

2023 - 2024

MAISON DES JEUNES & DE LA CULTURE

et pour tous !





Personne n'éduque
personne, personne ne
s'éduque seul, les
hommes s'éduquent
ensemble par
l'intermédiaire du monde.

Paulo Freire

SOMMAIRE

Infos pratiques	page 1-2
Culture & loisirs	page 3-9
Bien-être & sports	page 12-20
Vie de l'association	page 21
Grille des tarifs	page 22-25

Chères adhérentes, chers adhérents,

Comme chaque saison, nous vous présentons notre programme d'activités ainsi que les manifestations que nous vous proposerons tout au long de cette saison. Vous êtes de plus en plus nombreux à vous inscrire aux activités proposées et nous nous en réjouissons !

Notre situation financière reste néanmoins précaire. En plus de votre engagement, nous sommes tributaires du soutien financier de la municipalité avec laquelle nous espérons conclure au plus tôt la signature d'une convention d'objectifs et de moyens. La dynamique enclenchée depuis quelques années va bien entendu se poursuivre.

En 2024, la MJC va fêter ses 50 ans d'existence et à cette occasion nous recherchons des documents et témoignages de toutes celles et tous ceux qui au long de ces 50 ans on fait vivre la MJC.

Je remercie tous nos bénévoles, nos animateurs(trices) et professeurs d'activités pour leur engagement. J'ai une pensée toute particulière pour Sandra et Bérengère qui assurent la bonne marche de la MJC grâce à un travail particulièrement intense au vu du nombre d'adhérents et d'activités à gérer.

Bonne saison à toutes et à tous.

Erick Baroë



L'adhésion marque
l'engagement de
l'adhérent.e dans le
projet de la MJC.

ADHÉSION

ENFANTS :	12€
ADULTES :	21€
FAMILLE :	29€
STAGE :	5€

Les inscriptions auront lieu
à la MJC :

- À partir du 26 juin pour
les réinscriptions
- À partir du 10 juillet
pour les nouveaux
adhérents

INFOS

DOCUMENTS

Documents obligatoires pour les inscriptions :

- Attestation CAF avec votre quotient familial (sans justificatif le tarif maximum sera appliqué)
- Fiche sanitaire + photocopie des vaccins pour les mineurs (téléchargeable sur notre site)

RÈGLEMENTS ACCEPTÉS

Chèques vacances, Coupons sports, Pass'sport, Carte bleue, Espèces, Chèques (possibilité en 3 fois), Pass Région, Pass Culture





INFOS

CALENDRIER

Sur la base de 32 séances :

- Du lundi 11/09/23 au lundi 24/06/24
- Du mardi 12/09/23 au mardi 11/06/24
- Du mercredi 13/09/23 au mercredi 26/06/24
- Du jeudi 15/09/23 au jeudi 20/06/24
- Du vendredi 16/09/23 au vendredi 21/06/24



ANNULATION

La MJC peut proposer une réduction d'heures ou mettre fin à une activité si le nombre minimum d'adhérent-e-s n'est pas atteint pour l'autofinancer. Dans ce cas, un remboursement se fera au prorata des séances non effectuées.

REMISE DE 10 %

À partir de la deuxième activité (valable sur la moins chère, par adhérent et en début de saison) ou de **l'inscription d'un troisième enfant** (valable sur toutes les activités du troisième enfant en début de saison).



ÉVEIL

SENSORIEL

2 ans et demi-5 ans

Acompagné de ses parents, les ateliers mensuels permettent à l'enfant de s'exercer **grâce à sa propre manipulation** et développent ainsi son autonomie, sa concentration et sa créativité.

Samedi 09h30-10h30 au Dojo



Activité mensuelle 1x/mois

DESSIN

ARTS PLASTIQUES

7-12 ans

Viens apprendre **des techniques de dessin**, expérimenter des techniques d'arts plastiques et exercer ta créativité : crayons graphites, dessin, peinture, BD, fusain, encres, aquarelles, reproduction, collages, maquette...

Le programme sera adapté en fonction des aspirations du groupe.

Jedi 16h45-18h15 à la salle Petite Enfance

ÉVEIL

LINGUISTIQUE

3-6 ans et 6-8 ans

L'atelier mensuel se déroule exclusivement en anglais. Il est axé sur la musicalité, des comptines, des histoires et des jeux, pour **habituer l'oreille des enfants** à l'anglais et à comprendre sans nécessairement traduire.

Samedi 10h45-11h45 pour les 3-6 ans

Samedi 13h30-14h30 pour les 6-8 ans

Au Dojo



Activité mensuelle 1x/mois



POTERIE

6-12 ans

Une petite boule d'argile entre les mains, **ton imagination et ta créativité** feront le reste. Viens découvrir l'art de la terre sous ses différentes techniques de façonnage (modelage, estampage, colombins) sans oublier la recherche des couleurs, l'émaillage et les cuissons.

