MJC Centre social

UN LIEU OUVERT À TOUS

Activités 2021 - 2022

information, orientation ...

activités familles ...

animations jeunesse ...

formations ...

animations enfance ...

festival théâtre ...

cinéma, diffusion culturelle ...

MJC - Centre social
du Pays de l'Herbasse
Saint-Donat-sur-l'Herbasse
mjc-stdonat@mjc-herbasse.fr
04 75 45 12 36 www.mjc-herbasse.fr

ILS FONT VIVRE LA MJC

LE MOT DU PRÉSIDENT

Chers adhérentes, chères adhérents,
c'est dans un contexte d'espoir de sortie de crise sanitaire qu'il nous tient à cœur plus que jamais de vous retrouver en septembre pour des activités riches et variées. Votre MJC a fait le choix de vous rembourser les séances annulées faute du Covid l'exercice dernier pour vous permettre de revenir plus sereinement, malgré tout vous avez été nombreux à soutenir votre maison dans son projet associatif en faisant don de votre cotisation et nous vous en remercions sincèrement.
Cette année notre association souffle ses 60 bougies et poursuit sa résistance pour qu'ensemble nous continuions à construire des moments de partages, de réalisation personnelle et d'ouverture sur le monde.
Je vous invite à nous rejoindre à l'occasion de notre assemblée générale qui aura lieu le 20 novembre 2021 ou à l'occasion des grands évènements de la saison tels que les festivals de théâtre ou de cinéma qui se construisent cette année sur le thème de la résistance.
Belle saison 2021/2022

Le président Dominique N Doumou

LE BUREAU DU CONSEIL

Président : Dominique N'DOUMOU
Vice présidente : Florence KUREK
Trésorière : Andrée DELON
Trèsorier adjoint : Jean-Christophe GONDRE
Secrétaire : Florence PANDRAUD
Secrétaire adjointe : Muriel LARAT
Membres : Emmanuel DE SARTIGE

L'ÉQUIPE

Direction : Eric BORDAZ
Secrétariat : Frédérick BURCET
Comptabilité : Anne TORRES
Animation jeunesse : Célia LAVOCAT
Animation enfance : Matthieu DUMAS, Marine SUARNET, Gaétan GOUBERT
Anim Famille : Claire LARAT
Formation et numérique : Géraldine PAILLARD
Secteur Culturel : Marion CURTAUD
Cinéma : Maëva GARCIN
Entretien : Sandrine JULLIEN

L'ADHÉSION, UN ENGAGEMENT

UNE ASSOCIATION

La MJC est une association, c'est vous, c'est nous.
Prendre sa carte d'adhérent n'est pas une simple formalité, c'est aussi s'associer à un projet. Cette adhésion vous permet de pratiquer les activités de la MJC et de participer à la vie de celle-ci en partageant ses objectifs et ses valeurs.
La MJC réaffirme son attachement aux valeurs de tolérance, de respect de la DIGNITÉ HUMAINE, de droit à la différence et de laïcité, et en cela elle se positionne fermement contre tout acte discriminatoire qui invite à faire de la différence une anormalité à proscrire : origine, genre, faciès, religion, culture, orientation sexuelle, santé...
Militants associatifs, bénévoles et salariés sont disposés à AGIR et RÉAGIR face aux comportements discriminatoires au sein de la maison comme au cours de ses activités et des manifestations qu'elle organise.
En tant qu'association d'éducation populaire, votre MJC prône L'OUVERTURE ET L'ACCÈS à TOUS et dans les MÊMES CONDITONS POUR TOUS.
Nous vous donnons rendez-vous le samedi 20 novembre 2021 pour notre assemblée générale annuelle. Ce sera l'occasion de vous présenter le bilan des actions de cette année et les perspectives de l'année à venir, mais aussi de donner votre avis et de venir nous rejoindre au conseil d'administration de la maison.

