

# ACTIVITÉS POUR TOUS



Programme  
100% rythmé

jeunes <sup>et</sup>  
adultes  
2020-2021

# SOMMAIRE

## Édito

## Fonctionnement de la MJC

L'ASSOCIATION  
LES ÉQUIPES  
LES PARTENAIRES

## Secteur jeunes et centre de loisirs

L'ACCUEIL DE LOISIRS 11/17ANS  
LES VACANCES

## Déroulement activités et stages

INFORMATIONS PRATIQUES  
FONCTIONNEMENT  
CALENDRIER DES CONGÉS  
LIEUX D'ACTIVITÉS

## Activités enfants et adolescents

ARTS PLASTIQUES / DESSIN-PEINTURE / BOXE  
/ CAPOEIRA / COUTURE / DANSES / ÉVEIL  
CORPOREL / ATELIER FLORAL ET CRÉATIF /  
GYMNASTIQUE & FITNESS / KARATÉ / THÉÂTRE /  
YOGA / ZUMBA KIDS

P.3

## Activités adultes

P.12-14

BADMINTON / BOXE / CAFÉ CITOYEN / CAFÉ  
LECTURE / COUTURE / DANSES / DESSIN-  
PEINTURE / ÉCRITURE-PLAISIR / ÉCRITURE DE  
NOUVELLES / ATELIER FLORAL ET CRÉATIF /  
GYMNASTIQUE & FITNESS / KARATÉ - JU TSU /  
LANGUES / MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE  
/ CÉNOLOGIE / PILATES / QI-GONG / SANTÉ  
NATURELLE / SOPHROLOGIE / SORTIES NATURE  
/ STRETCHING / TAÏCHI / THÉÂTRE ET IMPRO /  
VANNERIE / YOGA / ZUMBA FITNESS

## Une journée zen... ouf!

P.15

## Stages

P.16-17

ACTIVITÉS MANUELLES / BIEN-ÊTRE /  
ACTION CITOYENNE

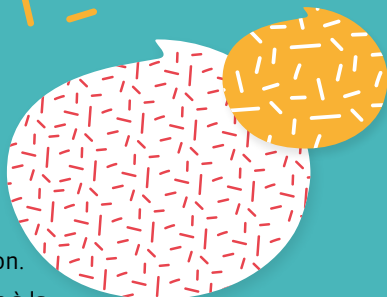
## Saison culturelle

RETOURNEZ LE GUIDE!

### MJC de la 3CM

Chemin de la Portelle  
01120 Montluel  
Tél. 04 72 25 75 07  
04 78 06 07 60  
[www.mjc-3cm.org](http://www.mjc-3cm.org)

# ÉDITO



**C**hères adhérentes, chers adhérents.  
Notre plaquette nouvelle est arrivée et  
vous pouvez la consommer sans modération.

Comme chaque année, notre « maison » s'applique à la création d'un programme innovant afin de proposer à ses adhérents, des **activités**, des **spectacles**, des **débats citoyens** ainsi qu'un **accueil « jeunes »** tout au long de l'année.

Adhérer à la MJC, c'est partager des valeurs et depuis plus de 60 ans, notre « maison » est devenue un lieu d'échange intergénérationnel où les différences se font richesses dans le but de favoriser le lien entre tous les adhérents.

Cette année, ces liens se sont restreints en raison de la crise sanitaire, mais rien n'arrête notre enthousiasme car **innover**, la MJC sait faire. L'utilisation de tutoriels, de visio... nous a permis de rester connectés mais rien ne vaut le présentiel.

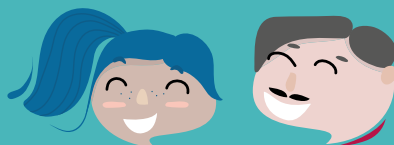
## **Réouvrir notre MJC était une urgence première.**

Les protocoles sanitaires indispensables à l'éradication du virus nous ont obligés à mettre en place un matériel de distanciation et à renforcer nos mesures d'hygiène afin d'assurer la protection des personnes qui fréquentent l'établissement.

Pour pallier le surcoût financier, le C.A. a décidé de faire supporter une partie de ces charges à chaque adhérent sous forme d'un pourcentage de sa cotisation (7%\*). Si l'abrogation des règles sanitaires était effective en septembre, le forfait serait éradiqué.

Adhérent de longue date ou nouvel adhérent, nous serons très heureux de vous accueillir pour cette nouvelle saison et nous mettrons tout en œuvre afin de vous satisfaire.

**Thierry Bellanger,**  
**le président de la MJC**



(\* sauf adhérents 2019-2020)

# FONCTIONNEMENT MJC

**ASSEMBLÉE  
GÉNÉRALE :**  
22 JAN. 2021

## L'association

La MJC est une association régie par la loi du 1<sup>er</sup> juillet 1901.

Elle est gérée par un Conseil

d'Administration composé de membres élus par l'Assemblée Générale des adhérents, de membres de droit et de membres associés.

La MJC a pour vocation de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes, de permettre à tous d'accéder à l'éducation et à la culture, afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire.