Mardi 17h00-18h30 à La MJC



Les enfants peuvent être récupérés au périscolaire

MAGIE

7-12 ans

Ateliers des arts magiques, cartes, élastiques, trombones, boules de papier, boniments, humour et poésie.

Les enfants pourront apprendre **des tours de magie** stimulants, créatifs, et pourront ensuite les réaliser pour leurs familles et leurs ami(e)s.

Lundi 17h-18h30 à La MJC



Les enfants peuvent être récupérés au périscolaire

THÉÂTRE

6-9 ans / 10-12 ans
et + de 12 ans

Ces ateliers vont favoriser **la confiance en soi**, la concentration et la mémorisation d'un texte. Développer leur imaginaire avec l'improvisation. Pour cela notre pédagogie s'articule autour d'exercices techniques individuels et collectifs, d'improvisations, de scènes...

Jedi 17h-18h30 pour les 6-9 ans

Jedi 18h30-20h pour les 10-12 ans

Mercredi 18h30-20h pour les + de 12 ans

} à l'Espace Partage



Les enfants peuvent être récupérés au périscolaire

PÂTISSERIE

Tout public dès 7 ans

Lors de ces ateliers mensuels, venez profiter d'un **moment de partage autour de la pâtisserie** seul(e) ou en duo.

Diverses préparations seront expliquées pas à pas afin que vous puissiez repartir avec vos réalisations.

Samedi 14h30-17h à l'Espace Partage



Activité mensuelle 1x/mois

POTERIE

Tout public dès 5 ans

Dans une ambiance conviviale, venez vous initier à l'art de la terre sous ses différentes techniques de **façonnage** sans oublier la recherche des couleurs, l'émaillage et les cuissons. Toutes les pièces sont finies et utilisables.

Laissez juste libre cours à votre imagination et à votre créativité !

Samedi 14h-17h à la MJC



Activité mensuelle 1x/mois

COUTURE

8-15 ans

On peut en faire des choses rien qu'avec ses 10 doigts, un bout de tissu, du fil et une aiguille, sur le tic tac d'une machine...

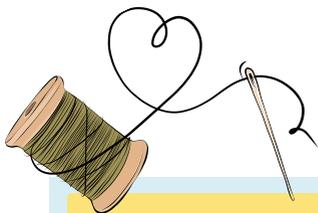
Étonnez vous, surprenez vous!

Venez réaliser vos envies !

Mercredi 14h30-16h30 à la MJC



Activité bi-mensuelle 2x/mois



JEUX DE SOCIÉTÉ

Le Chameau Joueur

À partir de 10 ans

Venez nous rencontrer avec votre esprit ludique et participez à nos nombreux jeux de société mis à disposition ! Nous vous proposons **une grande variété de jeux de société** lors de nos rencontres les vendredis soirs et les samedis où encore lors de nos évènements pour adolescents.

Vendredi 20h-Minuit }
Samedi 14h-22h } à la MJC



Nouveau

PEINTURE

FIGURINES

Plus de 12 ans/Adultes

Des séances de peinture sur **figurines de jeux de société, wargame, etc.** sont organisées un mercredi soir sur deux. Ces figurines peintes donneront vie à vos jeux grâce à une immersion plus intense et elles ajouteront du plaisir à chaque nouvelle session !

Mercredi 20h15-22h30 à la MJC



Nouveau

STREET-ART

MANGA

11-16 ans

Un cours de dessin/illustration pendant lequel vous pourrez vous exprimer sur différents supports et dans différents styles : **manga, streetart, comics, graffiti, design de personnages.**

Yann dessine depuis toujours, fortement inspiré par la culture et les techniques japonaises. Il pourra aussi bien vous apporter les bases techniques du dessin et du streetart que vous aider à développer votre univers et votre style.

Mercredi 18h45-20h30 à la salle Petite Enfance

Nouveau

ÉCHECS

6-12 et 12 +

Découvrir et apprendre ce jeu magnifique qu'est le jeu d'échecs tout en vous amusant à travers des **méthodes ludiques et efficaces**. Tout le monde peut jouer, que vous soyez complètement néophyte ou plus expert, petits et grands, garçons et filles. Vous allez peut-être découvrir une nouvelle passion ou tout simplement, vous perfectionner !