RÉDUCTIONS

La MJC a le souhait que ses activités soient accessibles au plus grand nombre.
Une politique tarifaire est mise en œuvre dans ce sens avec des aides aux bénéficiaires du RSA et de l'allocation de soutien familial pour les activités régulières et les vacances enfants.
Une tarification selon le quotient familial et un échelonnement de paiements sont également appliqués.
La MJC est aussi habilitée à recevoir toutes formes d'aides : chèques vacances, CE, mairie, tickets loisirs Caf, chèques « Top départ », coupons sport.

LES TARIFS

- Moins de 18 ans :	9 €
- Plus de 18 ans :	17 €
- Carte familiale :	30 €

SERVICES AUX HABITANTS

UN ESPACE PUBLIC NUMÉRIQUE

Nous vous accompagnons individuellement ou en groupe dans vos usages du numérique :

● **En me rendant à l'espace public numérique :**
Je trouve des solutions pour m'équiper
Je peux participer à des ateliers pour apprendre les bases et me faire plaisir
Je trouve de l'aide pour mes démarches en ligne
Je peux participer à des rencontres pour m'informer

● **Conférences**
- **Cycle de 3 conférences** - Université Populaire de Romans sur Isère.
- Décrypter la désinformation
- Vie privée, vie publique sur le net
- Internet et démocratie font-ils bon ménage ?
Les 05 - 12 - 19 janvier de 18h à 20h
Renseignement/inscription : Université Populaire de Romans

- **Participation à la « Journée de l'illectronisme »**
(La plateforme emploi – Valence - 12 octobre 2021)

● **Pass'numérique**
- Niveau débutant :
Le jeudi de 14h à 15h30
Le vendredi de 9h à 10h30
- Niveau avancé :
Le jeudi de 15h30 à 17h
Le vendredi 10h30 à 12h

Ateliers gratuits dans le cadre du Pass'numérique. Renseignement : Géraldine Paillard - epn@mjc-herbasse.fr

UN ESPACE D'ACCUEIL ET D'INFORMATION

● Aide et accompagnement à la rédaction de courriers et à la réalisation de dossiers administratifs (Caf, MSA, demandes de bourses, retraites, surendettement...
● Accompagnement des démarches en ligne (impôts, prime d'activité, compte Ameli....), sur RDV (04 75 45 12 36), permanences gratuites et ouvertes à tous.
● Mise à disposition, location d'espaces de co-working : un espace pour travailler seul ou à plusieurs, organiser des réunions...
● Permanences de la mission locale : sur RDV, les mercredis matins des semaines impaires, à la MJC : informer et orienter sur la formation, les métiers, l'orientation (prise de RDV au 04 75 70 79 40).

UN RÉSEAU DE BABYSITTERS DISPONIBLES ET MOTIVÉS !

La MJC organise des formations à destination des jeunes souhaitant avoir des clés en main pour leurs premières expériences de babysitting. La MJC dispose d'un annuaire de babysitteurs qu'elle a formés et que les familles peuvent solliciter en cas de besoin.

UN LIEU D'ACCOMPAGNEMENT VERS LE RETOUR À L'EMPLOI

Cet accompagnement est ouvert à toute personne en recherche d'emploi et peut se faire sous différentes formes en fonction des besoins de chacun.

- **Un accompagnement individuel**

  Aide à la rédaction de CV, lettre de motivation, simulation d'entretien, soutien dans la recherche d'emploi, information, orientation, mise en lien avec des partenaires

  Aide dans les démarches administratives notamment en ligne (site pôle emploi, Caf…)

- **Un accompagnement collectif sous forme d'ateliers**

  Ateliers « valorisation de soi » : travail sur l'image et l'estime de soi, la confiance en soi, à travers différents outils (sophrologie, cuisine, loisirs créatifs, couture…)

  Ateliers « recherche d'emploi » : entraide dans la recherche d'emploi, création d'un réseau, réflexion collective sur la levée des freins au retour à l'emploi, simulation d'entretien, rédaction CV

Permanences les mardis de 13h à 17h, mercredis de 9h à 12h et de 13h à 17h et les vendredis de 9h à,12h, à la Maison Villard , 25 rue Pasteur à Saint Donat,

Contact : Emmanuelle : 07-82-08-26-41 / 04-75-24-12-03, anim.tzc@mjc-herbasse.fr

UN ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ

Accompagnement individualisé, méthodes de travail, aide aux devoirs, travail sur la confiance en soi, valorisation des compétences de chacun, découverte culturelle. En partenariat avec les collèges et écoles primaires de St Donat. Inscription annuelle, accueil les lundis, mardis, jeudis et vendredis.

