MJC D'AMBÉRIEU

CENTRE CULTUREL LOUISE MICHEL

PROGRAMME DES ACTIVITÉS

SAISON 2023-2024

MJC AMBÉRIEU EN BUGEY

Crédit Mutuel

Ambérieu en Bugey

L'EDITO

La MJC d'AMBÉRIEU se veut un outil collectif permettant de rassembler les habitants du territoire autour d'un ensemble d'activités et d'animations dans l'esprit de l'Éducation Populaire. C'est le cœur de notre projet associatif.

Pour cette nouvelle saison, encore pleine de nouveautés, notre association entend répondre encore plus à vos attentes. Toute l'équipe d'animateurs professionnels et bénévoles est impatiente de vous accueillir en vous proposant de nombreuses innovations présentées dans cette plaquette.

Dès le mois de septembre, vous pourrez également découvrir la programmation culturelle faite d'animations attendues mais aussi inédites.

En devenant adhérent, vous agirez, dans la convivialité, au sein d'un collectif, pour une ouverture au monde, aux idées, au sensible afin de devenir citoyen actif et responsable d'une communauté vivante.

La MJC d'AMBÉRIEU est le lieu de tous les possibles.

Stéphane LUBINEAU
Président de la MJC

CHACUN CHERCHE SA ROUTE ; NOUS CHERCHONS LA NÔTRE ET NOUS PENSONS QUE LE JOUR OÙ LE RÈGNE DE LA LIBERTÉ ET DE L'ÉGALITÉ SERA ARRIVÉ, LE GENRE HUMAIN SERA HEUREUX.

LOUISE MICHEL

SOMMAIRE

L'ASSOCIATION — P.4
Le bureau du CA p.4
L'assemblée générale p.4
Les bénévoles p.4
Les permanents p.4

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES — P.5
Les animateurs d'activités p.5

LES INSCRIPTIONS — P.6
Quand s'inscrire ? p.6
L'adhésion p.6
Réductions & tarifs p.6
Modes de paiement p.6

VIE DE L'ASSOCIATION — P.7
Accueil p.7
Bar Associatif p.7
Nous contacter p.7

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE — P.8

ACQUISITION DE CONNAISSANCES — P.8
Anglais conversation p.8
Espagnol p.9
Viaggio nella bellezza p.9
Français signé p.10
Langue, Histoire, Culture Sourde p.10
Dites-le avec les mains p.11
Échecs p.11
Atelier d'œnologie p.12
Infographie p.12

DANSES — P.13
Afro ragga kids p.13
Danses africaines p.13
Funny Jazz p.14
Hip-hop p.14
Street dance p.15
Danse contemporaine p.15
Danse avec Afshan p.16
Flamenco avec Patricia p.16
Danse avec Manu p.16

EXPRESSIONS — P.17
Cirque p.17
Couture p.17
Éveil théâtral p.18
Théâtre p.18
Théâtre d'impro p.19
Théâtre création p.19
Dessin, peinture & graphisme p.20
Dessin & peinture p.20
Arts plastiques p.20
Mix media p.21
BD/Manga p.21
Ikébana p.22
Atelier d'écriture p.20

MUSIQUES ET CHANTS — P.23
La Chœur'al p.23
Pop'Chœur p.23
Chant p.24
Guitare p.24
Percussions modernes p.25
MAO, DJ & Beatmaking p.25

SPORTS ET FORME — P.26
Pilates p.26
Yoga Vinyasa p.27
Équilibrance p.28
Gym douce p.28
Sophrologie p.28
Qi Gong p.29
Afro fit' p.29
Zumba p.30
Capoeïra p.30

L'ASSOCIATION

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'assemblée générale de notre association aura lieu le **samedi 2 décembre 2023**.
C'est le rendez-vous annuel qui permet de faire le point sur l'année écoulée, de découvrir le fonctionnement de la MJC, son équipe, l'état de ses finances, et les projets à venir !