Samedi 15h-16h pour les 6-12 ans

Samedi 16h-17h pour ados/adultes

À l'Espace Partage



Activité mensuelle 1x/mois

Nouveau

ANGLAIS

7-11 ans

Ados / Adultes



Atelier hebdomadaire pour apprendre, ou renforcer, **les bases de l'anglais dans un contexte ludique** privilégiant l'oral, les gestes, les chansons. Les enfants apprendront à se familiariser avec la musicalité de la langue.

Mardi 18h30-20h pour ados/adultes
À l'Espace Partage

Ces ateliers d'anglais ont pour but de **permettre à chacun de s'exprimer** dans la bonne humeur.

Apprentissage en petits groupes par le biais d'une pédagogie moderne et ludique.

Atelier dispensé par une prof. de l'éducation nationale en exercice

Mercredi 09h30-10h15 pour CE1-CE2

Mercredi 10h15-11h pour CM1-CM2

À l'Espace Partage

COUTURE

Ados / Adultes

Les cours bi-mensuels de couture machine s'adressent à toutes personnes débutantes souhaitant **se familiariser ou se perfectionner avec leur propre machine à coudre** en réalisant de petits ouvrages sympas.

Samedi 9h30-12h30 à l'Espace Partage



Activité bi-mensuelle 2x/mois



Nouveau

ATELIER D'ÉCRITURE

Ados / Adultes

Dans cet atelier, chacun pourra créer et développer son projet. Qu'il s'agisse d'un roman, d'une autobiographie, d'un scénario, d'une pièce de théâtre ou de tout autre écrit. Les séances alternent entre des **exercices d'écriture** (casse-tête, dialogue, narration, description...) et des **discussions** pour parler des textes de chacun, faire des retours constructifs et bienveillants, et permettre à tous d'avancer.

Mardi 14h30-16h30 à l'Espace Partage
Lundi 19h-21h à la bibliothèque

PEINTURE SUR PORCELAINE

Atelier libre Adultes

Avec la technique de la peinture sur porcelaine, **personnalisez** une vaisselle basique pour en faire une création unique. Inspirez-vous de ce qui vous entoure, à vous de jouer !

Vendredi 20h30-22h30 à la MJC



POTERIE

Atelier libre Adultes

Sans animateur, Joignez vous à nous pour partager un moment convivial. Cet atelier nécessite un bon niveau dans le domaine et une grande autonomie. Il permet de s'entraider et d'échanger avec d'autres pratiquants.

Lundi 14h-17h à la MJC



DESSIN AQUARELLE

Adultes/Lycéen.nes



L'atelier hebdomadaire permettra d'approcher des **projets artistiques** en profondeur aussi bien au niveau du dessin que de la mise en couleur par aquarelle. Au fur et à mesure de l'année, des notions théoriques, techniques (mélange des couleurs...) et mises pratiques seront abordées sur des sujets variés. Programme adapté à tous niveaux

Jeu*di* 14h30-16h30 à la salle Petite Enfance

16 séances pour prendre le temps de découvrir, pour se perfectionner au dessin et à l'aquarelle et pour créer. Nous réaliserons des projets, sur 1 ou 2 séances, pour aborder à chaque fois des notions de techniques de dessin (perspectives, ombres...) et de mise en couleur par l'aquarelle. Programme adapté à tous niveaux.

Jeu*di* 18h30-20h30 à la salle Petite Enfance



Activité bi-mensuelle 2x/mois

ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL

Séniors

Se divertir et créer un lien social ! Atelier autour des sens, de la mémoire, de l'expression, des capacités physiques et du bien-être.

Jeu*di* 09h-10h30 à la MJC



Activité bi-mensuelle 2x/mois



INITIATION AU NUMERIQUE

Plus de 55 ans

Vous souhaitez acquérir de **l'autonomie dans l'utilisation de vos outils informatiques** ? Pouvoir naviguer sur internet sereinement en évitant les pièges ? Ou simplement comprendre les différentes notions du numérique ? Cet atelier est fait pour vous ! (6 ateliers)

Vendredi 10h30-12h à la MJC



Activité sur 6 séances

NOS PARTENAIRES



SC Gala
BOULANGERIE - PÂTISSERIE



Produits de qualité et haut de gamme juste pour vous satisfaire.

Artisanal et BIO

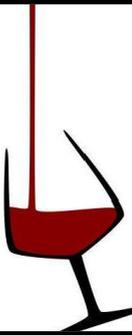


Nous proposons toute une gamme de pains fabriqués à partir de farine bio, de savoureuses pâtisseries faites maison ainsi que des produits salés.

