir de 16 ans

Tarifs 30 séances :

216 € Claixois

225 € Extérieurs



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

THEATRE

Pierre TREILLE

Activité de travail d'acteur et présence scénique.

Initiation et développement des compétences essentielles pour devenir un acteur/ actrice en visitant les dialogues émouvants ou comiques du théâtre contemporain.

Vous êtes passionnés par le théâtre et/ou en recherche d'améliorer votre éloquence en public ?

La MJC de Claix vous ouvre ses portes avec une toute nouvelle activité, qui vous propose un voyage hebdomadaire d'une heure au pays de l'expression scénique.

Dans une ambiance conviviale et ludique, les cours d'Acting vous permettront de développer tous vos talents oratoires et d'expressions de votre palette émotionnelle.

Ces sessions sont conçues pour les adultes cherchant à se développer dans une activité apprenant l'art de captiver un auditoire, que ce soit pour le plaisir de jouer, de s'exprimer avec plus d'assurance ou dans le but de rejoindre une troupe de théâtre amateur.

Nouveau !

Où :

Salle des Fêtes du Bourg

Quand :

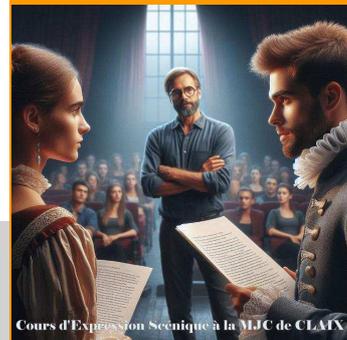
Mercredi :
19h15-20h15

Public :

Ados- Adultes

Tarifs 30 séances :

216 € Claixois
225 € Extérieurs



Final du cours par une représentation devant public.

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 !

- ~ **16 octobre :**
bouturer les plantes
- ~ **20 novembre :**
fleurir son jardin
- ~ **22 janvier :**
connaître et soigner son sol
- ~ **19 février :**
greffe des arbres et fruitiers
- ~ **22 mars :**
réussir ses semis
- ~ **16 avril :**
accueillir la biodiversité au jardin
- ~ **21 mai :**
arrosage, paillage et gestion de l'eau au jardin

Pascal ASPE
Terre Vivante

Où :

MJC Salle Arc en Ciel

Quand :

Mercredi 20h-22h

7 séances :

16/10 - 20/11 - 22/01 -
19/02 - 22/03 - 16/04 -
21/05

Public :

Ados - Adultes

Tarifs :

1 séance : 20 €
7 séances : 120 €



 **terre vivante**
l'écologie pratique



YOGA-RELAXATION & Bouge ton corps

Delphine
GILLIO-TOS

Parents/Enfants 4 à 6 ans

Pour commencer, bougeons en musique, avec des balles, ballons, cerceaux, foulards, plots ou encore des ballons de baudruche dans des jeux variés pour nous amuser tous ensemble.

Continuons par des ateliers visant à éveiller les sens tout en apprenant à se relaxer, en s'initiant à l'univers du yoga : postures, yoga des mains-dois, 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 :

28 sept., 12 oct.,

16 nov., 14 déc. ,

18 janv, 1 fév.,

1 et 29 mars.

Public :

4-6 ans + parent



Tarifs par binôme
parent-enfant :

135 € Claixois

144 € Extérieurs

YOGA ADULTE

Julietta
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.



YOGA DOUX

Vous débutez ou avez besoin ou envie d'exercices moins intenses : 2 créneaux de yoga doux vous sont dédiés.



Nouveau !

Où :

YOGA DOUX

Lundi : 9h30-10h30

Salle Arc En Ciel

Mercredi : 11h-12h

Salle Arc En Ciel

Tarifs 30 séances 1h:

216€ Claixois

225€ Extérieurs

YOGA

Lundi

► 10h45-12h

► 12h15-13h30

Tarifs 30 séances

1h15:

270€ Claixois

279€ Extérieurs

Public :

Adultes

Prévoir son tapis de sol

Nouveautés Édition 24 juin 2024 – Ce programme est susceptible de subir des modifications

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

Activité 2023-2024	Enfant	Ado	Adulte	Page
Gym Douce Détente				27
Hip-Hop				28
Lecture « A VOIX HAUTE »				29
Marche Active Sport- Santé				30
Méditation de pleine conscience				31
Modélisme technique et Robotique				32
Oenologie				33
Patchwork–Art Textile				34
Pilates				35
Poterie				36-37
Qi Gong -Tai Chi				38
Renfo				39
Salsa - Tango				40
Sophrologie				41
Stretching				42-43
Théâtre				44
Le Végétal et moi				45
Yoga Parent- Enfant & Bouge ton corps				46
Yoga				47

Ouverture du secrétariat au public :

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

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

Jeudi : 13h30-18h00

Vendredi : 8h30-12h00



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

Site

Page Facebook