LE BUREAU DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Président	Stéphane LUBINEAU
Vice-Président	Patrice BUTAYE
Trésorier	Jean-Noël DIET
Trésorière-adjointe	Christiane GUDET
Secrétaire	Marie-Pierre QUERU
Secrétaire-adjointe	Anne MEULEBROUK
Assesseur	Christophe LAGARDE
Assesseur	Hervé CONVERT
Assesseur	Morgane MARCHAND-MOURY

LES BÉNÉVOLES

Tous les projets de la MJC, y compris le Bar Associatif «Chez Louise», ne peuvent se réaliser qu'avec le concours de nombreux bénévoles. Toute force vive est la bienvenue : faites-vous connaître à l'accueil !

LES PERMANENTS

Directrice : Caroline HEÏSSAT
Coordinateur culturel : Jean LEMERLE
Accueil, secrétariat et comptabilité : Ghislaine MAGDELAINE
Accueil, adjointe culturelle, communication : Gaëlle FOREY

LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

- Les activités ont lieu du **11 septembre au 16 juin 2024**, durant les périodes scolaires.
- Les activités n'ayant pas un nombre d'inscrits suffisant risquent de ne pas être mises en place.
- Les cotisations sont à régler en totalité le jour de l'inscription. Un échelonnement du règlement est possible (jusqu'à 9 versements).
- Chaque adhérent contribue au maintien de l'activité et à l'emploi de l'animateur·trice pendant toute la saison. L'abandon en cours d'année ne donne lieu à aucun remboursement, sauf en cas de force majeure (maladie, déménagement). Dans ce cas, une demande écrite devrait être transmise à la MJC, en y joignant les justificatifs nécessaires.
- Une fois l'activité commencée, l'adhésion n'est pas remboursable, ainsi qu'un forfait de 50€ sur la cotisation d'activité ; cette somme contribue au financement du travail des permanents et des frais généraux. Tout trimestre commencé est dû.

LES ANIMATEURS D'ACTIVITÉS

Chaque semaine, du lundi au samedi, vous pratiquerez vos activités avec nos animateurs professionnels ou bénévoles. Engagés dans les valeurs de la MJC, leur démarche pédagogique est ancrée dans le respect, la bienveillance et le Vivre Ensemble.

LES INSCRIPTIONS

QUAND S'INSCRIRE ?

Dès le 29 août 2023 à l'accueil de la MJC, mais également sur le stand de la MJC lors de l'événement «Sport et Culture en Fête», le 2 septembre 2023.

ADHÉSION - DE 18 ANS	ADHÉSION ADULTE	ADHÉSION ASSOCIATION
12€	17€	35€

2E ENFANTS ET LES SUIVANTS : 2 €

L'adhésion est obligatoire, non remboursable et valable pour l'année scolaire.

RÉDUCTIONS & TARIFS

Réduction accordée hors carte d'adhésion.
Quotien familial C.A.F. ou M.S.A.

- < 500 € ou RSA -45%
- de 501 € à 700 € -35%
- de 701 € à 1000 € -20%
- de 1001€ à 1300 € -10%

Réduction de 25% pour la 2e activité d'une même personne.
Réduction de 20% à partir de la 3e activité dans une même famille.
Réductions cumulables jusqu'à 50%.

Tarif A : communes partenaires (Ambérieu-en-Bugey, Pérouges, Tenay).
Tarif B : communes non-partenaires.

En cas de difficulté financière importante, une demande d'aide exceptionnelle peut être étudiée par le Bureau de l'association. Se renseigner auprès de l'accueil de la MJC.

MODES DE PAIEMENT

Chèques, espèces ou cartes bancaires.

Mais aussi

ancv CHÈQUE-VACANCES

COUPON SPORT ancv

CHÈQUIER JEUNES 01

pass Culture

Pas de remboursement possible si utilisation des modes de paiements suivant : ACNV, CS, CJ01, Pass Culture.

VIE DE L'ASSOCIATION

ACCUEIL

Une équipe est à votre disposition pour vous accueillir et vous renseigner :

DU LUNDI AU VENDREDI
DE 14H À 20H

MERCREDI ET SAMEDI
DE 9H À 12H

Hors vacances scolaires.

VACANCES SCOLAIRES

La MJC est ouverte la première semaine de chaque vacance scolaire, pour de nombreuses activités culturelles et artistiques. Renseignez-vous à l'accueil !