Ouverte à tous sans discrimination, elle permet une relation conviviale entre les participants. Respectueuse des convictions personnelles, elle s'interdit toute attache avec un parti, un mouvement politique, une confession.

La MJC respecte le pluralisme des idées et les principes de laïcité mis en avant dans les valeurs républicaines. Elle contribue à la création et au maintien des liens sociaux dans la ville, le quartier ou le village.

## Les équipes

### ÉQUIPE SALARIÉE

- Directeur : Arnaud BLANC  
direction@mjc-3cm.org
- Coordinatrice Pôle action culturelle : Marie-Noëlle REGIS  
culture@mjc-3cm.org
- Coordinateur Pôle jeunes : Rabah MELOUK  
jeunesse@mjc-3cm.org
- Animateur Pôle Jeunes : Foued RACHEDI  
animateur@mjc-3cm.org
- Chargée d'accueil et de communication : Agnès TOMASZEWSKI  
info@mjc-3cm.org
- Secrétaire comptable : Christine MICHAUD  
compta@mjc-3cm.org
- Agent d'entretien : Nicole WINTERSTEIN

## LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Il définit la politique générale de la MJC, réfléchit aux orientations, aux projets et au fonctionnement.

### • Membres du bureau :

Thierry Bellanger (Président),  
Eveline Dray (Vice-présidente),  
Gilles Bordonné (Trésorier),  
Alain Gagnaire (Secrétaire),  
Danielle André-Gisclon (Secrétaire adjointe),  
Line Delorme, Cécile Simonin, Yolande Schültz.

### • Autres membres :

Jean-Pierre Maillard, Claude Raisson, Philippe Robert, une personne représentant la 3CM et une personne représentant la Mairie de Montluel.

## LES BÉNÉVOLES

Ils sont incroyables! Ils sont partout : dans les événements culturels, dans les commissions, dans nos activités, au sein du conseil d'administration. Avec eux, tout est possible! Alors rejoignez cette équipe pleine d'enthousiasme, de bonne humeur et d'énergie!

## Les partenaires

La MJC, organisme d'éducation populaire, est subventionnée par :



La MJC est conventionnée avec la CAF de l'Ain et est affiliée au Réseau des MJC du Rhône, de l'Ain et de la Saône (R2AS).



Ils nous soutiennent aussi : les communes de Dagneux, La Boisse, Balan, Pizay, Sainte-Croix, Thil, le Conseil Départemental de l'Ain, la Préfecture, la Direction Départementale de la Cohésion Sociale.

# SECTEUR JEUNES et CENTRE de LOISIRS

## L'accueil de loisirs 11/17 ans

Le centre de loisirs de la MJC est ouvert à tous les jeunes de la Communauté de Communes de la Côtière à Montluel, âgés de 11 à 17 ans.

- Les horaires varient selon les activités et les tarifs en fonction du quotient familial.
- Pendant les vacances scolaires, il fonctionne à la journée et à la demi-journée, de 9h à 12h et de 13h à 18h ou de 7h30 à 18h avec un accueil échelonné (7h30 à 9h30).

Le centre de loisirs fonctionne aussi hors vacances scolaires :

- **mercredi** : accueil et accompagnement de projets, activités sportives et culturelles,
- **mardi, jeudi et vendredi** : espace périscolaire autour de différents thèmes et projets,
- **samedi «sport»** : futsal le matin au gymnase de la Boisse (pour les 11/15 ans), après-midis sur des projets construits en amont (match de l'OL, de l'ASVEL, ...).

Les tarifs varient en fonction du quotient familial (QF) :

| Quotient familial | Les tarifs petites vacances |                        | Les tarifs vacances d'été                |
|-------------------|-----------------------------|------------------------|--|
|                   | Journée avec repas          | 1/2 journée sans repas | Journée sans repas (prévoir pique-nique) |
| 0 à 385           | 9,85€                       | 3,10€                  | 4,35€                                    |
| 386 à 630         | 13,85€                      | 5,10€                  | 9,35€                                    |
| 631 à 735         | 16,35€                      | 7,10€                  | 11,85€                                   |
| 736 à 940         | 18,35€                      | 7,60€                  | 15,35€                                   |
| >940              | 20,35€                      | 10,60€                 | 17,35€                                   |

10% de remise à partir du 2<sup>e</sup> enfant.



# SECTEUR JEUNES et CENTRE de LOISIRS

## Les vacances

### VACANCES DE TOUSSAINT

*Du 19 au 30 octobre 2020*

Au programme : soirée cinéma, projets solidarité, théâtre...  
Nombreuses activités en journée et demi-journée : tournoi de futsal, sorties bowling, escalade, stage de percussions et danse capoeira...

Programme détaillé disponible à la MJC dès le 21 septembre 2020.



### VACANCES DE FÉVRIER

*Du 8 au 19 février 2021*

Nombreuses activités en journée et demi-journée : tournoi de futsal, sorties bowling, escalade, cinéma, stage de percussions et capoeira. Séjour à la montagne. Initiation au ski, balade en raquettes, journée découverte de la montagne...