Nous sommes situés à Soucieu en Jarrest sur la place du 11 novembre et ouverts tous les jours sauf le mercredi



LA GARE
Bar à Vin



La Gare
Bar à vin - Cave à manger

**Ouvert du Mardi au Vendredi midi
et du Mercredi au Samedi Soir**

**17 rue de Verdun 69510 SOUCIEU EN JARREST
04.78.42.40.81**



« Bien manger c'est le début du bonheur »

1 Place François Durieux
69510 SOUCIEU EN JARREST
04.72.16.55.75
boucheriellancelon@gmail.com

Suivez notre actualité
@BoucherieLancelon



**ESTIMATION
OFFERTE**



Agence Immobilière Lyonnaise
TRANSACTION - LOCATION - DÉFISCALISATION - PROMOTION

**18 Place du 11 Novembre
69510 Soucieu-en-Jarrest
06 64 63 22 98**

agimlyon@gmail.com
www.agence-immobiliere-lyonnaise.com



Compositions florales
pour tous les événements



☞ à distance - Livraison

St-Laurent-d'Agny Soucieu-en-Jarrest
04 78 51 85 11 04 78 05 19 88

EB

170 Chemin de la Chalendréze, Brindas
06 26 74 81 46 ecuriesbalaska@gmail.com
ÉCURIES BALASKA

**PROCHAINEMENT
OUVERTURE
D'UNE FROMAGERIE
ET D'UNE CAVE À VIN
À SOUCIEU**

ÉVEIL À LA DANSE

3-5 ans

Découverte, déplacement dans l'espace, travail chorégraphique sur des musiques actuelles et classiques. Une activité préparatoire à l'apprentissage de la danse.

Mercredi 10h-10h45 pour les PS et MS

Mercredi 10h45-11h45 pour les GS et CP

À la salle d'évolution

Nouveau

INITIATION ACCROSPORT

6-12 ans

Envie de voltiger à 2 ou à 6 ?

Venez apprendre des figures acrobatiques statiques ou dynamiques en musique !

Lundi 18h15-19h15 à la salle d'évolution



ÉVEIL À LA GYM

3-5 ans

Travail de **motricité**, d'adresse et de coordination à travers différents jeux gymniques et musicaux.

Mercredi 10h30-11h30 } à l'Espace
Mardi 16h45-17h45 } Flora Tristan



ÉVEIL HIP-HOP

4-6 ans

Découvre le **plaisir de la danse** et l'infini variété de mouvements tout en développant ta créativité en s'amusant. Travail de rythme, mouvements variés, petit module chorégraphique et conscience du corps seront au rendez-vous de manière ludique.

Mercredi 16h-17h à la salle d'évolution



MULTISPORTS

4-6 ans, 5-7 ans
et 7-10 ans

Les cours de multisports permettent aux enfants de développer leurs capacités physiques grâce à la **découverte d'un large panel d'activités sportives** (basket, volley, ultimate, hockey, boule lyonnaise, gymnastique, athlétisme...).

Mardi 17h45-19h15 pour les 5-7 ans
Mercredi 9h30-10h30 pour les 4-6 ans
Jeudi 17h15-18h45 pour les 7-10 ans

À l'Espace Flora Tristan

BOXE

7-12 ans

Initiation à la boxe anglaise, apprentissage de la technique du **"Noble Art"** sous forme de jeux, parcours de motricité, d'adresse et de coordination.

Mercredi 15h30-16h30

À l'Espace Flora Tristan



JUDO

De 4 à 18 ans

Un **club dynamique** avec des objectifs d'apprentissage personnalisés pour chaque tranche d'âge, ayant pour but commun le partage des valeurs et le plaisir de la pratique.

2018-2019 : Mardi 17h15-18h15 ou
Mercredi 15h-16h

2016-2017 : Mardi 18h15-19h45 et
Mercredi 14h-15h et Jeudi 17h15-18h15

2014-2015 : Lundi 17h30-19h et Mardi
18h15-19h45 et Jeudi 18h15-19h30

2012-2013 : Lundi 17h30-19h et Mercredi
16h-17h30

2010-2011 : Lundi 19h-20h30 et Mercredi
16h-17h30

2009 et+ : Lundi et Mercredi 19h-21h

Au Dojo



Les enfants peuvent être
récupérés au périscolaire

GRS

5-9 ans

La GRS combine la danse et le maniement (corde, ruban, cerceau, ballon). La pratique de cette discipline permet de développer et d'accroître **la motricité**, la concentration, la créativité et le sens du rythme.

Lundi 16h45-18h15

À l'Espace Flora Tristan

TIR À L'ARC

8-13 ans

Le tir à l'arc améliore la concentration et la stabilité du corps, il peut servir de modèle à l'acquisition d'habiletés motrices et méthodologiques. Munis de vos arcs et flèches, vous tenterez d'atteindre **le cœur de la cible**.