BAR ASSOCIATIF

Véritable lieu de vie et de partage, notre bar associatif est géré par des bénévoles que nous vous invitons à rejoindre !
Des produits locaux sont à déguster, et de nombreuses animations et expositions sont proposées tout au long de la saison.
Les horaires d'ouverture sont :

LE MERCREDI DE 9H À 12H
ET DE 14H À 20H
LE VENDREDI DE 17H À 20H
LE SAMEDI DE 9H À 12H

Le bar associatif est également ouvert lors des événements de la MJC.

NOUS CONTACTER

Place Jules Ferry - B.P. 50427
01504 Ambérieu en Bugey Cedex

contact@mjc-amberieu.org

04 74 38 24 15

www.mjc-amberieu.org

@mjclouisemichel

MJC Ambérieu Louise Michel

ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

2H

Encadré par des bénévoles, cette action permet aux collégiens (de la 6ème à la 3ème) de renforcer leur confiance en leurs capacités à réussir, et d'acquérir des méthodes de travail pour être autonomes. Les intervenants utilisent des approches qui facilitent l'accès aux savoirs, donnent l'envie d'apprendre, de découvrir et de s'ouvrir au monde. La validation de l'inscription a lieu suite à un entretien indispensable entre l'enfant/le jeune, les parents et l'équipe de bénévoles.

Animé par des bénévoles, coordonné par Jean-Pierre GAYRAL

âge	jour	horaires
collège	mardi	17h-19h

adhésion MJC

ACQUISITION DE CONNAISSANCES

ANGLAIS CONVERSATION

1H30

Dans ces ateliers dynamiques, vous renforcerez votre pratique de l'anglais par le biais de l'oral spontané. Des thématiques diverses et des supports interactifs vous seront proposés chaque semaine. Let's go !

Animé par Débra KONTREC

âge	jour	horaires	A	B
adultes	lundi mardi	18h30-20h 19h-20h30	295€	310€

ESPAGNOL 1H30

¿ Holà que tal ? Par des thématiques basées sur la culture et l'actualité hispanophones. Entrez en immersion dans la langue espagnole. Vous allez très vite améliorer votre niveau de langue dans une ambiance conviviale et instructive.

Animé par Hélène VILLARD

âge		jour	horaires	A	B
adultes	inter.	mardi	19h-20h30	295€	310€
	débutant	jeudi	18h-19h30		

VIAGGIO NELLA BELLEZZA 1H

Ciao ! Par des thématiques basées sur la culture et l'actualité italiennes. Entrez en immersion dans la langue italienne. Vous allez très vite améliorer votre niveau de langue dans une ambiance conviviale et instructive.

Animé par Teresa LONGO

âge		jour	horaires	A	B
adultes	débutant	mardi	18h-19h	201€	211€
	avancé		19h-20h		

FRANÇAIS SIGNÉ 1H

Vous avez envie de découvrir le vocabulaire et les expressions du monde des sourds ? Cet atelier basé sur la gestuelle des mains est fait pour vous.

Animé par Benoît MONTEAGUDO

âge		jour	horaires	A	B
adultes	débutant avancé	vendredi	18h-19h 19h15-20h15	201€	211€

LANGUE, HISTOIRE, CULTURE SOURDE 1H

Venez apprendre la Langue des Signes Française, découvrir l'Histoire des Sourds et plonger dans la Culture Sourde riche d'une identité forte ! « À vos Mains… prêts… signez ! »

Animé par Mary

âge		jour	horaires	A	B
adultes	débutant avancé	samedi	13h-14h 14h-15h	201€	211€

ACQUISITION DE CONNAISSANCES

DITES LE AVEC LES MAINS

30 MIN 2 FOIS PAR MOIS

Venez découvrir la Communication Alternative Augmentée par les Signes…nous vous proposons des ateliers gestuels Parents-Enfants (âgés de 9 mois à 24 mois).

Animé par Mary

âge	jour	horaires	A	B
parents - enfants	samedi	9h30-10h	72€	74€

ÉCHECS

1H

Le jeu d'échecs est une activité ludique et sportive, développe la mémoire, le raisonnement logique, la stratégie, l'analyse, et l'imagination… Allez, embarquez-vous dans cet univers fascinant !