Programme détaillé disponible à la MJC dès le 11 janvier 2021.

### VACANCES DE PRINTEMPS

*Du 12 au 23 avril 2021*

Nombreuses activités en journée et demi-journée : tournoi de futsal, sorties bowling, escalade, cinéma, stage de percussions et capoeira...

Programme détaillé disponible à la MJC dès le 15 mars 2021.

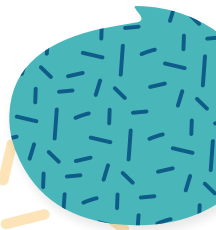
### VACANCES D'ÉTÉ

*Du 6 juillet au 20 août 2021*

Activités d'eau : hydro speed, rafting, kayak, planche à voile, catamaran...

Activités terrestres : VTT, tir à l'arc, accrobranche, sécurité routière, bicross, journée à Walibi, équitation, karting.  
Séjour : mer ou montagne à définir.

Programme détaillé disponible à la MJC dès le 7 juin 2021.



# DÉROULEMENT ACTIVITÉS et STAGES

## Informations pratiques

### INSCRIPTIONS

- À PARTIR DU LUNDI 24 AOÛT (aux horaires habituels de l'accueil MJC).
- Reprise des activités le LUNDI 14 SEPTEMBRE.

**VEenez  
RENCONTRER  
LA MJC!**

Dimanche 6 septembre - 10h-17h  
(au forum des associations de Montluel)

Rencontre des intervenants /  
Démonstrations / Essais /  
Inscriptions

### ACCUEIL DE LA MJC

Lundi et mardi : 14h-19h30  
Mercredi : 9h-12h et 14h-19h30  
Jeudi et vendredi : 14h-19h30

## Fonctionnement

### ADHÉSION ET COTISATION

La carte d'adhésion est obligatoire, nominative et non remboursable. Devenir adhérent, c'est marquer son accord avec les valeurs et les missions de la MJC et s'engager à respecter statuts et règlement.

- Adhésion adulte : 18 €
- Adhésion moins de 25 ans : 9 €
- Famille : 34 €
- Association : 50 €

La cotisation à l'activité est calculée sur une base de 30 cours. Elle permet d'assurer le fonctionnement des activités : encadrement, formation, matériel, administratif...

L'accès aux activités est strictement réservé aux adhérents à jour d'adhésion et de cotisation, et ce dès le premier cours.

### COURS D'ESSAI

Les adhérents pratiquant pour la 1<sup>re</sup> fois une activité peuvent bénéficier d'un cours d'essai. Dans ce cas, le règlement est toujours demandé à l'inscription. Si l'adhérent n'est pas satisfait, son paiement lui sera intégralement restitué.

### REINSCRIPTIONS / PRÉ-INSCRIPTIONS

À partir du 29 juin et jusqu'au 17 juillet 2020, il vous est maintenant possible de vous réinscrire ou de vous pré-inscrire aux activités de votre choix pour la saison suivante. Attention : cette inscription est définitive et ne permet pas de cours d'essai. Toutefois, elle peut être remboursable dans les mêmes modalités que celles décrites dans le paragraphe « Remboursement ».

À noter : en raison des délais de validité des certificats médicaux, il n'est pas possible de se réinscrire ou de se pré-inscrire pour le karaté et la boxe durant cette période.

### RÉDUCTIONS ET FACILITÉS

- 10% sur le total des cotisations dès la 3<sup>e</sup> activité pour un même adhérent.
- 10% sur le total des cotisations lorsque 3 membres d'une même famille s'inscrivent (durant le même mois).
- 30% sont accordés aux foyers non imposables, dont l'impôt sur les revenus soumis au barème est égal à zéro (impôt avant décote, ligne 14 = 0).

**Il ne sera accordé qu'une seule de ces réductions par adhérent.**

- Possibilité d'échelonner les paiements (de 2 à 8 versements par chèques).

Chèques, Chéquier jeunes du Conseil Départemental, Chèques vacances, coupons sport ANCV acceptés, espèces, Pass Régional pour les licences.

# DÉROULEMENT ACTIVITÉS et STAGES

## HABITANTS HORS 3CM

+ 5€ par activité pour les personnes ne résidant pas sur la 3CM.

## REMBOURSEMENT

Les demandes de remboursement seront étudiées seulement sur présentation d'un certificat médical ou sur justificatif en cas de mutation professionnelle. Tout remboursement prendra effet à partir de la date de réception de la demande écrite de l'adhérent accompagnée de la pièce justificative. La MJC retiendra du remboursement les séances réalisées (effectives ou non) et 15% du coût de l'activité correspondant aux frais de gestion. Les montants de l'adhésion et des licences sportives restent acquis à la MJC. Quel qu'en soit le motif, la MJC ne remboursera plus aucune activité après le 31 décembre 2020.

## RESPONSABILITÉ

Pour les mineurs, les parents doivent s'assurer que le cours ait bien lieu. La responsabilité de la MJC n'est engagée qu'au moment où l'enfant est pris en charge par l'animateur.

