

Danse Classique

Sylvie Magne

Cotisation 160 € pour 3/4 d'heure
170 € pour 1h
180 € pour 1h15
190 € pour 1h30

+ adhésion + contribution hors commune
+ costume spectacle 8 €

Notre professeur Sylvie Magne enseigne depuis plus de 30 ans à la MJC. Elle vous propose des cours d'éveil corporel et de danse classique à partir de 6 ans.

Eveil

Dès 5 ans, venez faire découvrir à votre enfant les premiers pas de danse, par des petits jeux sur des musiques adaptées à l'expression corporelle...pour les filles et les garçons.



Danse classique adulte

Vous avez déjà pratiqué la danse classique et vous voulez vous y remettre ?

Horaires :

Mardi	17h-18h 18h-19h30 19h30-21h	7-8 ans 14-15 ans adultes débutantes	(ce1-ce2) (4 ^{ème} - 3 ^{ème})
Vendredi	17h-18h15 18h15-19h45 19h45-21h15	9-10 ans + 16 ans adultes confirmés	(cm1-cm2) (lycée)
Samedi	10h-10h45 10h45-11h30 11h30-13h	5 ans 6-7 ans collège	(grande section) (cp)

Echecs

Débutant, joueur occasionnel, joueur confirmé, jeune ou moins jeune, venez découvrir notre club et notre école d'Echecs. Trois entraîneurs de haut niveau sont à votre disposition toute la semaine pour vous encadrer et vous perfectionner.

Activités 2016-2017

Challenge de 8 tournois, accessibles à tout joueur licencié ou non le samedi après midi, une fois par mois ; - Stages pendant les vacances scolaires
Championnats individuels et par équipes jeunes.
Championnats par équipes de NI à promo 37

Horaires des cours:

Lundi 17h à 19h
Mardi 17h à 19h
Mercredi 14h à 18h
Jeudi 17h à 19h
Vendredi 17h à 19h
Samedi 10h à 12h et 14h -17h

Forfait inscription : 160 € annuel

Jeu libre :

Mercredi 14h - 18h

Vendredi 17h à 19h

Samedi 10h à 12h et 14h00 à 17h00

Cette inscription comprend :

- 1 cours d'échecs hebdomadaire en mini groupe (3 ou 4 joueurs maximum) de 1h avec l'un de nos entraîneurs soit 32 heures annuel
- En plus du cours, la possibilité de venir s'entraîner au club le **mercredi** de 14h à 18h, le **vendredi** à partir de 17h, le **samedi** matin de 10h à 12h et le samedi après midi de 14h à 18h en jeu libre accompagné d'un formateur.
- La licence qui permet de jouer tous les tournois organisés par le club et en dehors du club et aussi pour ceux qui souhaitent intégrer une équipe
- Gratuité pour les parents qui souhaitent s'inscrire au club (sauf coût de la licence est obligatoire)

Contact

chevau-legers@mjc-la-membrolle.fr
<http://mjc-la-membrolle.fr/echecs>

☎ : 0 952 326 525

Didier BIGNAND

Responsable du club

☎ : 06 01 88 51 51 - bigand.didier@gmail.com



Tarifs

Les cours sont ouverts sous réserve de la disponibilité de l'animateur, d'un nombre suffisant de participants, et dans la limite des places disponibles.

- **Cotisation** suivant l'activité

- **Adhésion MJC**: à partir de 20€ pour une personne, forfait famille de 25€ à partir de la deuxième personne de la même famille

- **Supplément hors commune** : 25€ pour une personne, puis forfait famille de 30 € à partir de la deuxième personne de la même famille

Règlement en 1 chèque en septembre ou en 3 chèques encaissés en septembre, janvier, avril. Possibilité de régler en 5 chèques encaissés en septembre, novembre, janvier, mars et mai.

Inscriptions :

A partir du 22 Août 2016.

Pendant le **Forum des Associations le 10 septembre 2016** de 9h à 13h, puis durant les horaires de permanence de la MJC.

Lors de l'inscription, pensez à fournir un certificat médical obligatoire pour les activités physiques, y compris pour le Yoga, le Qi Gong et le Gong Fu.

Pour les inscriptions ayant lieu en cours d'année, chaque trimestre entamé est dû.

Une permanence aura lieu en septembre le samedi matin, pour les inscriptions de 10h30 à 12h.

Remboursement :

Toute demande de remboursement pendant l'année devra être accompagnée d'un certificat médical. La base de remboursement se fera sur le montant de la cotisation, tout trimestre entamé est dû.