Animé par Laurent GONCALVES

âge	jour	horaires	A	B
Tout public dès 6 ans	samedi	10h-11h	201€	211€

ACQUISITION DE CONNAISSANCES

ATELIER D'ŒNOLOGIE

3H 1 FOIS PAR MOIS

Vous aimez le vin et vous voudriez mieux le connaître, pouvoir en parler et mieux le choisir… Alors une fois par mois, venez apprendre les cépages, les goûts comme les techniques de vinification, le terroir, la culture de la vigne d'ici et d'ailleurs. Au cours de ce cycle, vous dégusterez 6 vins par séance et apprendrez à reconnaître les arômes, les saveurs du vin.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Animé par Nicolas PETIT

âge	jour	horaires	A	B
adultes	lundi mardi	19h-22h	295€	310€

INFOGRAPHIE

3H 10 SÉANCES

Et si l'infographie était une nouvelle activité pour vous ? Vous apprendrez à traiter les images numériques, à découvrir les logiciels libres et la Publication Assistée par Ordinateur. Tout cela, dans une ambiance interactive et conviviale.

Animé par Stéphane LUBINEAU

âge	jour	horaires	A	B
adultes	samedi	9h-12h	72€	74€

DANSES

AFRO RAGGA KIDS — 1H

Et si on “tropicalisait” notre vie... Danses rythmées afro, ragga, reggaeton, coupé décalé, maloya. Élodie vous emmène dans des chorégraphies pleines de couleurs et de sons métissés !

Animé par Élodie MATHIA

âge	jour	horaires	A	B
3-4 ans 5-7 ans	mercredi	10h-11h 11h-12h	201€	211€

DANSES AFRICAINES — 1H30

Venez danser aux rythmes des percussions africaines avec nos musiciens en live. Énergie, bonne humeur et lâcher-prise garantis !

Animé par Élodie MATHIA

âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mercredi	19h30-21h	295€	310€

EN JUIN 2024
TOUS EN SCÈNE !

FUNNY JAZZ

1H

Le Modern Jazz allie souplesse, coordination, rythme, fluidité et plaisir. Ces cours intègrent tous ces éléments sur des musiques variées afin de prendre goût au mouvement. Bases de la danse et chorégraphies dynamiques permettront à chacun de s'exprimer.

Animé par Kathy TUMMINELLO

âge	jour	horaires	A	B
4-6 ans 7-9 ans 9-11 ans	mercredi	13h30-14h30 14h30-15h30 15h30-16h30	201€	211€

EN JUIN 2024
TOUS EN SCÈNE !

HIP-HOP

1H15

Entre dans l'univers de la culture Hip-hop ! Apprends les bases du Old school, du New style, du Breakdance. Développe ton style, expose ton flow. Laboratoire de mouvements, créations chorégraphiques…

Animé par Cédric ATTALLA

âge		jour	horaires	A	B
8-10 ans 11-14 ans	débutant	mercredi	11h15-12h30 13h30-14h45	253€	265€
11-14 ans + 14 ans	avancé	mercredi	14h45-16h 16h-17h15	253€	265€

DANSES

STREET DANCE 1H

Cet atelier a du pep's !
La street dance s'articule autour d'échauffements, de chorégraphies vitaminées adaptées à l'âge.
L'objectif ? Permettre à chacun de développer sa créativité et son rapport aux autres dans la danse, sur des musiques actuelles et stylées.

Animé par Kathy TUMMINELLO

âge		jour	horaires	A	B
5-6 ans	éveil	vendredi	17h15-18h15	201€	211€
7-11 ans	débutant	vendredi	18h15-19h15		
8-11 ans	avancé	mardi	17h30-18h30		
12-15 ans	avancé	mardi	18h30-19h30	201€	211€
+16 ans et adultes		vendredi	19h15-20h15	201€	211€

EN JUIN 2024
TOUS EN SCÈNE !

DANSE CONTEMPORAINE 1H30

Explorez les possibilités du corps dans le mouvement, l'espace et les énergies de la danse contemporaine. Les chorégraphies, sur fond de musique actuelle, allient créations individuelles et collectives.