Pour les activités avec licence (karaté et boxe) le certificat médical est obligatoire à l'inscription.

## Calendrier des congés

Les activités ont lieu du 14 septembre 2020 au 19 juin 2021 (des séances de rattrapage pourront être proposées du 24 juin au 2 juillet).

Pendant les vacances scolaires, les activités hebdomadaires laissent place au centre de loisirs de la MJC, ouvert aux adolescents de 11 à 17 ans.

Il n'y aura donc pas d'activités (sauf cours de rattrapage) :

- Du 19 octobre au 1<sup>er</sup> novembre 2020
- Le mercredi 11 novembre 2020
- Du 21 décembre 2020 au 3 janvier 2021
- Du 8 au 21 février 2021
- Le lundi 5 avril 2021
- Du 12 au 25 avril 2021
- Le samedi 1<sup>er</sup> mai 2021
- Le samedi 8 mai 2021
- Du 13 au 16 mai 2021
- Le lundi 24 mai 2021

## Lieux d'activités

### MJC de la 3CM

Chemin de la Portelle  
01 120 MONTLUEL

### Salle de boxe de la 3CM

Rte de Jons  
01 120 MONTLUEL

### Salle municipale

Place de la Mairie  
01 120 DAGNEUX

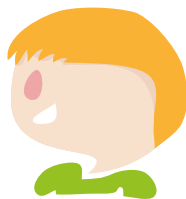
### Salle du Dojo

170, rue des Chartinières  
01 120 DAGNEUX

### Gymnases de la 3CM

- Lycée de la Côtière, Rte Nationale 01 120 LA BOISSE
- Rue du Loup 01 120 MONTLUEL
- Rue de Bressolles 01 120 DAGNEUX

Toutes les informations contenues dans ce document sont susceptibles d'être modifiées. Merci pour votre compréhension.





# ACTIVITÉS ENFANTS et ADOLESCENTS

## Arts plastiques / Dessin – Peinture

À la MJC, avec Agnès Vernay

### ARTS PLASTIQUES / RÉCUP' LAND' ART

• 7-11 ans, jeudi,  
17h-18h30 – 190€/an

### DESSIN-PEINTURE

- 4-6 ans, mercredi,  
14h-14h45 – 108€/an
- 6-8 ans, mercredi,  
14h45-15h45 – 136€/an
- 9-11 ans, mercredi,  
15h45-17h15 – 159€/an
- 12-15 ans, mercredi,  
17h30-19h – 159€/an
- + 15 ans, mercredi,  
19h45-21h15 – 190€/an

## Boxe

À la salle de boxe (Montluel),  
avec Hacine Cherifi, Stefan  
Attalah et Cédric Knepper

Certificat médical obligatoire  
à l'inscription

### ÉDUCATIVE

• 8-13 ans, mercredi et vendredi,  
18h-19h30 – 150€/an

### AMATEURS/LOISIRS

• +13 ans,  
lundi, mercredi, vendredi,  
19h30-21h – 165€/an

## Capoeira

À la MJC, avec Mestre Chao

• 7-10 ans, lundi,  
17h-18h – 160€/an

## Couture

À la MJC, avec Christine Bellanger

- + 7 ans, mardi,  
17h-18h30 – 230€/an
- + 7 ans, vendredi,  
17h-18h30 – 230€/an

## Danses

### CLASSIQUE - JAZZ

À la MJC, avec Barbara Allemand

#### Éveil

- 4-5 ans, mercredi,  
10h-11h – 160€/an

#### Classique

- Niveau 1, + 5 ans, mercredi,  
11h-12h – 160€/an
- Niveau 2, + 6 ans, mercredi,  
14h-15h – 160€/an
- Niveau 3, + 8 ans, mercredi,  
15h-16h30 – 208€/an
- Niveau 4, débutant pointes,  
mercredi, 16h30-18h – 208€/an
- Niveau 5, avancé pointes,  
mercredi, 18h-19h30 – 208€/an

#### Jazz


- Niveau 1, + 7 ans, jeudi,  
17h-18h – 160€/an
- Niveau 2, + 10 ans, jeudi,  
18h-19h30 – 208€/an
- Niveau 3, avancé, jeudi,  
19h30-21h – 208€/an

### Préparation concours

- Groupe 1, samedi, 9h-10h  
(12 séances d'oct. à jan.) – 64€
- Groupe 2, samedi, 10h-11h  
(12 séances d'oct. à janv.) – 64€

### DANSE AFRO RAGGA

À la MJC, avec Christina Lacazette

- 6-10 ans, vendredi,  
17h-18h – 160€/an
- 11-16 ans, vendredi,  
18h-19h – 160€/an
- +16 ans, vendredi,  
19h-20h – 160€/an
-  CAFRO FORM, vendredi,  
20h-21h – 160€/an

### HIP-HOP

À la MJC, avec Jason Bacchi

- 5-7 ans, vendredi,  
17h-17h45 – 119€/an
- 8-10 ans, vendredi,  
17h45-18h45 – 135€/an
- + 11 ans, vendredi,  
18h45-20h15 – 172€/an

Attention à titre exceptionnel cette année, un forfait de 7% sera appliqué au prix de votre cotisation en raison du contexte sanitaire (cf. édito p.3). Pensez à le rajouter aux prix mentionnés (sauf adhérents 2019-2020).

