

# LES COURS

## ATELIER DU MOUVEMENT

Equilibre sur boule, au sol, porté, jonglage, acrobatie, jeu de scène

## BATUCADA

Groupe de percussionnistes effectuant des rythmes festifs et entraînants

## DANSE

Travail sur la coordination, le rythme, l'utilisation de l'espace

## DEEP WORK

Interval training, cardio, renforcement intégral fonctionnel le tout en musique

## GROUPE VOCAL

Rejoignez le chœur et travaillez votre voix dans une ambiance conviviale

## GUIARE

Apprentissage de la guitare ainsi que du placement de la voix

## GYM TONIC

Renforcement musculaire pour tonifier son corps

## LE P'TIT BAZ'ART

Découverte de différents univers de l'art plastique à travers des réalisations individuelles ou collectives

## PILATES

Renforcement des muscles profonds en synergie avec un travail de respiration

## QI QONG

Rééquilibre vos énergies et améliore votre état général

## STRETCHING

Gagner en souplesse et éliminer les tensions

## YOGA

Apportera la sérénité à votre corps et à votre esprit

# LES ACTIVITES AUTOGEREES

## BADMINTON

Rejoignez les fous du volant

## FUTSAL

Pour les amoureux du ballon en salle

## SCRAPBOOKING

Mettez en valeur vos photos et développez votre sens artistique au travers de ce loisir créatif

## BROUILLON DE CULTURE

Ciné, Théâtre, Concert, Littérature...  
On met le tout dans une casserole, on touille, on trie, on en parle, on échange, on organise des sorties culturelles et on invite des spécialistes...  
Bref, on s'enrichit culturellement.



Espace des 4 vents - 38800 CHAMPAGNIER

04 76 98 48 32

contact@mjc-champagnier.fr  
www.mjc-champagnier.fr

# SAISON 2017 - 2018



## FONCTIONNEMENT DES ATELIERS

- 30 séances en période scolaire
- Pas d'activité pendant les vacances (sauf activités autogérées)
- Début des cours : semaine du 18 septembre
- Une séance d'essai
- Annulation possible par la MJC (si nombre d'inscrits insuffisant)

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Dossier à télécharger sur le site de la MJC [www.mjc-champagnier.fr](http://www.mjc-champagnier.fr) ou à retirer auprès du secrétariat
- Règlement avant le début des activités, possibilité de régler en plusieurs fois en chèque bancaire, jeunes, ANCV, espèces

# ATELIERS ENFANTS JEUNES



## LUNDI

### ATELIER DU MOUVEMENT

→ cours 5/9ans : 17h30-18h30

180 €



## MARDI

### HIP HOP

→ cours 8/12 ans : 16h45-17h45

180 €



→ cours initiés 10/13 ans : 17h45-18h45

180 €



## JEUDI

### DANSE

→ cours débutant 4/7 ans : 16h45-17h30

150 €



→ cours initiés 6/9 ans : 17h30-18h30

180 €



### LE P'TIT BAZ'ART

→ cours 6/10 ans : 16h30-17h45

180 €



→ cours 11/17 ans : 18h00-19h30

180 €



### BATUCADA

→ cours : 19h30-20h30 (20 pers. max)

150 €



→ enfants à partir de 10 ans

100 €



# ATELIERS ADULTES

## LUNDI

### STRETCHING

→ cours : 18h30-19h30 (30 pers. max)

115 €



### GYM TONIC

→ cours : 19h30-20h30 (30 pers. max)

118 €



### GROUPE VOCAL

→ cours : 19h45-21h45 (30 pers. max)

165 €



### BADMINTON

→ cours : 20h30-22h30 (48 pers. max)

33 €



## MARDI

### SCRAPBOOKING

→ activité 1 semaine/2 : 20h15-22h15 (14 pers. max)

30 €



## MERCREDI

### YOGA

→ cours : 16h30-17h45 / 17h45-19h00 / 19h00-20h15 (12 pers. max)

174 €



### PILATES

→ cours : 18h30 - 19h30 / 20h30-21h30 (15 pers. max)

120 €



### DEEP WORK

→ cours : 19h30-20h30 (30 pers. max)

110 €



## JEUDI

### FUTSAL

→ activité : 18h30-20h00 (14 pers. max)

33 €



### BATUCADA

→ cours : 19h30-20h30 (20 pers. max)

150 €



### QI QONG

→ cours : 19h30-20h45 (15 pers. max)

174 €



## VENDREDI

### PILATES

→ cours : 8h30-9h30 / 9h45-10h45 (15 pers. max)

120 €



# ATELIERS ENFANTS/JEUNES ADULTES

### GUITARE

créneau d'1/2h à définir avec l'intervenant  
→ 510 € /individuel → 342 € cours pour 2

# ADHÉSIONS

### CHAMPAGNARDS

8 €



Enfant (3/17ans),  
étudiant, chômeur

12 €



Adultes

### EXTÉRIEURS

11 €



Enfant (3/17ans),  
étudiant, chômeur

17 €



Adultes

Adhésion non remboursable valable  
du 01/09/2017 au 31/08/2018.