Animé par Eryne MORENO

âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	vendredi	19h-20h30	295€	310€

DANSES

DANSE AVEC AFSHAN

2H 8 SÉANCES

Entrez dans l'univers du Bollywood! Issue du cinéma indien, cette dynamique de danse très rythmée est riche de mouvements libres et se pratique en groupe. Accessible à toutes et tous, elle ne nécessite aucune base de danse.

Animé par Afshan RANI

âge	jour	horaires	A B
Tout public dès 6 ans	samedi	10h-12h	12€ / séance 80€ les 8

FLAMENCO AVEC PATRICIA

2H 8 SÉANCES

Nouvelle dynamique pour cet atelier de danse énergique à la sevillana qui est à la portée de toutes et tous! Adoptez la « Gipsy attitude » pour lâcher prise…

Animé par Patricia GRIMAL

âge	jour	horaires	A B
+16 ans et adultes	samedi	10h-12h	12€ / séance 80€ les 8

DANSE AVEC MANU

2H 8 SÉANCES

Lady heels, salsa, bachata, merengue, une ambiance «caliente» et accessible à tous. Un panel de danses vous est proposé par cycle. L'objectif est l'acquisition des bases, mais surtout le lâcher-prise et apprendre à « danser ensemble ».

Animé par Emmanuel TAFFOREAU

âge	jour	horaires	A B
+16 ans et adultes	samedi	10h-12h	12€ / séance 80€ les 8

EXPRESSIONS

CIRQUE 1H

Équilibre, jonglage, acrobaties, art clownesque théâtralisé... L'apprentissage du cirque est fait pour vous ! Il s'agit avant tout de s'amuser, de découvrir, de s'initier, aux techniques circassiennes originales et passionnantes.

Animé par Romano

âge	jour	horaires	A	B
3-5 ans 3-5 ans 6-8 ans	mercredi	8h45-9h45 9h45-10h45 10h45-11h45	201€	211€

COUTURE 1H30

Cet atelier a pour but de mettre les techniques de la couture au service de votre imagination. Créer des vêtements pour adultes et enfants, des accessoires tels que sacs, chapeaux, coussins, rideaux, cadeaux de naissance... Rien n'est imposé, vous choisissez le projet qui vous inspire.

Animé par Christine BELLANGER

âge	jour	horaires	A	B
adultes	jeudi	17h15-18h45 18h45-20h15 20h15-21h45	295€	310€

ÉVEIL THÉÂTRAL 1H15

Petits jeux pour acquérir des bases de techniques théâtrales, et favoriser l'expression de soi... En pratiquant l'improvisation et des jeux scéniques, les petits comédiens seront prêts à monter sur scène pour une vraie représentation en fin d'année.

Animé par Emmanuel MENDY

âge	jour	horaires	A	B
4-6 ans	mercredi	11h15-12h30	253€	265€

THÉÂTRE 1H30 2H

Découvrir ou redécouvrir le plaisir du jeu de théâtre. L'atelier propose d'aborder l'expression par le corps et par la voix. C'est un apprentissage individuel et collectif, sensoriel et émotionnel, la construction d'un personnage et sa mise en situations par des improvisations, l'étude de textes.

Animé par Anne-Marie FORET ou Emmanuel MENDY selon l'horaire

âge	jour	horaires	A	B
7-9 ans	mardi	17h15-18h45	295€	310€
10-12 ans	lundi	17h30-19h	295€	310€
13-17 ans	mercredi	14h-15h30 15h45-17h15	295€	310€
adultes	mardi	19h30-21h30	386€	406€

EXPRESSIONS

THÉÂTRE D'IMPRO 1H30

Saisissez l'opportunité de lâcher prise et de favoriser l'expression de soi ! Basé sur des exercices scéniques, de création d'univers, de personnages… le théâtre d'improvisation vous aidera à prendre conscience de votre potentiel... et à rire !

Animé par Emmanuel MENDY

âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	lundi	19h-20h30	295€	310€

THÉÂTRE CRÉATION 3H TOUTES LES 3 SEMAINES

Bienvenue sur les planches ! Choix d'une pièce mise en scène et jouée en fin de saison.