# ACTIVITÉS ENFANTS et ADOLESCENTS

## Éveil corporel

À la MJC, avec Sylvie Gout

- 3-4 ans, mercredi, 9h30-10h30 – 160€/an
- 4-5 ans, mercredi, 10h30-11h30 – 160€/an

## Atelier floral et créatif

Au magasin Couleurs de Fleurs à Montluel, avec Delphine Benoit (1 fois/mois)

- 3-5 ans, samedi, 9h30-10h15 – 10€/séance
- 6-10 ans, samedi, 10h15-11h15 – 15€/séance

## Gymnastique & fitness

À la MJC, avec France Bousquet, Romain Cary, Daniel Correia, Brigitte Régaldo

### AÉRO-DANCE/ BODYSTEP (45 MIN) + ABDOS/FESSIERS (15 MIN)

- + 13 ans, jeudi, 18h15-19h15 – 160€/an
- + 13 ans, jeudi, 19h15-20h15 – 160€/an

### BODY-PUMP / RENFORCEMENT RYTHME

- + 13 ans, lundi, 18h15-19h15 – 160€/an
- + 13 ans, lundi, 19h15-20h15 – 160€/an
- + 13 ans, mercredi, 18h-19h – 160€/an

### BODY-SCULPT / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- + 13 ans, lundi, 20h15-21h15 – 160€/an
- + 13 ans, mardi, 12h15-13h15 – 160€/an
- + 13 ans, mardi, 18h15-19h15 – 160€/an
- + 13 ans, mercredi, 20h-21h – 160€/an
- + 13 ans, jeudi, 20h15-21h15 – 160€/an

### CARDIO SCULPT

- + 13 ans, mercredi, 19h-20h – 160€/an

### GYM DOUCE / ÉTIREMENTS

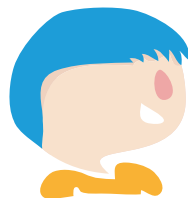
- + 13 ans, mardi, 9h45-10h45 – 160€/an
- + 13 ans, jeudi, 9h45-10h45 – 160€/an

### STEP

- + 13 ans, mardi, 19h15-20h15 – 160€/an

### FORFAIT GYM ILLIMITÉ

- Type, jour, horaire au choix et à volonté! – 250€/an



## Karaté



À Dagneux, Dojo

Licence obligatoire : 37€  
Certificat médical obligatoire à l'inscription

### DÉBUTANT

Avec Lyazid Bessai

- 6-9 ans, jeudi, 18h-19h – 160€/an
- 9-13 ans, jeudi, 19h-20h – 160€/an

### 2<sup>E</sup> ANNÉE

Avec Paco Martinez et Lyazid Bessai

- 6-9 ans, lundi et mercredi, 18h-19h – 160€/an

### PERFECTIONNEMENT

Avec Lyazid Bessai

- + 10 ans, lundi et mercredi, 19h-20h – 160€/an

### JU TSU (SELF DEFENSE)

Avec Paco Martinez

- + 14 ans, lundi, 20h-21h30 – 160€/an

### BODY KARATÉ

À Dagneux, avec Inès Detavernier

- 7-13 ans, jeudi, 18h45-19h30 – 119€/an
- + 13 ans, jeudi, 19h45-20h45 – 160€/an

# ACTIVITÉS ENFANTS et ADOLESCENTS

## Théâtre

À la MJC, avec Elisabeth Chastagnier

### INITIATION

- 6-9 ans, mercredi, 13h-14h – 160€/an

### APPRENTISSAGE

- 9-11 ans, mercredi, 14h-15h30 – 230€/an

### FORMATION 1

- 11-14 ans, mardi, 17h15-18h45 – 230€/an

### FORMATION 2 & SCÈNE

- 13-18 ans, mardi, 18h45-20h15 – 230€/an

## Yoga

À la MJC, avec Sylvie Gout

- **New** 6-10 ans, jeudi, 17h-18h – 160€/an

À La Boisse

- + 12 ans, jeudi, 18h30-20h – 230€/an
- + 12 ans, jeudi, 20h-21h30 – 230€/an
- **New** + 12 ans, vendredi, 18h30-20h – 230€/an

À Dagneux,

- + 12 ans, 16 séances, samedi, 9h-11h – 160€/an

## Zumba kids

À la MJC, avec Zoé Tiefenauer

- 4-6 ans, mardi, 17h-17h45 – 119€/an
- 7-12 ans, mardi, 17h45-18h30 – 119€/an

—  
**Attention** à titre exceptionnel **cette année, un forfait de 7%** sera appliqué au prix de votre cotisation en raison du contexte sanitaire (cf. édito p3). **Pensez à le rajouter aux prix mentionnés** (sauf adhérents 2019-2020).