UN POINT INFORMATION JEUNESSE

Nous accueillons les jeunes et leurs familles pour les accompagner dans la construction d'un projet personnel qui corresponde à leurs besoins (orientation professionnelle, stage, bénévolat, service, civique...) et les aider à répondre à toutes les questions de santé/citoyenneté/vie quotidienne qui les préoccupent. Avec ou sans rendez-vous, nous vous recevons du lundi au samedi de 9h à 19h.

SE FORMER

La formation tout au long de la vie est un droit fondamental au cœur de notre projet d'éducation populaire. C'est pourquoi la MJC vous propose tout au long de l'année différentes formations.

FORMATION BAFA

- Sessions initiales
- Du 30/10 au 6/11/2021
- Du 12 au 19/02/2022
- Du 16 au 23/04/2022

- Sessions d'approfondissements
- Surveillant de baignade : du 20 au 27/02/2022
- Activités d'expression – public adolescent du 25 au 30/04/2022
- Petite Enfance – accompagnement d'enfants en situation de handicap du 22 au 27/08/2022

FORMATION AUX TECHNIQUES DE L'ANIMATION

Sessions thématiques les samedis matins (activités scientifiques, théâtre, gestion conflits, etc.)
- 18/09 : Animation scientifique
- 23/10 : Gestion de conflits
- 13/11 : Animation cirque et expression corporelle
- 11/12 : Éducation aux médias, outils de captation d'images
- 15/01 : Techniques d'animation vidéo et numérique
- 12/02 : Rendre l'enfant acteur de ses loisirs
- 12/03 : Animation nature

FORMATION AU BABYSITTING

Accessible aux jeunes à partir de 16 ans, deux sessions par an réparties sur 3 demi-journées + PSC1 sont proposées. La MJC dispose d'un annuaire de babysitteurs qu'elle a formés et que les familles peuvent solliciter en cas de besoin.
- session le lundi 25 et mardi 26 octobre de 9h à 17h
- session le jeudi 21, vendredi 22 et samedi 23 avril.

FORMATION AU PSC1

Ouvert à tous, deux sessions de formation aux premiers secours sont proposées chaque année. (7h de formation sur une journée + repas tiré du sac)
- session le mercredi 27 octobre (ouverte à tous mais prioritaire aux jeunes inscrit.es à la formation babysitting prévue le 25 et 26 octobre)
- session le samedi 19 février (ouverte à tous mais prioritaire aux stagiaires inscrit à la Qualification SB prévue du 20 au 27 février)
- session le mercredi 20 avril (ouverte à tous mais prioritaire aux jeunes inscrit.es à la formation babysitting prévue le 21, 22 et 23 avril)

FAMILLES ET ADULTES

DES SOIRÉES THÉMATIQUES

Autour d'un sujet pour apprendre, partager et s'ouvrir sur le monde. A 20h à la MJC, entrée libre :

- 22/10 : « Ils eurent beaucoup de parents et vécurent heureux (quand même) »
- Groupe de parents d'enfants DYS animé par l'APEDA
- Les troubles DYS, (à confirmer)
- Les adolescents, une jeunesse en crise
- La Maladie de LYME
- La Vérité de l'information
- La résilience (à confirmer)
- Les écrans et les réseaux sociaux

DES SORTIES EN FAMILLE

Le temps d'une journée, découvrir, rencontrer, partager (visites musées, mer, théâtre, etc.)

DES ATELIERS D'ÉCHANGES DE SAVOIRS

En fonction des envies de chacun, différents ateliers, placés sous le signe de la convivialité :

• Atelier Coud'fil :

Un mercredi par mois de 14H à 17H, autour d'un café, d'une machine et plein d'idées.

• Un jardin partagé :

Échange et transmission autour d'un jardin à cultiver ensemble, des ateliers de bricolage, ...