Animé par Anne-Marie FORET

âge	jour	horaires	A	B
adultes	samedi	13h30-16h30	295€	310€

EN JUIN 2024
TOUS EN SCÈNE !

DESSIN, PEINTURE & GRAPHISME — 1H30

Par le biais de techniques diverses (peinture, dessin, sculpture, installation), les enfants et adolescents apprennent à créer en s'inspirant des grands mouvements de l'Histoire de l'art.

Animé par Vivien FAWAZ

âge	jour	horaires	A	B
8-9 ans 9-12 ans	mercredi mardi	16h45-18h15 17h15-18h45	295€	310€
14-18 ans	samedi	14h-15h30	295€	310€

DESSIN & PEINTURE — 2H

Initiation aux différentes techniques picturales : peinture acrylique, pastels, aquarelle, crayons... L'activité apprend à s'exprimer par la forme, la couleur et la matière en abordant une approche du dessin et de la perspective.

Animé par Vivien FAWAZ

âge	jour	horaires	A	B
adultes	mardi jeudi	19h-21h	386€	400€

MIX MEDIA — 1H

Le mix-media, c'est tout simplement un jeu de matières, de textures et de couleurs sur un même support.

Animé par Vivien FAWAZ

âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	vendredi	19h-21h	201€	211€

ARTS PLASTIQUES 1H 1H30

Expression de la créativité des artistes en herbe ! Avec des techniques ludiques (découpage, collage, peinture), les enfants créent et découvrent diverses techniques d'artistes connus.

Animé par Vivien FAWAZ

âge	jour	horaires	A	B
6-8 ans	mercredi	11h-12h	201€	211€
9-12 ans		14h-15h30	295€	310€

BD / MANGA 1H30

Et si vous réalisiez votre première planche de BD / Manga ?
Par la conception de personnages, le cadrage à partir de textes ou de mini-scénarios, vous découvrirez la composition, le découpage et l'aspect cinématographique de la BD. Vous pourrez ainsi créer votre style BD, humour, manga, réalisme, science-fiction…

Animé par Louis-Paul CRÉTENET

âge	jour	horaires	A	B
8-12 ans	lundi	17h30-19h	295€	310€
13-17 ans	lundi	19h-20h30	295€	310€

IKÉBANA

2H 1 FOIS PAR MOIS

Cet atelier floral va bien au-delà d'un agencement de fleurs et se rapproche de la sculpture végétale. Par le biais de cette pratique ancestrale japonaise, vous vous immergerez dans un monde végétal ressourçant.

Animé par Denis BINAUD

âge	jour	horaires	A	B
adultes	mercredi	19h-21h	242€	254€

ATELIER D'ÉCRITURE

3H 1 FOIS PAR MOIS

L'atelier d'écriture vous permettra d'explorer le réel et l'imaginaire, de vous révéler à vous-même et aux autres, de découvrir votre propre fonctionnement dans cette activité, d'échanger, confronter, partager (sou)rires et émotions, de rencontrer des œuvres et des auteurs, et bien d'autres choses encore...

Animé par Gérard DIET et Louis DESBONNE

âge	jour	horaires	A	B
adultes	samedi	14h-17h	72€	74€

MUSIQUES ET CHANTS

LA CHŒUR'AL — 2H

Chansons françaises, chants du monde, classique ou variété… Tous les styles sont abordés pour découvrir la pratique du chant dans une ambiance collective, conviviale et dynamique.

Animé par Maureen KAEHLIN

âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mercredi	20h-22h	201€	211€

EN JUIN 2024
TOUS EN SCÈNE !

POP'CHŒUR — 1H

Une chorale ? Oui ! mais avec un répertoire de musiques actuelles. Viens apprendre à chanter en chœur sur des morceaux modernes qui décoiffent ! Nous aborderons certaines bases du chant : respiration, posture, échauffement corporel et vocal. Tu seras prêt pour la scène de Festy Summer