# ACTIVITÉS ADULTES

## Badminton

À Montluel, avec *Christophe Pham, Cédric Bony et Serge Jarles*

- Tous niveaux, lundi, 20h30-22h30 – 73€/an

À Dagneux, avec *Laure Berlière, Serge Jarles et Gilles Bordonné*

- Tous niveaux, mardi, 18h45-20h30 – 73€/an

## Boxe

À la salle de boxe (Montluel), avec *Hacine Cherifi, Stefan Attalah et Cédric Knepper*

Certificat médical obligatoire à l'inscription

### AMATEURS / LOISIRS

- Tous niveaux, lundi, mercredi et vendredi, 19h30-21h – 165€/an

## Café citoyen

À la MJC, avec *Eveline Dray* (1 fois / mois)

- Tout public, vendredi, 10h-12h – 10€/an

## Café lecture

À la MJC, avec un groupe de bénévoles (1 fois/mois)

- Tout public, lundi, 10h-12h – 10€/an

## Couture


À la MJC, avec *Christine Bellanger*

- Tous niveaux, vendredi, 18h30-20h – 230€/an
- Tous niveaux, samedi, 10h-11h30 – 230€/an

## Danses


### DANSE AFRO RAGGA

À la MJC, avec *Christina Courjol*

- Tous niveaux, vendredi, 19h-20h – 160€/an
-  CAFRO FORM, vendredi, 20h-21h – 160€/an

### DANSE JAZZ

À la MJC, avec *Barbara Allemand*

-  Tous niveaux, jeudi, 21h-22h – 160€/an

### DANSE LATINES ET LATINO

À la MJC, avec *Romain Gostanian*

- Niveau 1, mercredi, 19h30-20h30 – 160€/an
- Niveau 2, mercredi, 20h30-21h30 – 160€/an

### ROCK

À la MJC, avec *Vincent Mata*

- Débutant, lundi, 19h-20h – 160€/an

### ROCK & WEST COAST

À la MJC, avec *Vincent Mata*

- Avancé, lundi, 20h-21h30 – 230€/an

## Dessin – peinture

À la MJC, avec *Agnès Vernay*

- Tous niveaux, mercredi, 19h45-21h15 – 212€/an

## Écriture – plaisir

À la MJC, avec *Thierry Bernard*

- Tous niveaux, mardi, 18h30-20h – 10€/an

## Atelier d'écriture de nouvelles

À la MJC, avec *Raphaëlle Jeantet* (1 fois / mois)

- Tous niveaux, jeudi, 14h-17h – 190€/an

## Atelier floral et créatif

Au magasin *Couleurs de Fleurs* à Montluel, avec *Delphine Benoit* (1 fois/mois)

- Tous niveaux, samedi, 11h15-13h15 – 30€/séance

## Gymnastique & fitness

À la MJC, avec *France Bousquet, Romain Cary, Daniel Correia et Brigitte Régaldo*

### AÉRO-DANCE/ BODYSTEP (45 MIN) + ABDOS/FESSIERS (15 MIN)

- + 13 ans, jeudi, 18h15-19h15 – 160€/an
- + 13 ans, jeudi, 19h15-20h15 – 160€/an

# ACTIVITÉS ADULTES

## BODY-PUMP / RENFORCEMENT RYTHME

- + 13 ans, lundi, 18h15-19h15 – 160€/an
- + 13 ans, lundi, 19h15-20h15 – 160€/an
- + 13 ans, mercredi, 18h-19h – 160€/an

## BODY-SCULPT / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- + 13 ans, lundi, 20h15-21h15 – 160€/an
- + 13 ans, mardi, 12h15-13h15 – 160€/an
- + 13 ans, mardi, 18h15-19h15 – 160€/an
- + 13 ans, mercredi, 20h-21h – 160€/an
- + 13 ans, jeudi, 20h15-21h15 – 160€/an

## CARDIO SCULPT

- + 13 ans, mercredi, 19h-20h – 160€/an

## GYM DOUCE / ÉTIREMENTS

- + 13 ans, mardi, 9h45-10h45 – 160€/an
- + 13 ans, jeudi, 9h45-10h45 – 160€/an

## STEP

- + 13 ans, mardi, 19h15-20h15 – 160€/an

## FORFAIT GYM ILLIMITÉ

- Type, jour, horaire au choix et à volonté! – 250€/an

## Karaté

Licence obligatoire : 37€  
Certificat médical obligatoire  
à l'inscription

### BODY KARATÉ

- À Dagneux, avec  
*Inès Detavernier*
- Tous niveaux, jeudi, 19h45-20h45 – 160€/an


### JU TSU (SELF DEFENSE)

- À Dagneux, Dojo,  
avec *Paco Martinez*
- Tous niveaux, lundi, 20h-21h30 – 160€/an

## Langues

### ANGLAIS

- À la MJC, avec *Nathalie Butler*
- Groupe de niveaux, mardi, 19h-20h ou 20h-21h – 160€/an
- À la MJC, avec *Estelle Peyramaure*
- Groupe de niveaux, lundi, 18h30-19h30 ou 19h30-20h30 – 160€/an
  - Groupe de niveaux, jeudi, 19h-20h ou 20h-21h – 160€/an