La MJC vous propose des activités sportives et culturelles variées depuis plus de 25 ans.

Vous découvrirez dans ce nouveau programme l'ensemble de nos activités. Inscriptions à partir du 22 Aout 2016.

Vous pouvez également nous retrouver et vous inscrire lors du Forum des associations :

**Samedi 10 septembre 2016
de 9h00 à 13h
Gymnase de la Membrolle sur Choisille**

Début des activités le lundi 12 septembre 2016

Nous organisons chaque année plusieurs manifestations :

- Récital de piano
- Spectacle de danse classique
- Semaine portes ouvertes en juin
- Stages, concerts...

Nouveautés cette année... :

Guitare

Capoeira enfant

English for teens

Atelier bibliothèque

Location salle

Mariage, baptême, anniversaire...La MJC met à votre disposition une salle pouvant accueillir une cinquantaine de personnes. Location du samedi midi au dimanche soir et pendant les vacances scolaires.

Pour toute demande d'information contacter **Sabrina au 06.23.36.01.61**

Tarifs :

- 180 € pour les Membrollais et adhérents MJC
- 200 € pour les hors commune



Bibliothèque

Caroline Estrade - ☎ 06 10 20 07 64

Cotisation annuelle 20 € - Gratuit pour les adhérents MJC

Près de 1200 ouvrages sont à votre disposition pour tous les âges à partir de 2 ans.

Atelier lecture

Lecture d'un ou plusieurs contes pour enfants associés à un atelier créatif. 1 fois par mois : 8€/atelier + adhésion

Créneau à définir en fonction des demandes, des catégories d'âge
Animé par Sabrina et/ou caroline

Horaires d'ouvertures :

Jeudi de 18h30 à 20h



Danse de salon

Tonio Portillo et Emmanuelle – ☎ 06.99.93.75.44

Cotisation annuelle 130 € - tarif couple 230 €

+ adhésion + contribution hors commune

La danse de salon revient à la mode, avec la vogue des guinguettes. Non, le Rock, la valse, le chacha, ça n'est pas ringard !

La danse à deux, c'est non seulement le partage, l'écoute de son danseur, un excellent moyen de décompresser mais aussi une activité physique saine et complète.

Venez apprendre, pratiquer, découvrir le plaisir d'enchaîner les figures, dans une ambiance festive et dynamique.

Quel que soit votre niveau, seul ou en couple, Emmanuelle et Tonio se feront un plaisir de vous accueillir dans leurs cours, tous les mercredis soirs.

Horaire :

Mercredi de 20h15 à 22h15



Danse orientale

Noémie

Cotisation annuelle 170 €

+ adhésion + contribution hors commune

Cette danse permet aux femmes d'exprimer leur féminité, leur vitalité sur des rythmes aussi bien saccadés que lents et fluides.

Avec l'association Wesh Melehate venez découvrir le plaisir de pratiquer cette danse.

Horaire :

Vendredi de 19h à 20h



Zumba

Nicolas Barbotteau

Cotisation annuelle : 90 €

+ adhésion

Entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de la danse latine mais aussi d'autres styles variés. Cours réservé aux adultes et aux adolescents.

Horaire :

Vendredi de 19h30 à 20h30

Salle Tours Plus

Anglais

Souad Khaled

Cotisation annuelle English for Teens 160 €

Cotisation annuelle Anglais adulte 190 €

+ adhésion + contribution hors commune

Nouveau

English for teens

Un créneau pour collégiens et lycéens afin de les réconcilier avec l'anglais ou les perfectionner en anglais en petit groupe : amélioration de l'expression orale sous forme de jeux de rôle.

Souad, la formatrice, propose aussi un accompagnement scolaire personnalisé qui consiste en :

- révision d'une notion non comprise en cours
- aide à la révision pour un contrôle ou un examen
- aide aux devoirs en anglais
- aide à la compréhension et l'expression orale
- remise à niveau

Horaires :

English for teens: mercredi de 18h à 18h45

Débutants/faux débutants : mercredi de 18h45 à 20h15

Intermédiaires/avancés : lundi de 18h00 à 19h30

Art floral

Yvette Derouanné

Cotisation annuelle : 180 €

+ adhésion + contribution hors commune

Yvette vous propose de créer des compositions florales simples et très originales, à l'aide de fleurs, de feuilles, d'herbes décoratives ou autres matériaux divers et variés ...de quoi laisser votre imagination déborder! Idéal même pour les débutant(e)s.



Horaires :

Mardi de 18h à 20h – de 20h à 22h

Vendredi de 14h à 16h

A raison d'un cours pas mois, fleurs fournies.