Animé par Maureen KAEHLIN

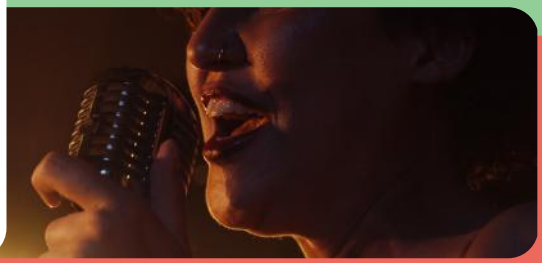
âge	jour	horaires	A	B
8-11 ans 12-17 ans	mercredi	17h30-18h30 18h30-19h30	201€	211€

CHANT

30 MIN | 1H

Apprenez à écouter et poser votre voix, à chanter juste, à acquérir une technique vocale (positionnement, souffle, résonateurs, intention) … Votre timbre de voix s'inscrira dans un répertoire contemporain, chansons anglophones et musiques actuelles.

Animé par Maureen KAEHLIN



âge	jour	horaires		A	B
+14 ans et adultes	mardi	15h/19h	ind. 30 min	544€	573€
			binôme 1h	273€	309€

EN JUIN 2024
TOUS EN SCÈNE !

GUITARE

1H

Découvrir la guitare en jouant des morceaux de musiques actuelles. Rien de plus facile ! L'étude des techniques de base permet l'interprétation de mélodies simples du blues, du rock, du jazz... Un enseignement collectif qui met en avant le plaisir de jouer ensemble.

Animé par Galtier LE BIHAN ou Jérôme SOUSA selon l'horaire.

âge	jour	horaires		A	B
+8 ans ados et adultes	mercredi jeudi vendredi	10h/20h 17h30/20h30 17h30/20h30	collectif	253€	265€
			trio	295€	309€

MUSIQUES ET CHANTS

PERCUSSIONS MODERNES

1H

Jouez de la percussion moderne sur tous les styles de musique (pop rock, Rnb, Reggae…).Vous pourrez accompagner vos chansons préférées avec une approche différente de la percussion traditionnelle. Une explosion d'énergie !

Animé par Jérôme SOUSA

NOUVEAU

âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	vendredi	20h30-21h30	201€	211€

EN JUIN 2024
TOUS EN SCÈNE !

MAO, DJ & BEATMAKING

2H

1 FOIS PAR MOIS

Embarquez-vous dans la création musicale grâce à cet atelier d'initiation pour tous, à la MAO (Musique Assistée par Ordinateur). À l'aide de logiciels, vous pourrez créer différentes pistes, assurer des enregistrements et mixer pour la diffusion des compositions en live. Tout le matériel est mis à disposition.

Animé par Yannick TRANCHANT

âge	jour	horaires	A	B
+12 ans et adultes	samedi	10h-12h	217€	228€

SPORTS ET FORME

PILATES 1H

En ciblant les muscles profonds généralement trop peu sollicités, le pilates permet de retrouver une posture équilibrée, et d'apprendre à placer sa respiration sur des exercices fluides, harmonieux et maîtrisés.

Animé par Stéphanie FONTANA, Anne PERROZET, Emilie HERNANDEZ, Guillaume YAO selon l'horaire.

âge	jour	horaires	A	B
adultes niv 1	lundi lundi lundi mardi mercredi mercredi mercredi samedi	8h45-9h45 10h45-11h45 19h15-20h15 18h30-19h30 8h30-9h30 19h15-20h15 20h15-21h15 10h-11h	201€	211€
adultes niv 2	lundi mardi jeudi samedi	20h15-21h15 19h30-20h30 18h15-19h15 11h-12h	201€	211€

YOGA VINYASA 1H

Yoga doux au rythme lent qui mise sur des étirements de longue durée avec un travail de respiration lente et profonde. Cette forme de yoga amène au total lâcher-prise, invite le corps et l'esprit au ré-ancrage.

Animé par Stéphanie FONTANA

âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	lundi	12h15-13h15	201€	211€

ÉQUILIBRANCE 1H

Instant suspendu de sérénité ! Un « mix » de renforcement musculaire alliant souplesse et équilibre. Tous les mouvements sont étirés sur des musiques au son feutré….

Animé par Émilie HERNANDEZ

âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mercredi	9h30-10h30	201€	211€

GYM DOUCE 1H

Séance de gymnastique complète et adaptée avec un échauffement cardio vasculaire, un renforcement musculaire général doux, et des exercices assouplissements-étirements variés.