• Un atelier de tressage de seigle :

Découvrir le tressage du seigle pour réaliser des objets, de la décoration.

• Un groupe de généalogie :

S'entraider, se donner des infos, visiter des archives, … Groupe ouvert à tous. Tous les 2 mois à la MJC.

• Des ateliers autour du livre :

Autour des livres jeunesse pour découvrir et partager des moments de lecture avec ses enfants (en partenariat avec Arche Agglo).

• Un collectif bricolage

Se retrouver autour d'un projet et bricoler ensemble.

LES ESCALES D'ICI ET D'AILLEURS

Se retrouver avec l'envie de partager les traditions d'un pays d'une région, à travers un atelier cuisine, un repas et des animations.

DES ATELIERS « ZERO DÉCHET »

La MJC et la Médiathèque font rimer écologie et économies (ateliers gratuits, sur inscriptions) :

- Le 08/12 : Noël (décoration et cadeaux).
- Le 09/02 : Tout pour la cuisine (sac à vrac, batch cooking,…).
- Le 30/03 : Chambre d'enfant (fabrication jeux, décoration,..).

CIRCUIT COURT ET BIO

Des paniers de légumes bio et locaux livrés chaque semaine :
- Brice Guillon, producteur de l'Herbasse, les mardis soirs à 18h.
- L'association Graine de Cocagne, basée à Peyrins les jeudis à partir de 16h30.

CAFÉ RÉPARATION : RIEN NE SE JETTE… TOUT SE RÉPARE

En collaboration avec le bachibouzouk, le café réparation vous met à disposition un lieu, du matériel et des connaissances pour que vous puissiez réparer vos petits électroménagers, meubles, lampes, outils de jardin, … Le premier samedi de chaque mois de 9h à 12h.

Contact : Claire : 04.75.45.12.36 / anim.famille@mjc-herbasse.fr

LA CULTURE POUR TOUS !

UNE ANNÉE CULTURELLE À VIVRE EN FAMILLE… AUTOUR DU THÈME DE LA RÉSISTANCE !

SPECTACLE VIVANT

La MJC propose une programmation théâtrale à destination des jeunes spectateurs et de leurs familles, avec pour chaque spectacle des séances scolaires et une séance tout public.

- 26/11 à 18h30 à l'Espace des Collines : « Samuel », par la cie Le Voyageur Debout, dès 7 ans – spectacle drôle et sincère sur la différence
- 28/01 à 18h30 à l'Espace des Collines : « Anita, Peur de Tout », par la cie Les Femmes et les enfants d'abord, dès 5 ans – Voyage théâtral à la rencontre des peurs enfantines
- 04/03 à 18h30 à l'Espace des Collines : « Dedans-moi », par Filomène et Compagnie, dès 1 an – pièce poétique, visuelle et sonore sur les émotions
- 01/04 à 19h à la MJC: "Guitare et violon en jeans avec le duo Dubois", concert en partenariat avec l'association de musique classique Dromanscadence
- 06/05 à 20h à l'Espace des Collines : « Rhizicon », par Chloé Moglia, dès 10 ans – cirque programmation Arche Agglo / comédie itinérante de la Comédie de Valence
- 15/06 – horaire et lieu à définir : « De l'ombre, femmes en résistance », par la compagnie L'Orangerie, tout public – théâtre et souvenirs d'une certaine histoire locale

CINÉMA

La MJC propose une programmation de films tous publics, art et essai et courts métrages tout au long de l'année à l'Espace des Collines. Tous les mardis à 14h, 17h30 et 20h, et un dimanche par mois.
Les mercredis tous les 15 jours, soirées documentaires avec rencontres et débats.
Pendant les vacances scolaires, les mardis, mercredis et vendredis aux mêmes horaires (le jeudi au lieu du vendredi pendant les vacances de Noël).
Des séances « Ciné sénior » une fois par mois le vendredi à 14h30.
Des séances scolaires pour les écoles maternelles et primaires et les collèges du territoire inscrits aux dispositifs « Ecole au cinéma » et « Collège et cinéma ».
Une programmation spécifique dans le cadre du printemps du documentaire.

