

LES COURS

AKIBUDO

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

BATUCADA

Groupe de percussionnistes effectuant des rythmes festifs et entraînants

CIRQUE / MAGIE

Equilibre sur boule, au sol, porté, jonglage, acrobaties, 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

Interval training, cardio, renforcement intégral fonctionnel

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 entraînantes

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

contact@mjc-champagnier.fr

www.mjc-champagnier.fr

MJC Champagnier

SAISON 2020-2021

**Tarifs inchangés
cette année !**



FONCTIONNEMENT DES ATELIERS

- 30 séances en période scolaire
- Pas d'activités pendant les vacances (sauf activités autogérées)
- Inscriptions lors du Forum des Associations le 04/09
- Pré-inscriptions recommandées
- Une séance d'essai
- Annulation possible par la MJC (si nombre d'inscrits insuffisant)

MODALITES D'INSCRIPTION

- Dossier à demander auprès du secrétariat
- Règlement avant le début des activités, possibilité de régler en plusieurs fois en chèque bancaire, jeunes, ANCV (max. 200€), espèces

ATELIERS ENFANTS JEUNES



LUNDI CIRQUE / MAGIE

Cours 5/ 7 ans : 16h45 - 17h30	120 €
Cours 8/11 ans : 17h30 - 18h30	150 €

DANSE **annulée**

Cours 4 / 11 ans : 16h45 - 17h45	150 €
----------------------------------	-------

MARDI HIP HOP

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

VENDEDI ARTS PLASTIQUES

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

ZUMBA

Cours 6/10 ans – 16h45-17h45	120 €
------------------------------	-------

Cours 11/17 ans – 17h45-18h45	150 €
-------------------------------	-------

ATELIERS ADULTES

LUNDI STRETCHING

Cours 18h30-19h30	115 €
-------------------	-------

GYM TONIC

Cours 19h30-20h30	118 €
-------------------	-------

GROUPE VOCAL (sous reserve)

Cours 20h00-22h00	165 €
-------------------	-------

BADMINTON

Séance 20h30-22h30	33 €
--------------------	------

MARDI SCRAPBOOKING

Activité 1 sem/2, 20h15-22h15	30 €
-------------------------------	------

YOGA (max 8 personnes)

Cours 18h30 – 19h45	174 €
---------------------	-------

MERCREDI YOGA (max 8 personnes)

Cours 15h-16h15 / 16h20-17h35 / 17h40-18h55	174 €
--	-------

CARDIO HIIT

Cours 18h30-19h30	115 €
-------------------	-------

PILATES

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

JEUDI BATUCADA (sous reserve)

Cours 19h30-21h00	150 €
-------------------	-------

QI QONG

Cours 18h30 -19h45	174 €
--------------------	-------

VENDEDI PILATES

Cours 9h30-10h30 / 10h30-11h30	120€
--------------------------------	------

DANSE AFRICAINE

Cours 19h00-20h30 (20 séances)	180€
--------------------------------	------

ATELIER ENFANTS JEUNES / ADULTES

JEUDI AKIBUDO (sous reserve)

Cours 19h45-21h30 (12 ans et +)	100 €
---------------------------------	-------

GUITARE

Créneau d'1/2 heure à définir avec Jean-Marc
 Tarif jeune 480 € en individuel / 312 € à 2
 Tarif adultes 510 € en individuel / 342 € à 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
01/09/2020 au 31/08/2021