Animé par Stéphanie FONTANA

âge	jour	horaires	A	B
adultes	lundi	9h45-10h45	201€	211€

SOPHROLOGIE 1H30

Au rythme des saisons, des éléments naturels, cet atelier favorise la relaxation par des exercices dynamiques et de visualisation. Gérez votre stress et pacifiez votre cœur !

Animé par Véronique THORAL

âge	jour	horaires	A	B
adultes	mercredi	18h-19h30	295€	310€

QI GONG

1H15

Tonifiant le corps en favorisant l'enracinement, le Qi Gong est basé sur des séries de mouvements lents et de postures statiques. Cette activité permet une circulation harmonieuse de l'énergie vitale, et apaise le cœur et l'esprit.

Animé par Martine JOUVE

âge	jour	horaires	A	B
adultes	jeudi	17h45-19h 19h-20h15	253€	265€

AFRO FIT'

1H

60 minutes pour se dépenser et lâcher prise ! Venez vous défouler dans des enchaînements de mouvements d'inspiration africaine, sur des rythmes énergiques et métissés.

Animé par Élodie MATHIA

âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mercredi	18h30-19h30	201€	211€

SPORTS ET FORME

ZUMBA

1H

Sur des rythmes latinos ensoleillés (salsa, merengue, cumbia), cette activité vous propose un excellent exercice cardiovasculaire, d'endurance et de coordination corporelle…Venez vivre ce pur moment de lâcher-prise !

Animé par Kathy TUMMINELLO

âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	mardi vendredi	19h30-20h30 20h15-21h15	201€	211€

EN JUIN 2024
TOUS EN SCÈNE !

CAPOEIRA

1H30 2H

Lutte acrobatique et festive, la capoeira transmet les valeurs essentielles de partage, de respect des autres et de diversité sous toutes ses formes. Savant mélange d'art martial et de danse, on joue ensemble dans la roda « ronde », au son des berimbaus et de chants.

Animé par Jean-Sébastien FLAMMANG

âge	jour	horaires	A	B
+16 ans et adultes	lundi mercredi	19h-21h 19h30-21h	295€	310€

ILS NOUS SOUTIENNENT...

BRICO CASH

+ de stock + de prix bas

LA PHARMACIE

Toujours à votre service !

Les pharmaciens d'Ambérieu et St Denis-en-Bugey

Conception : MJC - Gaëlle Forey - Impression : www.yesprint.com
Les images proviennent de banques d'images libres de droit et de la banque d'images de la MJC
NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

LE CRÉDIT MUTUEL EST PARTENAIRE DE VOTRE ASSOCIATION

GRÂCE AU PARTENARIAT ENTRE LE CRÉDIT MUTUEL ET VOTRE ASSOCIATION, VOUS BÉNÉFICIEZ D'OFFRES EXCLUSIVES.

Scannez-moi !

50€ offerts(1)
aux licenciés/membres

50€ offerts(2)
à l'association

Crédit Mutuel

AMBERIEU-EN-BUGEY

32 Avenue du Général de Gaulle
01500 Ambérieu-en-Bugey
Tel : 04 37 63 27 91 - Email : 07333@creditmutuel.fr

(1) Offre de 50 € valable jusqu'au 31/08/2024, réservée aux personnes physiques majeures et capables, licenciées/membres de l'association, pour toute entrée en relation avec une Caisse de Crédit Mutuel participant à l'opération, sous réserve de l'existence d'une convention de partenariat entre l'association et ladite Caisse de Crédit Mutuel. Le versement des 50 € est subordonné à l'ouverture d'un livret et à la présentation de sa licence ou de sa carte de membre de l'association partenaire de la Caisse de Crédit Mutuel. L'entrée en relation est soumise à l'accord de la Caisse de Crédit Mutuel. Pour les mineurs, la souscription doit être effectuée par le représentant légal;
(2) Sous réserve de l'existence d'une convention de partenariat entre l'association et la Caisse de Crédit Mutuel et de l'entrée en relation d'un licencié/membre avec la Caisse de Crédit Mutuel dans les conditions précisées dans le point (1).

Caisse Fédérale de Crédit Mutuel - RCS Strasbourg B 588 505 354.