UN CINÉCLUB

Maëva, la médiatrice cinéma de la MJC propose un projet de Cinéclub ouvert aux jeunes, pour réaliser des vidéos, des court-métrages de la conception jusqu'au montage, voir et débattre des films… et bien plus !
Contact : anim.cine@mjc-herbasse.fr

PARCOURS D'ÉDUCATION ARTISTIQUE ET CULTURELLE

La MJC propose aux structures du territoire, scolaires et extrascolaires, des parcours et projets d'éducation artistique et culturelle à destination de tous les publics, autour du cinéma et du théâtre, de la musique, de la danse et de la culture scientifique.

EXPOSITIONS

Tout au long de l'année, des expositions sont présentées dans les locaux de la MJC : peinture, dessin, photo… Venez découvrir des artistes locaux, amateurs et professionnels.
Des projets de médiation seront mis en place autour des expositions avec les écoles du secteur.

DEUX FESTIVALS À VIVRE EN FAMILLE

- du 16 au 20 mars – « CinéMarmaille », festival de cinéma
- du 13 au 22 mai – « Les Monstrueuses Rencontres », festival de théâtre

RÉSIDENCES D'ARTISTES

La MJC accompagne tout au long de l'année des compagnies professionnelles dans leurs projets de création, en organisant notamment des résidences artistiques dans ses locaux mais également au sein d'autres structures du territoire : elle permet ainsi la rencontre des habitants avec les artistes tout en favorisant une dynamique culturelle et artistique forte sur le territoire.
Elle travaille en lien avec d'autres lieux du territoire par le biais de l'association « Réseau 3ème bise »

AUTRES MANIFESTATIONS :

- 11 septembre : Forum des associations
- du 15 au 17 octobre : Faites de la science
- 17 décembre : Goûter de Noël – Ciné-Concert
- les 10, 11 et 17 juin – Fête de la MJC

SECTEUR VACANCES 4-11 ANS

L'ACCUEIL DE LOISIRS

Les enfants de 4 à 12 ans y sont accueillis à la journée ou à la demi-journée sur la base de plein air du lac de Champos dans un cadre exceptionnel. Plongés dans un imaginaire sans cesse renouvelé, les enfants sont invités à construire leur propre projet accompagnés de leurs animateurs.
Ils sont encadrés par une équipe diplômée qui leur proposera de multiples activités ludiques, balades, grands jeux, toboggan aquatique, vidéo, construction de jeux, poney, tir à l'arc, micro-fusée, musique, veillées, sorties théâtre, VTT, kayak, course d'orientation, etc.

TARIFS

(Valable pour l'année 2020-2021) :

De 9 à 17.50 € la journée.
Tarif selon votre quotient familial et lieu de résidence.

FONCTIONNEMENT :

Période scolaire, tous les mercredis
de 7h15 à 18h30.
Pendant les vacances scolaires,
du lundi au vendredi, de 7h15 à 18h30 :

- Automne, du 19 au 30 octobre
- Hiver, du 8 au 19 février
- Printemps, du 12 au 23 avril
- Été, du 6 juillet au 27 août

Téléphone de l'accueil de loisirs :
04 75 45 10 25

SÉJOURS DE VACANCES

Durant tout l'été des mini-camps à thème de 5 jours sont proposés pour les enfants de 6 à 12 ans (équitation, escalade, astronomie, cirque, multisports, micro-fusée, trappeurs, aventuriers, cinéma, théâtre, etc).

Et en hiver, est organisé un séjour à la neige.

SECTEUR JEUNES 12-25 ANS

ACCUEIL FOYER

Le foyer est un lieu de rencontres, d'échanges, de mise en place de projets, mais aussi de détente ou de travail. L'équipe d'animation construit avec vous une programmation d'activités chaque mois (sorties, tournois...) et est à votre disposition pour vous aider à réaliser vos projets (concerts, courts métrages, associations, camps, voyages...)
Le foyer est ouvert du mardi au vendredi de 17h à 19h, le mercredi et le samedi de 14h à 19h (hors vacances scolaires). Ouverture du foyer début octobre 2021.

