

# ENFANTS



## YOGA 4 à 9 ans

**Mercredi 16h-17h semaines impaires**



**avec Aurélie ANDREOS**

**Salle St Jacques**

Début le 27/09/2017

55€/an



## THÉÂTRE

**Mardi 16h30-17h30**

**pour les CE1/CM2**

**avec Nathalie Zanini à Pépinville**

Début le 19/09 2017

100€/an



## STEP DANCE



**Jeudi**

**16h30-17h15 pour les 4 ans/CP**

**17h15-18h pour les CE1/CM2**

Début le 21/09/2017

## EVEIL CORPOREL

**Vendredi**

**16h30-17h15 pour les 4 ans/CP**

Début le 22/09/2017



## DANSE MODERN'JAZZ

**Vendredi**

**17h15-18h15 pour les CE1/CM2**

Début le 22/09/2017

90€/an

## ADOLESCENTS (dès 12 ans)

### DANSE MODERN JAZZ



**Vendredi 18h15-19h15**

**avec Elisa DEY-BEBING à Pépinville**

Débute le 22/09/2017

90€/an

## ADULTES



### YOGA PARENTS / ENFANTS

Parents et enfants vont plonger dans un voyage convivial et distrayant pour un moment relationnel unique

**Mercredi 16h-17h semaines paires**

**avec Aurélie ANDREOS**

**Salle St Jacques**

Débute le 20/09/2016

70€/an



### COURS DE CUISINE

Vous aimez cuisiner ?

Venez découvrir de nouvelles recettes et vous perfectionner en cuisine dans une ambiance conviviale et décomplexée

**2<sup>ème</sup> mercredi du mois à 18h**

**Salle St Jacques**

**Avec Alexis Vidal**

Débute le 13/09/2017



Le thème et le prix des cours seront communiqués via notre Facebook et à la MJC

# ADULTES



## YOGA

Inspiré de l'Ashtanga yoga et du Flow Vinyasa yoga, le yoga dynamique repose sur une séquence de postures formant un ensemble harmonisant le corps et l'esprit

***Jeudi 20h-21h semaines impaires***

***Avec Aurélie Andréos***

Institutrice Yoga depuis le 1er Janvier 2017

Certifiée auprès de la société Leaderfit

[www.aurelifaitsonyoga.wordpress.com](http://www.aurelifaitsonyoga.wordpress.com)

***Salle Secheret***

Début le 21/09/2017

60€/an



## YOGA DU RIRE

Le rire est bon pour la santé physique et mentale

Le but est de se reconnecter à sa joie de vivre en utilisant les vertus du rire. En pratiquant un ensemble de techniques psychocorporelles, d'éducation émotionnelle, destinées à stimuler la joie de vivre, l'optimisme et la créativité

***Jeudi 20h-21h semaines paires***

***Avec Sandra Maman***

***Salle Secheret***

Début le 28/09/2016

60€/an

# ADULTES

---

## STEP FITNESS

Travail d'endurance, de coordination et de renforcement musculaire, dont 10min abdos/fessiers

**Lundi (Step ) 20h15-21h15**

**Jeudi (Step Danse) 20h15-21h15**



**avec Elisa DEY-BEBING au gymnase**

Début le 11/09/2017

**110€/an**

## GYMNASTIQUE

Vous souhaitez entretenir ou améliorer votre forme physique?

Au programme : abdos, fessiers, cardio-training dans le rythme et la bonne humeur

**Le Mardi et Vendredi 9h-10h**

**Le Mercredi 20h15-21h15**

**avec Laura Berret**

Début le 19/09/2017

**110€/an**



## COUTURE

Découverte ou perfectionnement de la couture

**Mardi 14h-17h**

**avec Maria Nasso à la MJC**

Début le 19/09/2017

**40€/an**



## ESSAI

Pour vous permettre de découvrir les activités de votre choix, vous pourrez effectuer 2 séances d'essai gratuites.

## ADHESION

Pour participer aux activités, l'adhésion à l'association est obligatoire. Le tarif de la Carte MJC est de :

**8 €/ an pour les adultes**

**6 €/an pour les enfants et adolescents**

## TARIF DEGRESSEDIF

### Pour les adultes

Un tarif dégressif sera appliqué aux personnes pratiquant au moins 2 activités à 110€, soit la 2<sup>nde</sup> activité à 80€

### Pour les enfants et adolescents

•Pour un même enfant/adolescent, un montant de 10€ sera déduit par activité supplémentaire.

•Pour les enfants et adolescents d'une même famille, une déduction de 10€ sera appliqué pour le second enfant et 20€ seront déduits pour le 3<sup>eme</sup> et plus

**Les réductions sont cumulables et déduites du total**

**Réduction calculée par enfant**

|                             |   | Nombre d'enfants |       |       |       |
|-----------------------------|---|------------------|-------|-------|-------|
|                             |   | 1                | 2     | 3     | 4     |
| Nb d'activité<br>par enfant | 1 | 0 €              | -10 € | -20 € | -20 € |
|                             | 2 | -10 €            | -20 € | -30 € | -30 € |
|                             | 3 | -10 €            | -20 € | -30 € | -30 € |

*La MJC se réserve le droit d'annuler toute activité si le nombre requis de participants n'est pas atteint.*