Mercredi 18h-19h à l'Espace Flora Tristan



Nouveau

HIP-HOP

7-13 ans

Adultes

Ces cours sont basés sur le travail de rythme et l'apprentissage des pas de bases **hip-hop/ break/ House/ Popping**.

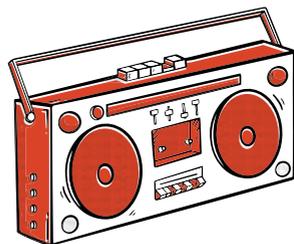
Les élèves passeront par les étapes de travail d'une création artistique tout en s'amusant.

Mercredi 17h-18h : Débutants

Mercredi 18h-19h : Intermédiaires

Mercredi 19h-20h : Adultes

À la salle d'évolution



DANSE

6-12 ans
Ados/Adultes

Danse aux multiples influences, la Danse requiert technique, énergie, **sens du rythme**, maîtrise du geste et de l'expression.

Lundi 17h-18h : CE1-CE2

Jeudi 17h-18h : CM1-CM2

Jeudi 18h-19h : 6ème-5ème

Jeudi 19h-20h : 4ème-3ème

Jeudi 20h-21h : Lycée- Adultes

À la salle d'évolution



Les enfants peuvent être récupérés au périscolaire

AIKIDO

8-12 ans
Ados/Adultes

L'Aïkido est un **art martial traditionnel japonais** non violent. Il se pratique à mains nues ou avec des armes et, contrairement aux arts martiaux qui sont devenus des disciplines presque exclusivement sportives, la pratique de l'Aïkido exclut toute idée de compétition.

Mardi et jeudi : 20h-22h : Ados/adultes

Mercredi : 18h-19h : 8-12 ans

Au Dojo



YOGA

Adultes

Le yoga est une discipline accessible à tous et qui s'adapte aux capacités de chacun. Une séance comprend des postures, des respirations conscientes et un temps de relaxation.

Les bienfaits sont nombreux : augmentation de la souplesse, de la tonicité, amélioration de l'équilibre, de la concentration et de la gestion du stress.

Mardi 18h30-19h45

Mardi 20h00-21h15

Vendredi 8h45-10h00

Vendredi 17h00-18h15

Vendredi 18h15-19h30

} à la MJC



CIRCUIT FORME

Adultes

Parcours sous forme de **circuits ludiques** basés à 60% sur le cardio vasculaire et 40% sur des exercices de renforcement musculaire chronométré.

Mercredi 19h-20h à l'Espace F. Tristan

YANG SHENG

Adultes

Le Yang Sheng désigne un ensemble de principes afin de vivre longtemps, heureux et en bonne santé. L'ensemble de ces méthodes constitue une branche primordiale de la médecine traditionnelle chinoise et incorpore des **méthodes de prévention, de renforcement et d'hygiène de vie.**

Jendredi 14h-15h à la MJC



QI GONG

Adultes

Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements lents, des **postures corporelles pratiquées debout**, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit.

Lundi 9h30-11h }
Mercredi 18h30-20h } à la MJC



FITNESS

Adultes

Danser pour brûler des calories c'est possible ! **Coordination et rythme** seront de rigueur, pas à pas découvrez le fitness .

Lundi 19h15-20h15 à la salle d'évolution

RANDONNÉE

Adultes

Marche, nature, détente, découverte...

Nous organisons des randonnées d'une dizaine de km le samedi matin tous les 15 jours. Alors rejoignez-nous et venez partager un moment nature et convivial !

Samedi 8h30 Gymnase Jean Garin



Activité bi-mensuelle 2x/mois



SOPHROLOGIE

Adultes

À l'aide de mouvements, de respirations conscientes et de méditations guidées, vous **apaisez votre pensée et allégez vos tensions physiques**, émotionnelles et mentales. Les séances sont conviviales et se déroulent dans la bienveillance.

Jeu-di 20h-21h15 à l'Espace Partages



JUDO

Adultes

Un club dynamique avec des objectifs d'apprentissage personnalisés ayant pour but commun le partage des valeurs et le plaisir de la pratique.

Lundi et mercredi 19h-21h au Dojo

Nouveau

MÉDITATION

MINGJUE

Adultes

Dans les pratiques Tai Ji il y a une alternance de mouvements qui vont favoriser le déploiement du Yin, et d'autres favoriser le déploiement du Yang. Cette alternance permet de **mettre en mouvement l'énergie vitale** dans tous nos méridiens, libérant sur son passage tous les blocages. Cette alternance de mouvements Yin et Yang permet aussi une libre circulation entre notre intérieur, et notre environnement extérieur.

Mercredi 9h30-11h à la MJC

PILATES STRETCHING

Adultes

En ciblant les muscles profonds généralement trop peu sollicités, le Pilates permet de retrouver une posture équilibrée, et d'apprendre à placer sa respiration sur des **exercices fluides, harmonieux** et maîtrisés.