COLLECTIFS

Les animateurs jeunesses t'accompagne pour réaliser ton projet.
Autour d'une passion, d'un projet commun plusieurs collectifs sont nés et vous attendent.
Musique assistée par ordinateur, Club Cinéma, Musique, Web-Radio,…

LES 16 - 25 ANS

Des soirées spécifiques pour les 16-25 ans sont organisées les vendredis. Elles permettent de se rencontrer, d'échanger en partageant vos envies, vos passions, vos bons plans du moment et aussi vos galères... Un animateur accueille le groupe et l'accompagne dans la réalisation de ses projets collectifs. Chaque jeune peut aussi être accompagné dans la mise en œuvre de ses démarches personnelles (CV, lettre de motivation, recherche d'emploi...).

CLUB ADOS

Des activités et un accueil tout l'été pour les 11-17 ans, journée et demi-journée avec au programme : cirque, laser-game, toboggan aquatique, VTT, tir à l'arc, hip-hop, badminton, futsal... à chaque période de vacances.

CHANTIERS LOISIRS

Les séjours de vacances se déroulent principalement sur la période estivale. Afin que chacun puisse participer à ces camps, sont organisés des chantiers loisirs ouvrant droit à une bourse et permettant aux jeunes de participer au financement de leurs vacances.

POINT INFORMATION JEUNESSE

Le PIJ est un lieu d'écoute et d'information généraliste accompagnant tous les jeunes de manière anonyme et gratuite. Des questions telles que l'orientation professionnelle, la santé, la mobilité, l'autonomie, les loisirs… peuvent être abordés en toute confiance et confidentialité.
Pour rester en contact, tu peux également retrouver la présence éducative de tes animateurs sur les réseaux sociaux avec le « dispositif promeneur du net ».

RAID DES BALMES

Un évènement ouvert à partir de 11 ans, débutant ou confirmé, à vivre entre amis ou en famille. Un dimanche multisports avec de la course d'orientation, du tir à l'arc, du VTT, du kayak et du trail ! RDV Le dimanche 26 septembre 2021.
Pour tout renseignement : Marine : 04.75.45.12.36 ou raiddesbalmes@mjc-herbasse.fr

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Ce sont des temps qui privilégient la rencontre, la découverte et l'apprentissage d'une technique. Les activités sont hebdomadaires, pour 30 séances, en dehors des vacances scolaires. Une séance d'essai gratuite est possible (préinscription obligatoire au secrétariat) ; au delà, toute séance est due. En cas d'arrêt en cours d'année, aucun remboursement ne sera effectué. Une participation aux frais sera demandée pour les représentations de fin d'année ayant lieu à l'Espace des collines.

Inscriptions au forum des associations,

samedi 11 septembre 2021 de 14h à 18h.

Tarification des activités, hors cas spécifiques * :

	Q. familial :	0 à 564	565 à 700	> à 700	Début des cours
Enfants	1 heure	145€	155€	160€	Les cours commenceront la semaine du lundi 20 septembre.
	1 heure 30	165€	175€	180€	
Adultes	1 heure	165€	175€	180€	
	1 heure 30	185€	195€	200€	

* Découverte du poney, randonnée et English is fun.

--- DANSES ---

● Danse classique / danse moderne

Apprentissage chorégraphique incluant des étirements, assouplissements, rapport à l'espace, spectacle en fin d'année (location costume 10€).
À partir de 7 ans.

Myriam Sorbe et Aline Morel
Lundi 17h - 21h, à l'EdC
Mercredi 13h - 19h30, à la MJC
Jeudi 18h-20h, à l'école primaire
Tranche horaire selon l'âge

● Danse hip-hop

Initiation aux premières techniques de danse hip-hop.
Spectacle pour la fête de la MJC.

Rafaël Fernandez
Lundi 17h - 18h et 18h - 19h
à la MJC

● Éveil à la danse

De 4 à 6 ans. Apprentissage chorégraphique. Pas de spécialisation. Spectacle de fin d'année (location costume 10€).

Aline Morel
Mercredi 9h15 - 11h15, à la MJC
Tranche horaire selon les âges

● Line danse

Elle se pratique seul, en ligne, sur des chorégraphies de tous les styles (samba, chacha, funky...) et sur des musiques actuelles. Spectacle en fin d'année.