-  Débutant, jeudi, 18h-19h – 160€/an

## Méditation pleine conscience

À la MJC, avec *Fabienne Loupy*

- Tous niveaux, mardi, 14h-15h – 160€/an
- Tous niveaux, mercredi, 19h30-20h30 – 160€/an
- Tous niveaux, jeudi, 19h-20h – 160€/an

## Œnologie

À la MJC, avec *Roland Lancelot*  
(1 fois/mois)


- Tous niveaux, jeudi, 19h-22h – 178€/an

## Pilates

À la MJC, avec *Daniel Correia*

- Tous niveaux, lundi, 9h15-10h15 – 160€/an
- Tous niveaux, vendredi, 14h15-15h15 ou 15h15-16h15 – 160€/an

À La Boisse, avec *Daniel Correia*

-  Tous niveaux, lundi, 18h30-19h30 ou 19h30-20h30 – 160€/an

À Dagneux, avec *Daniel Correia*

- Tous niveaux, mardi, 18h-19h ou 19h-20h ou 20h-21h – 160€/an

Attention à titre exceptionnel **cette année, un forfait de 7%** sera appliqué au prix de votre cotisation en raison du contexte sanitaire (cf. édito p.3). **Pensez à le rajouter aux prix mentionnés** (sauf adhérents 2019-2020).



# ACTIVITÉS ADULTES

## Qi-Gong

À La Boisse, avec Catherine Sambardier

- Tous niveaux, mardi, 19h-20h15 – 197€/an

À La MJC, avec Catherine Sambardier

- **New** Tous niveaux, mardi, 16h45-18h – 197€/an

À La MJC, avec Angela Alfano

- **New** Tous niveaux, mardi, 12h30-13h30 – 160€/an

## Santé Naturelle

À la MJC, avec Frédérique Pinto (1 fois/mois)

- **New** Alimentation Santé, mercredi, 19h-20h30 – 90€/an
- **New** Les Trésors de la Nature, mercredi, 19h-20h30 – 90€/an

## Sophrologie

À la MJC, avec Florence Besson

- Tous niveaux, lundi, 9h-10h15 – 199€/an
- Tous niveaux, lundi, 10h15-11h30 – 199€/an
- Tous niveaux, lundi, 18h-19h15 ou 19h15-20h30 – 199€/an

## Sorties nature

En extérieur, avec un groupe de bénévoles

### MARCHE

- Tous niveaux, mercredi ou jeudi, programme saison – 27€/an

### RANDONNÉE

- Tous niveaux, samedi ou dimanche, programme saison – 32€/an

### FORFAIT NATURE

- Marche + randonnée – 50€/an

## Stretching

À la MJC, avec Daniel Correia

- Tous niveaux, lundi, 10h15-11h15 – 160€/an
- Tous niveaux, lundi, 17h15-18h15 – 160€/an

## Taïchi

À La Boisse, avec Farida Messaad

- Débutant/Moyen, mercredi, 18h30-19h45 – 199€/an
- Confirmé, mercredi, 19h45-21h – 199€/an

## Théâtre et impro

À la MJC, avec Elisabeth Chastagnier

- Tous niveaux, mardi, 20h15-21h45 – 230€/an

## Vannerie

À la MJC, avec un groupe de bénévoles

- Tous niveaux, lundi, 14h-17h30 – 73€/an

## Yoga

À La Boisse, avec Sylvie Gout

- Tous niveaux, jeudi, 18h30-20h ou 20h-21h30 – 230€/an
- **New** Tous niveaux, vendredi, 18h30-20h – 230€/an

À La MJC, avec Sylvie Gout

- Tous niveaux, lundi, 14h-15h30 – 230€/an
- Tous niveaux, jeudi, 12h15-13h15 – 160€/an

À La MJC, avec Thierry Soustras

- Tous niveaux, mercredi, 12h30-13h30 – 160€/an
- Tous niveaux, vendredi, 12h30-13h30 – 160€/an

À Dagneux, avec Sylvie Gout

- Tous niveaux, 16 séances, samedi, 9h-11h – 160€/an

## Zumba fitness

À la MJC, avec Zoé Tiefenauer

- Tous niveaux, mardi, 18h30-19h30 ou 19h30-20h30 – 160€/an

**Attention** à titre exceptionnel **cette année, un forfait de 7%** sera appliqué au prix de votre cotisation en raison du contexte sanitaire (cf. édito p.3). **Pensez à le rajouter aux prix mentionnés** (sauf adhérents 2019-2020).

# Mme JOURNÉE ZEN... OUF! !

**Samedi 29 mai  
2021**

de 9h30 à 17h, MJC

*Tarif: 10€ la journée  
(ateliers à volonté!)*

L'été approche... Le rythme effréné de la fin d'année scolaire va bientôt nous assaillir: courir, courir plus vite, jusqu'aux grandes vacances. Épuisés. Mais non! Soucieux de votre bien-être, la MJC vous propose une grande journée Zen, pour se détendre, se ressourcer et faire le plein d'énergie positive en conscience et dans le partage!

