

LES COURS

AIKIBUDO

Art martial traditionnel Japonais basé sur des techniques d'attaques/défenses

BATUCADA : LA BOIT A TOUM

Groupe de percussionnistes effectuant des rythmes festifs et entraînants

CIRQUE/MAGIE

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

DANSE

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

DANSE AFRICAINE (20 Séances)

Danse africaine accompagnée par un percussionniste

CARDIO HIIT (High Intensity Interval Training)

Interval training, cardio, renforcement intégral fonctionnel.

GROUPE VOCAL

Rejoignez le chœur et travaillez votre voix dans une ambiance conviviale

GUITARE

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 (activité au trimestre)

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 (1 nouveau cours!!)

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

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

Adresse : contact@mjc-champagnier.fr

Site : www.mjc-champagnier.fr

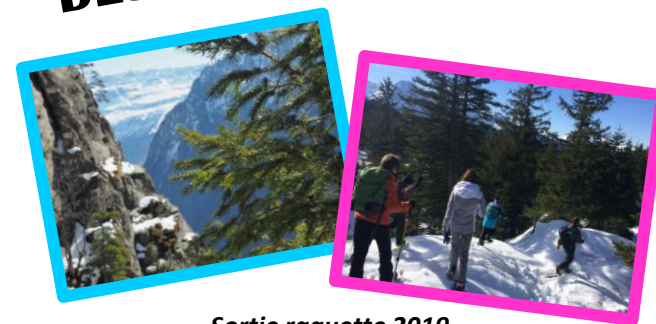
MJC

Champagnier

SAISON

2019-2020

BAISSE DES TARIFS DES ACTIVITES ENFANTS !



Sortie raquette 2019

FONCTIONNEMENT DES ATELIERS

- 30 séances en période scolaire (sauf danse africaine - 20 séances)
- Pas d'activités pendant les vacances (sauf activités autogérées)
- Début des cours: semaine du 16 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

Site : www.mjc-champagnier.fr



ATELIERS ENFANTS JEUNES





LUNDI CIRQUE / MAGIE

Cours 5/9 ans : 17h00-18h00  150 €

DANSE

Cours 4/7 ans – 16h45-17h30  120 €
Initiés 6/11 ans – 17h30-18h30  150 €

MARDI HIP HOP



Cours 8/12 ans : 16h45-17h45  150 €
Initiés 10/17 ans : 17h45-18h45  150 €

VENDREDI ARTS PLASTIQUES

Cours 6/10 ans – 16h30-17h45  50 €

prix au trimestre

ZUMBA

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

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 €

YOGA

Cours 18h30-19h45  174€

MERCREDI YOGA

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

Cardio HIIT

Cours 18h30-19h30  115 €

PILATES

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

JEUDI BATUCADA

Cours 19h30-21h00  150 €

QI QONG

Cours 17h45 -19h/19h15-20h30  174 €

VENDREDI PILATES

Cours 9h30-10h30/10h30-11h30  120€

DANSE AFRICAINE

Cours 19h00-20h30 (20 séances)  180€

ATELIER ENFANTS JEUNES / ADULTES

GUIITARE



Créneau d'1/2 heure à définir avec Jean-Marc
Tarifs jeune 480 € en individuel /312 € à 2
Tarifs adulte 510€ en individuel/ 342 € à 2

JEUDI AKIBUDO



Cours 19h - 21h00 (8 ans et +)  100 €

ADHESION MJC

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
01/09/2019 au 31/08/2020