Nathalie Morel
Lundi, 18h - 19h de 7 à 14 ans
19h - 20h30 jeunes et adultes

--- MUSIQUES ---

● Accordéon diatonique

Apprentissage de l'accordéon diatonique, transmission orale sans solfège, sur un répertoire de musiques traditionnelles.

Antoine Benistand-Hector
Mercredi 17h-19h30, à la MJC

● Ateliers de pratique musicale en groupe
Reprises et compositions pour apprendre à jouer d'un instrument en groupe. Ouvert à tous les instruments et au chant (tous niveaux, à partir de 8 ans).

Franck Mercier
Mercredi 14h - 21h30,
à l'école de musique

● Chant
Découvrir ou approfondir la technique vocale. Travail du chant sur base instrumentale.
À l'école de musique

David Bard
Jeudi 17h15-18h45 (7-12 ans)
Jeudi 18h45-20h15 (12-18 ans)
à l'école de musique

● Guitare classique et guitare électrique
Cours collectifs de 3/4 heures sur un répertoire varié.
Adultes et enfants.

Julien Gadiolet
Mardi 17h - 21h à la MJC
Jeudi 17h - 20h15 à la MJC

● Percussions enfants
Apprentissage des percussions africaines en cours collectifs, avec pratique du djembé et du doundoun.

Patrick Pourre
Mercredi 10h30-11h30
à la MJC

--- SPORT, FORME ET BIEN-ÊTRE ---

● Boddy Training
Un cours complet qui mixe le cardio, la force fonctionnelle et le travail du centre du corps. Dans une ambiance motivante, où le challenge reste accessible et partagé. On y sculpte le corps et on brûle les calories.

Zsofia Chevry
Jeudi 20h - 21h30
à la MJC

● Découverte du poney
Apprendre à monter à poney de manière ludique et découvrir en 28 séances le milieu de vie de son animal préféré !
Débutants âgés de 7 à 10 ans. Tarif : 275€ (+- 5€ / QF)

Céline Mercier
Jeudi 17h30 - 19 h
Au centre équestre,
Le galop des collines

● Gym enfants (4-11ans)
Éveil gymnique par le jeu et initiation à la gym sportive aux agrès (sol, poutre, plinthe).

Martine Dubois
Mardi 16h45 - 17h45, (4-6 ans)
et 17h45 - 19h15, (7 - 11 ans)
à la MJC

● Gym d'entretien de l'adulte
Acquérir une bonne forme physique et morale par des exercices de renforcement musculaire de tout le corps, recherche du travail cardio-pulmonaire, raffermissement et étirement avec à la base un bon gainage.

Martine Dubois
Mardi 13h30 - 15h
et 19h30 - 21h, à la MJC

● Gym douce de l'adulte
Entretien, amélioration ou récupération de sa forme par des exercices basés sur le gainage et le renforcement des membres inférieurs, la souplesse, l'équilibre, la mémoire et la recherche de la détente physique et psychique.

Martine Dubois
Mardi 15h - 16h
et 19h30 - 21h, à la MJC

● Marche nordique
Découvrir les bienfaits de la marche nordique sur votre santé.
Acquérir les gestes techniques pour se faire plaisir sur les sentiers.
Ouvert à tous, l'initiation ne demande pas de qualités physiques hors du commun.

Pascal Barre
Les lundis, tous les 15 jours
9h30 à 11h

● Pilates
L'objectif du Pilates est de renforcer le corps autour du centre, c'est-à-dire les abdominaux et plus particulièrement le transverse et le plancher pelvien, le lieu de l'énergie.

Zsofia Chevry
Vendredi 11h30 - 13h30
à la MJC

● Randonnée pédestre
Ouvert à tous, deux à trois sorties par semaine. RDV à 8H15 ou 13h15, dans un esprit convivial, covoiturage à partir du parking de la MJC. Tarif : 30€

Rando mercredi et jeudi,
journée et demi-journée
Départ du parking de la MJC

● Step, fitness - Renforcement cardio
Retrouver et maintenir votre forme et vos formes autrement. Pour plus de tonus au quotidien, vous allez découvrir tous les fondamentaux du fitness.