Piano

Caroline Estrade – ☎ 06 10 20 07 64

**Cotisation annuelle 420 € pour 30 cours d'1/2 heure
et/ou 630 € pour 30 cours de 3/4 d'heure**
+ adhésion + contribution hors commune

Venez rejoindre la classe de piano de Caroline, où rigueur rime avec bonne humeur.

Horaires :

Mercredi après midi à définir
avec la professeure

Guitare

Romain Koletzki - ☎ 06 59 02 07 65

**Cotisation annuelle 400 € pour 30 cours d'1/2€ heure
Et/ou 550 € pour 30 cours de 3/4 d'heure**
+ adhésion + contribution hors commune

Vous avez toujours rêvé de jouer de la guitare ?
Vous écoutez Adèle et Led Zeppelin autant que Brassens ou Chopin ?
Et vous voulez pratiquer rapidement la musique que vous aimez ?

Horaires :

A définir avec le professeur



Yoga

Michèle Dime

Cotisation annuelle 190 €

+ adhésion + contribution hors commune

Cette discipline millénaire, venue d'Inde, agit sur tous les plans de la personne. Elle permet d'assouplir, de tonifier, et de détendre le corps. Mais aussi, d'améliorer les fonctions vitales et de dénouer les tensions, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Elle est basée sur la pratique de postures, le souffle, la détente, et la concentration. La respiration joue un rôle important. Les mouvements sont synchronisés avec le souffle.

La détente du corps et du souffle conduit ainsi vers un état de calme intérieur et de recentrage.

Cette pratique est accessible à tous, sans condition d'âge ou de capacité physiques.

Michèle DIME est membre de la fédération nationale des enseignants de yoga. Elle enseigne le yoga depuis 2001, dans la lignée du yoga de l'énergie et de l'enseignement de TKV DESIKACHAR.



Horaires :

Lundi de 17h30 à 19h - de 19h à 20h30
Mardi de 18h15 à 19h45 - de 19h45 à 21h15
Nombre de places limitées

Des stages sont proposés au cours de l'année. Pour plus de renseignements merci de nous contacter.

Yoga méditation

Michèle Dime

Cotisation annuelle 50 €

+ adhésion + contribution hors commune

La **méditation** est la finalité de la pratique du yoga. Un travail postural et autour du souffle mènera à l'assise silencieuse et la méditation. Ce cours s'adresse aux personnes pratiquant ou ayant pratiqué le yoga, mais aussi à toute personne désireuse de découvrir la méditation.

Horaires :

Jeudi de 20h à 21h

A raison d'un cours par mois selon planning établi en début d'année.

Qi Gong

Christophe Damange

Cotisation annuelle 180 € - 300 € pour les 2 cours

+ adhésion + contribution hors commune

Cette gymnastique douce, basée sur la connaissance de la médecine chinoise, vise à **renforcer** et **faire circuler l'énergie** dans le corps. Cet enchaînement de mouvements souples et lents permet le renforcement musculaire, l'assouplissement du corps, le développement de l'équilibre tout en apportant la **sérénité** et la **paix intérieure**.

Pratiqué régulièrement, le Qi Gong est alors un excellent complément à une bonne hygiène de vie.



Horaires :

Mercredi de 19h15 à 20h30

Vendredi de 10h à 11h15

Gong Fu Shaolin

Jean Baptiste Menoret

Cotisation annuelle 170 € pour les enfants

190 € pour les adultes

+ adhésion



Le **Gung Fu** est un art martial qui allie, rapidité, **puissance et dépassement de soi**. Avec Jean Baptiste, élève du Maître Shi Yan Shu de l'association France Shaolin, venez découvrir le Gung Fu Shaolin, travailler votre coordination et favoriser votre vitesse.

Egalement pour les enfants, les valeurs transmises lors des cours sont le respect, la courtoisie, le courage, la confiance en soi et la cohésion de groupe.



Horaires :

Jeudi de 18h à 19h à partir de 6 ans
Jeudi de 19h à 20h à partir de 14 ans
Salle Tours Plus

Capoeira enfants

Demien

Cotisation annuelle 170 €

+ adhésion + contribution hors commune

Nouveau

La **capoeira** est un **art martial afro-brésilien** qui puiserait ses racines dans les méthodes de combat. Elle se distingue des autres arts martiaux par son côté **ludique** et souvent **acrobatique**. Les pieds sont très largement mis à contribution durant le combat.

Horaires :

Jeudi de 17h à 18h