Mardi 8h30-10h

Mardi 10h-11h30

Jeu 9h-10h30

} à l'Espace Flora Tristan et à la MJC

PILATES

Adultes

En ciblant les muscles profonds généralement trop peu sollicités, le Pilates permet de retrouver une posture équilibrée, et d'apprendre à placer sa respiration sur des **exercices fluides, harmonieux** et maîtrisés.

Mercredi 20h-21h à l'Espace F. Tristan

Jeu 20h30-21h30 à la MJC



Nouveau

YOGA DU RIRE

Adultes

Retrouver son cœur d'enfant avec cette pratique intense et ludique qui permet un profond relâchement. Respiration dynamique, mouvements, étirements. Prendre soin de sa santé dans la bonne humeur !

Mercredi 20h-21h15 à l'Espace Partages

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Adultes

Abdos, cuisses, fessiers, Dos, bras, pecs... Renforcez votre corps avec des sessions ciblés et globales pour vous **tonifier** et vous **galber** !

Lundi 20h15-21h15 à la salle d'évolution



ZUMBA

Adultes

Besoin de vous défouler, de vous vider la tête, tout en vous amusant et en faisant monter le cardio ? A mi-chemin entre la danse et le fitness, ondulez votre corps et stimulez fessiers, cuisses et abdos sur des rythmes latinos effrénés.

Bonne humeur garantie !

Jeudi 19h30-20h30 à l'Espace F. Tristan

CARDIO CAF

Adultes

Le Cardio CAF va vous permettre de renforcer la totalité des muscles de votre corps ainsi que votre cœur. Donc moins de fatigue et **plus d'énergie** !

Mardi 19h15-20h45 à l'Espace F. Tristan
Jeudi 19h-20h30 à La MJC

DANSE EN LIGNE

Adultes

Pas de cavalier(e) pour assister aux cours de danses de salon ? Venez tester la danse en ligne, vous y apprendrez tous les pas des danses de salon, bonne humeur garantie. Tout l'enjeu est de rester synchronisé !

Mardi 14h-15h à La MJC

IAIDO

Adultes

L'essentiel de la pratique du laïdo consiste en l'apprentissage et **l'exécution de katas** (séquences de mouvements précis), s'exécutant la plupart du temps seul et correspondant à un scénario.

Vendredi 18h30-20h30 au dojo

Nouveau

AUTO-MASSAGE

Adultes

1h pour prendre soin de soi autour de techniques d'auto massage et de vibration du son (carillon et bol chantant). Créer un cocon de douceur et de chaleur pour se reconnecter à soi. S'offrir une bulle de **bien-être** à rapporter chez vous !

Samedi 10h30-11h30 à La MJC



Activité mensuelle 1x/mois



VIE DE LA MJC

VACANCES SCOLAIRES

Enfants

Des semaines **multi-activités** sont organisées à la MJC lors des vacances scolaires pour les **6 - 12 ans**.

Les informations vous seront communiquées durant l'année.

L'occasion pour vos enfants de découvrir des activités (poterie, théâtre, magie, sports, dessin, etc.).

UN LIEU D'EXPOSITION

Vous avez des difficultés à trouver un endroit pour exposer ?

Les murs de la MJC sont à votre disposition !

Toutes les disciplines, toutes les techniques et tous les supports sont les bienvenus.



DES ANIMATIONS TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Retrouvez-nous lors de nos évènements :

- **Pot de rentrée et spectacle "Pinocchio"**
Samedi 7 octobre 2023
- **Assemblée Générale**
Vendredi 9 février 2024
- **Festival Histoire d'en rire**
Le 14 et 15 mars 2024
- **Faites du jeu !**
Du 5 au 7 avril 2024
- **Fête de la MJC**
Du 28 au 30 juin 2024
- **Gala de danse**
Dimanche 30 juin 2024

Et plein d'autres dates à venir !



