

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

GUIWARE

Apprentissage de la guitare ainsi que du placement de la voix

GYM TONIC

Renforcement musculaire pour tonifier son corps

HIP HOP

Rythmé et sportif, vous vaincrez votre trac lors des battles et des chorégraphies de groupe

LE P'TIT BAZ'ART

Découverte de différents univers de l'art plastique

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 de la sérénité à votre corps et à votre esprit

ZUMBA

Associez renforcement cardiovasculaire et musculaire sur des musiques latines

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 et créatif

BROUILLON DE CULTURE

Ciné, théâtre, concerts, littérature, café citoyen...

On met le tout dans une casserole, on touille, on trie, on en parle, on échange, on organise des sorties culturelles, 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 2018-2019

FONCTIONNEMENT DES ATELIERS

- 30 séances en période scolaire
- Pas d'activités pendant les vacances (sauf activités autogérées)
- Début des cours: semaine du 17 septembre
- Une séance d'essai
- Annulation possible par la MJC (si nombre d'inscrits insuffisant)


MODALITES D'INSCRIPTION

- Dossier à télécharger sur le site de la MJC 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 5/9 ans : 17h00-18h00  180 €



MARDI HIP HOP

Cours 8/12 ans : 16h45-17h45  180 €
Initiés 10/17 ans : 17h45-18h45  180 €



JEUDI DANSE

Cours 4/7 ans – 16h45-17h30  150 €
Initiés 6/10 ans – 17h30-18h30  180 €

VENDREDI LE P'TIT BAZ'ART

Cours 6/10 ans – 16h30-17h45  180 €
Cours 11/17 ans – 18h00-19h30  180 €

ZUMBA

Cours 6/10 ans – 16h45-17h30  150 €
Cours 11/17 ans – 17h45-18h45  180 €

ATELIERS ADULTES

LUNDI STRETCHING

Cours 18h30-19h30  115 €

GYM TONIC

Cours 19h30-20h30  118 €

GROUPE VOCAL

Cours 19h45-21h45  165 €


BADMINTON

Séance 20h30-22h30  33 €

MARDI SCRAPBOOKING

Activité 1 sem/2, 20h15-22h15  30 €

MERCREDI YOGA

Cours 16h30-17h45 /
17h45-19h00 / 19h15-20h30  174 €

DEEP WORK

Cours 19h30-20h30  110 €

PILATES

Cours 18h30-19h30 /
20h30-21h30  120 €



JEUDI FUTSAL

Séance 18h30-20h00  33 €


BATUCADA

Cours 19h30-20h30  150 €

QI QONG

Cours 17h45 -19h00 /
19h15-20h30  174 €

VENDREDI PILATES

Cours 8h45-9h45 / 9h45-10h45  120€



ATELIER ENFANTS JEUNES / ADULTES

GUITARE



Créneau d'1/2 heure à définir avec l'intervenant
510 € cours individuel 342 € cours pour 2

ADHESIONS

CHAMPAGNARDS

Enfant (3/17 ans), étudiant, chômeur  6 €
Adulte  10 €

EXTERIEURS

Enfant (3/17 ans), étudiant, chômeur  9 €
Adulte  15 €

*Adhésion non remboursable, valable du
01/09/2018 au 31/08/2019*