Zsofia Chevry
Vendredi 9h30 - 10h30
à la MJC

● Stretching postural
Prendre conscience de son schéma corporel et apprendre à respirer pour être et se sentir mieux. On vise l'élasticité des muscles, la mobilisation articulaire et le maintien du corps.

Zsofia Chevry
Jeudi 19h - 20h
Vendredi 10h30 - 11h30
à la MJC

● Sophrologie
Découvrir et pratiquer des outils pour compenser les effets négatifs du stress dans la vie quotidienne, respiration, relaxation, visualisation, étirements...

Myriam Nivelet
Mardi 10h - 11h30
à la MJC

● Tir à l'arc
Le tir à l'arc est un sport qui fait appel à des qualités autant physiques que mentales. C'est un sport d'adresse, ludique et non violent.

Matthieu Dumas
Jeudi 17h (7-10 ans)
Jeudi 18h (11ans et +)
au boulodrome

● Yoga
Développement de l'attention, de la concentration. Permettre à l'homme d'aujourd'hui de gérer son stress pour mieux s'adapter à la réalité changeante.

Claudine Aurand
Vendredi 18h30 - 20h
à l'école maternelle

--- CULTURE ET EXPRESSION ---

● Anglais
Un apprentissage de l'anglais courant pour diverses situations de communication.

Véronique Ribes
Lundi 19h - 20h, à la MJC

● Arts du cirque
À partir de 4 ans, un petit tour de piste proposant les diverses disciplines du cirque : la jonglerie, les assiettes chinoises, le monocycle...

Pierre Yves Montalon
Jeudi 16h50 - 17h50 (4 - 6 ans),
17h50 - 18h50 (7 et +), à la MJC

● English is fun !
Pour les 3-10 ans. A la découverte de l'anglais tout en s'amusant... (tarif 1/2 heure pour les 3-5 ans)

Marion Curtaud
Mercredi 9h45 - 10h15 (3 - 5 ans),
10h15 - 11h15 (+ 6 ans), à la MJC

● Poterie enfants et adultes
Exploration et découverte de tout ce qu'il est possible de réaliser avec de l'argile, un four, de l'émail et des couleurs (tarif 1h30).
Aussi bien dans l'utilitaire, le décoratif ou l'expressif...

Cathy Marre
Mardi 17h - 18h30 (enfants)
18h30 - 20h30 (adultes)
à la MJC

● Théâtre enfants / ados
Jeu et plaisir : maîtrise de soi, trouver sa place, partager... Mise en place d'une pièce en fin d'année.
Participation au festival des Monstrueuses Rencontres.

Christophe Marachian,
Leïla Mahi,
Clémence Vincent
Lundi 17h30-19h30
Mercredi 14h-19h30
Tranche horaire selon âges

--- SCIENCES ET TECHNIQUES ---

● Informatique
Initiation, mail, internet, retouche photo, traitement de texte, Windows... Portables bienvenus. (max. 6 pers.).

Béatrice Ronjat
Horaires à définir,
à la MJC

● Sciences et bidouille
Découverte ludique des sciences à travers la construction de robots, de fusées et la réalisation d'un projet sur l'année.

Gaétan Goubert
Vendredi 17h-18h, à la MJC
à partir de 7 ans

LES TEMPS FORTS DE VOTRE MJC

Le 11 septembre : Forum des associations
Du 15 au 17 octobre : Faites de la science
Le 20 novembre, Assemblée générale de la MJC
Le 17 décembre : Goûter de Noël – Ciné-Concert
Les 10, 11 et 17 juin – Fête de la MJC

Suivez toute l'actualité de la MJC sur :
- Le site internet : www.mjc-herbasse.fr
- La page Facebook : MJC Centre Social du Pays de l'Herbasse, ou en vous abonnant à la Newsletter via le site de la MJC

Nos activités, nos actions sont au service des habitants. N'hésitez pas à nous faire part de vos envies et de vos besoins pour répondre au mieux à vos attentes.

Théâtre du sycomore