TARIFS

ACTIVITÉS	PAGE	HORAIRES	ÂGE	LIEUX	TARIFS
Eveil sensoriel	p.3	Samedi  9h30-10h30	2½- 5 ans	DOJO	De 75€ à 90€
Eveil linguistique	p.3	Samedi  10h45-11h45	3- 6 ans		
		Samedi  13h30-14h30	6-8 ans		
Arts plastiques Dessin	p.3	Jeudi 16h45-18h15	7-12 ans	SALLE PETITE ENFANCE	De 190€ à 227€
Pâtisserie	p.5	Samedi  14h30-17h	Enfants/Ados Adultes	ESPACE PARTAGE	25€ la séance <i>(et 35€ si 2 inscrits d'une même famille)</i>
Magie	p.4	Lundi  17h-18h30	7-12 ans	MJC	De 190€ à 227€
Poterie	p.4	Mardi  17h-18h30	6-12 ans		De 215€ à 257€
	p.5	Samedi  14h-17h	Enfants/Ados Adultes		25€ la séance <i>(et 35€ si 2 inscrits d'une même famille)</i>
	p.8	Lundi 14h-17h	Adultes		De 95 à 110€
Couture (activité bi-mensuelle)	p.7	Samedi  9h30-12h30	Ados/Adultes	ESPACE PARTAGE	25€ la séance <i>(et 35€ si 2 inscrits d'une même famille)</i>
Couture (activité bi-mensuelle)	p.5	Mercredi  14h30-16h30	8-15 ans	MJC	De 190€ à 227€
Théâtre	p.4	Jeudi  17h-18h30	6-9 ans	ESPACE PARTAGE	De 175€ à 209€
		Jeudi 18h30-20h	10-12 ans		
		Mercredi 18h30-20h	Plus de 12 ans		
Jeux	p.6	Vendredi 20h-minuit Samedi 14h-22h	Plus de 10 ans Adultes	MJC	Être adhérent à la MJC
Peinture sur figurines	p.6	Mercredi 20h15-22h30	Ados/Adultes	MJC	Être adhérent à la MJC
Dessin et aquarelle	P.9	Jeudi 14h30-16h30	Ados/Adultes	SALLE PETITE ENFANCE	De 253€ à 303€
Dessin et aquarelle (activité bi-mensuelle)	p.9	Jeudi  18h30-20h30	Ados/Adultes		De 127€ à 152€
Street Art / Manga	p.6	Mercredi 18h45-20h30	11-16 ans	SALLE PETITE ENFANCE	De 190€ à 227€

ACTIVITÉS	PAGE	HORAIRES	ÂGE	LIEUX	TARIFS
Anglais	p.7	Mardi 18h30-20h	Ados/Adultes	ESPACE PARTAGE	De 195€ à 234€
		Mercredi 9h30-10h15	CE1-CE2	MJC	De 135€ à 161€
		Mercredi 10h15-11h	CM1-CM2		
Peinture sur porcelaine	p.8	Vendredi 20h30-22h30	Adultes	MJC	De 80€ à 96€
Entraînement cérébral (activité bi-mensuelle)	p.9	Jeudi 9h-10h30 	Seniors	MJC	De 95€ à 114€
Echecs	p.7	Samedi 15h-16h 	6-12 ans	ESPACE PARTAGE	De 108€ à 127€
		Samedi 16h-17h 	Plus de 12 ans Adultes		
Atelier d'écriture	p.8	Mardi 14h30-16h30	Adultes	ESPACE PARTAGE	De 195€ à 234€
		Lundi 19h-21h	Ados/Adultes	BIBLIOTHÈQUE	
Initiation au numérique	p.9	Vendredi 10h30-12h 	Plus de 55 ans	MJC	De 55 à 62 €
Éveil à la danse	p.12	Mercredi 10h-10h45	P.section-M.section	SALLE D'ÉVOLUTION	De 150€ à 180€
		Mercredi 10h45-11h45	G.section-CP		
Eveil à la gym	p.12	Mercredi 10h30-11h30	3-5 ans	EFT	De 135€ à 161€
		Mardi 16h45-17h45	3-5 ans		
Hip hop	p.12	Mercredi 16h-17h	4-6 ans	SALLE D'ÉVOLUTION	De 150€ à 180€
	p.14	Mercredi 17h-18h	Débutants (enfants)		
		Mercredi 18h-19h	Intermédiaires (enfants/Ados)		
		Mercredi 19h-20h	Adultes		
Initiation Accrosport	p.12	Lundi 18h15-19h15	6-12 ans	SALLE D'ÉVOLUTION	De 155€ à 186€
Boxe	p.13	Mercredi 15h30-16h30	7-12 ans	EFT	De 175€ à 209€