Une belle journée à partager en famille pour les grands et les petits!

- **9h30, ACCUEIL:**  
Thé, café, jus de fruit...  
dans un esprit ZEN!
- **10h, QI-GONG** avec Catherine Sambardier, **MÉDITATION** avec Fabienne Loupy
- **11h, PILATES** avec Daniel Correia, **YOGA KIDS** avec Sylvie Gout
- **12h, ESPACE PIQUE-NIQUE**  
à disposition pour faire le plein d'énergie positive!
- **13h30, STRETCHING** avec Daniel Correia, **YOGA** avec Sylvie Gout
- **14h30, SOPHROLOGIE** avec Florence Besson, **DO IN** avec Nathalie Paccaud
- **15h30, TAÏCHI** avec Farida Messaad, **ART-THÉRAPIE** avec Asa Jeantet
- **16h30, GOÛTER FAMILIAL**  
en pleine conscience...



# STAGES

## Activités manuelles

### COUTURE

À la MJC, avec Christine Bellanger

- Création Noël, 8-12 ans, du lundi 19 au jeudi 22 octobre 2020, 10h-11h30 – 40€ (+adhésion)
- Création « Fête des Mères », 8-12 ans, du lundi 19 au jeudi 22 avril 2021, 10h-11h30 – 40€ (+adhésion)



## Bien-être

### MOUVEMENT DE SANTÉ & RELAXATION

À la MJC, avec Florence Besson

L'objectif principal est la recherche du bien-être dans le corps tout en souplesse, en amplitude et dans une complète détente physique et mentale. Les mouvements corporels sont accompagnés de la respiration. Des automassages permettent d'éliminer les tensions, les blocages. Cette pratique, à la portée de tous, procure un regain d'énergie et améliore la concentration.

### 3 ATELIERS

- Samedi 24 octobre 2020, 14h-16h30 – 20€ (+adhésion)
- Samedi 13 février 2021, 14h-16h30 – 20€ (+adhésion)
- Samedi 17 avril 2021, 14h-16h30 – 20€ (+adhésion)

### YOGA PERFECTIONNEMENT

À la MJC, avec Sylvie Gout

- « Approfondissement postural », samedi 7 novembre 2020, 14h-16h – 20€ (+adhésion).
- « Approfondissement pranayama, mantras et méditation », samedi 6 février 2021, 14h-16h – 20€ (+adhésion).

### DO IN

À la MJC, avec Nathalie Paccaud

### DO IN DES 4 SAISONS,

- Samedi 24 octobre 2020 10h-12h – 15€ (+adhésion)
- Samedi 12 décembre 2020, 10h-12h – 15€ (+adhésion)
- Samedi 6 mars 2021 10h-12h – 15€ (+adhésion)
- Samedi 8 mai 2021, 10h-12h – 15€ (+adhésion)

### SHIATSU

À la MJC, avec Nathalie Paccaud

- « Shiatsu de la tête et des épaules », mercredi 28 octobre 2020, 18h30-21h – 20€ (+adhésion)
- « Shiatsu des pieds », mercredi 14 avril 2021, 18h30-21h – 20€ (+adhésion)

### RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

À la MJC, avec Frédérique Pinto

- Tout public, samedi 16 janvier 2021 ou samedi 27 mars 2021, 9h30-12h – 20€ (+adhésion)



# STAGES

## ARTHÉRAPIE / S'ÉVEILLER À LA JOIE CRÉATIVE

À la MJC, avec Asa Jeantet Waldermarson

- « Éveiller la création : techniques terre d'argile & fusain – travailler le regard et les ressentis. Allons chercher les volumes et notre espace intérieur. » Dimanche 27 septembre 2020, 9h30-12h30 – 25€ (+adhésion)
- « Soyons libre dans la création : technique collage & peinture. Chercher les formes et les lignes. Se libérer du résultat. Libérons-nous du regard de l'autre. » Dimanche 22 novembre 2020, 9h30-12h30 – 25€ (+adhésion)
- « La joie créative : technique peintures & collage textures mixtes – créer son totem. Chercher ses couleurs et sa signature. Osons nous exprimer librement, soyons artistes! » Dimanche 24 janvier 2021, 9h30-12h30 – 25€ (+adhésion)
- « Je crée & j'existe : techniques mixtes – dessin, peinture & collage. L'autoportrait libre et joyeux ou quand je me libère de la ressemblance. » Dimanche 21 mars 2021, 9h30-12h30 – 25€ (+adhésion)

## Action citoyenne

### PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES DE NIVEAU 1 (P.S.C.1) – FORMATION INITIALE

- Tout public, samedi 8 novembre 2020, 8h30-17h30 et dimanche 29 novembre 2020, 8h30-12h30 – 50€ (+adhésion)

### PRÉVENTION ET SECOURS CIVIQUES DE NIVEAU 1 (P.S.C.1) – FORMATION CONTINUE

- Toute personne ayant suivi la formation initiale depuis moins de 3 ans, samedi 21 novembre 2020, 13h-18h – 30€ (+adhésion)