ACTIVITÉS	PAGE	HORAIRES	ÂGE	LIEUX	TARIFS
Danse	p.15	Lundi 17h-18h 	CE1-CE2	SALLE D'ÉVOLUTION	De 155€ à 186€
		Jeudi 17h-18h 	CM1-CM2		
		Jeudi 18h-19h	6ème-5ème		
		Jeudi 19h-20h	4ème-3ème		
		Jeudi 20h-21h	2nd et + Adultes		
Judo <i>Licence comprise</i>	p.13	Mardi 17h15-18h15 ou Mercredi 15h-16h 	2018-2019	DOJO	De 195€ à 226€
		Mardi 18h15-19h45 Mercredi 14h-15h Jeudi 17h15-18h15 	2016-2017		De 220€ à 256€
		Lundi 17h30-19h Mercredi 18h15-19h45 Jeudi 18h15-19h30 	2015-2014		De 225€ à 263€
		Lundi 17h30-19h Mercredi 16h-17h30 	2013-2012		De 240€ à 279€
		Lundi 19h-20h30 et Mercredi 16h-17h30	2011-2010		De 240€ à 279€
	p.17	Lundi et Mercredi 19h-21h	2009 et +		De 250€ à 292€
Multisports	p.13	Mardi 17h45-19h15	5-7 ans	EFT	De 190€ à 227€
		Mercredi 9h30-10h30	4-6 ans		De 135€ à 161€
		Jeudi 17h15-18h45	7-10 ans		De 190€ à 227€
GRS	p.14	Lundi 16h45-18h15	5-9 ans	EFT	De 190€ à 227€
Tir à l'arc	p.14	Mercredi 18h-19h	8-13 ans	EFT	De 160€ à 192€
Yoga du rire	p.19	Mercredi 20h-21h15	Adultes	ESPACE PARTAGE	De 160€ à 192€
Aïkido <i>Licence comprise</i>	p.15	Mardi et jeudi 20h-22h	Plus de 12 ans Ados	DOJO	De 65€ à 78€
		Mardi et jeudi 20h-22h	Adultes		De 85€ à 102€
		Mercredi 18h-19h	8-12 ans		De 55€ à 65€
iaïdo	p.20	Vendredi 18h30-20h30	Ados/Adultes		De 20€ à 23€
Cardio CAF	p.20	Mardi 19h15-20h45	Adultes	EFT	De 175€ à 209€
		Jeudi 19h-20h30		MJC	
Circuit forme	p.16	Mercredi 19h-20h			

ACTIVITÉS	PAGE	HORAIRES	ÂGE	LIEUX	TARIFS
Pilates stretching	p.18	Mardi 8h30-10h	Adultes	MJC et EFT	De 175€ à 209€
		Mardi 10h-11h30			
		Jeudi 9h-10h30			
Pilates	p.18	Mercredi 20h-21h		EFT	De 145€ à 173€
		Jeudi 20h30-21h30		MJC	
Fitness	p.16	Lundi 19h15-20h15		SALLE D'ÉVOLUTION	De 145€ à 173€
Renforcement musculaire	p.19	Lundi 20h15-21h15			
Danse en ligne	p.20	Mardi 14h-15h			
Méditation Mingjue	p.18	Mercredi 09h30-11h		MJC	De 160€ à 192€
Qi Gong	p.16	Lundi 9h30-11h			
		Mercredi 18h30-20h			
Yang Sheng	p.16	Jeudi 14h-15h			
Randonnée (activité bi-mensuelle)	p.17	Samedi Départ 8h30			
Sophrologie	p.17	Jeudi 20h-21h15		ESPACE PARTAGE	De 195€ à 234€
Yoga	p.15	Mardi 18h30-19h45		MJC	De 160€ à 192€
		Mardi 20h-21h15			
		Vendredi 8h45-10H			
		Vendredi 17h-18h15			
		Vendredi 18h15-19h30			
Zumba	p.19	Jeudi 19h30-20h30	EFT	De 155€ à 186€	
Auto-massage	p.20	Samedi 10h30-11h30 	Ados/Adultes	MJC	15€/séance

J'AI UN PEU DE TEMPS, ET JE SOUHAITE M'INVESTIR ET RENCONTRER D'AUTRES PERSONNES !

Vous pouvez participer de différentes manières :

Donner des « coups de main » ponctuels pour des événements (tenir le bar, la billetterie, faire un gâteau, aider pour l'installation...).

Encadrer des activités ponctuelles ou régulières ou intégrer une commission, et réfléchir ensemble à la conception et la mise en œuvre d'actions.

Devenir administrateur de la MJC, et participer aux débats et aux prises de décisions qui concernent la vie de l'association.

**CONTACTEZ-NOUS,
NOUS SOMMES IMPATIENTS DE VOUS RENCONTRER !**

Contact

2 place Jeanne Condamin
69510 Soucieu-en-Jarrest
Tél. : 09.53.05.08.31
contact@mjc-soucieu.com
www.mjc-soucieu.com
Suivez-nous sur Facebook

Accueil

Lundi : 14h-17h
Mercredi : 14h-17h
Jeudi : 9h-12h / 14h-17h
Vendredi : 10h-12h / 14h-18h



DIRECTION RÉGIONALE
DE LA JEUNESSE,
DES SPORTS ET DE LA
COHÉSION SOCIALE

