

SOMMAIRE

- 02 Contacts
- 03 Agenda
- 04 Édito
- 06 Actions culturelles
- 10 Spectacles jeune public
- 16 Espace parents-enfants
- 17 Péricolaire / Alaé
- 18 Secteur jeunes
- 20 Activités danse
- 23 Activités d'expression
- 25 Activités sport
- 28 Sport inclusif
- 29 Activités bien-être
- 30 Modalités d'inscription
- 31 Conditions d'annulation
- 32 Tarifs des activités
- 36 Horaires et plan d'accès



CONTACTS

DIRECTION

Guy Libercier
direction@mjclaennecmermoz.fr

ACCUEIL

Émilie Juge, Ivana Vuckovic
secretariat@mjclaennecmermoz.fr

COMPTABILITÉ

Agnès Fanciullino
comptabilite@mjclaennecmermoz.fr

COORDINATION DES ACTIVITÉS

Pauline Mosse
coordination@mjclaennecmermoz.fr

MÉDIATION CULTURELLE

Géraldine Lopez
mediation@mjclaennecmermoz.fr

Vincent Vauchez
mediation2@mjclaennecmermoz.fr

SECTEUR JEUNES

Inès Sassi
espacejeunes3@mjclaennecmermoz.fr

Sahra Fehas
espacejeunes2@mjclaennecmermoz.fr

LA P'TITE MJC / ACCUEIL DE LOISIRS

Alexia Martin
directionalae@mjclaennecmermoz.fr

PÉRICOLAIRE / ALAÉ MERMOZ

Alexia Martin
directionalae@mjclaennecmermoz.fr

PÉRICOLAIRE / ALAÉ PASTEUR

Iris Ullmann
directionalae2@mjclaennecmermoz.fr

LIEU ACCUEIL PARENTS PASTEUR

Clotilde Flamant
directionalae3@mjclaennecmermoz.fr

COMMUNICATION

Thomas Anoto
communication@mjclaennecmermoz.fr

AGENDA 2022-2023

**JOURNÉE
PORTES OUVERTES**

7 septembre
2022

**DÉBUT
DES ACTIVITÉS**

12 septembre
2022

**FÊTE
ACORDANSE**

24 septembre
2022

**SPECTACLE
DES GUILY**

8 octobre
2022

**EXPOSITION
SANTO POPULAR**

oct. - nov.
2022

**RECRUTEMENT DE
LA TROUPE 22/23**

oct. - nov.
2022

**FESTIVAL DES
ARTS PARTICIPATIFS**

oct. - nov.
2022

Ô
Coup de projecteur
Gones et Compagnies
29 nov. au 1er déc
2022

**SPECTACLE
DES GUILY**

3 décembre
2022

**BALLADE AVEC
2 AILES**

10 au 12 janvier
2023

**CAMILLE
TU DORS !**

18 au 20 janvier
2023

**SPECTACLE
DES GUILY**

28 janvier
2023

**WE DON'T
KNOW...**

28 fév. au 2 mars
2023

**SPECTACLE
DES GUILY**

4 mars
2023

LUMIÈRES !
Prix du jury enfants
Gones et Compagnies
8 au 10 mars
2023

**SPECTACLE
DES GUILY**

1er avril
2023

**EXPOSITION
LA TROUPE 22/23**

10 au 15 avril
2023

**POUR
LA MARE**

25 au 27 avril
2023

**SPECTACLE
DES GUILY**

13 mai
2023

**FÊTE DES
ADHÉRENTS ET AG**

24 mai
2023

**FÊTE DES
ACTIVITÉS**

12 au 16 juin
2023

**FESTIVAL
ACORDANSE**

5 et 6 juillet
2023

APPEL AUX BÉNÉVOLES

Vous êtes les bienvenu.e.s si vous souhaitez rejoindre les équipes de bénévoles qui participent à la vie de notre maison (Conseil d'administration, le Festival et la Fête Acordanse, Prenez Racines, Salle Genton...). N'hésitez pas à prendre contact avec nous !

ÉDITO 2022-2023

« Cette rentrée va nous permettre de repartir sur une nouvelle dynamique et nous espérons vous retrouver plus nombreuses et nombreux, après ces deux années impactées par le Covid. Les périodes de confinement ont mis en évidence l'importance du lien social, la MJC en tant qu'association d'éducation populaire y participe pleinement.

L'équipe très investie et professionnelle de la MJC propose de nombreuses activités et animations et développe régulièrement des innovations sociales et culturelles en lien avec le quartier.

Il se passe toujours quelque chose à la MJC Laënnec-Mermoz : l'espace parents-enfants, le secteur jeunes, les accueils périscolaires, les spectacles en salle Genton, le jardin Prenez Racines et une large palette d'activités de loisirs. Il y en a pour tous les goûts, tous les âges et tou.te.s les habitant.e.s sont les bienvenu.e.s. »



UNE ANNÉE PLEINE DE PROJETS

La journée Portes Ouvertes aura lieu le mercredi 7 septembre. C'est l'occasion de venir vous renseigner sur nos activités avant de vous inscrire.

La MJC sera également présente au forum des associations du 8ème arrondissement le dimanche 11 septembre.

Lors de notre Assemblée Générale en juin 2022, notre Conseil d'Administration a été en grande partie renouvelé. Cinq nouvelles administratrices nous ont rejoints pour participer de plus près à la vie de la maison. Le nouveau Conseil d'Administration est maintenant piloté par deux co-présidentes.

La convention avec la ville de Lyon a été reconduite pour 5 ans (2022-2026). Un premier point d'étape a été fait qui est venu conforter le soutien de la ville et de ses services. Le travail sur le projet associatif a été largement engagé, il nous a amené à réfléchir collectivement entre salarié.e.s et bénévoles sur notre démarche d'éducation populaire. Il sera finalisé cette année.

Enfin, une nouvelle perspective se présente pour la MJC avec la reprise de l'antenne située square Suzanne Valadon, précédemment gérée par le Centre Social Laënnec. Ces nouveaux locaux vont nous permettre d'élargir l'offre d'accueil de loisirs pour les enfants de 3 à 10 ans les mercredis et pendant les vacances scolaires. Ils vont également permettre l'ouverture de nouveaux créneaux pour les activités hebdomadaires ainsi que l'organisation d'animations ponctuelles par et pour les habitant.e.s.

« Nous avons besoin de vous pour connaître vos envies, co-construire des projets, participer à la vie du quartier ! N'hésitez pas à venir vous renseigner et à nous rejoindre.

Bonne rentrée à toutes et tous et au plaisir de vous rencontrer »

Marie-Françoise Deharo et Agnès Tardy
Co-présidentes de la MJC



LA TROUPE 22/23

La Troupe réunit de novembre à juin à la MJC, une équipe artistique et seize volontaires âgé.e.s de 18 à 25 ans en service civique engagé.e.s ensemble pour un programme d'actions artistiques, culturelles et citoyennes. La Troupe fait le pari que les pratiques, la création et le partage de ressources culturelles sont des outils de cohésion sociale et d'engagement citoyen. Recrutement des services civiques en octobre 2022.

Site internet : www.latroupedu8.com

Renseignements auprès de Géraldine via mediation@mjclaennecmermoz.fr

L'EXPOSITION SANTO POPULAR

Depuis début 2022, une « commission expo » s'est mise en place à la MJC, composée de salarié.e.s et de bénévoles du CA, afin de proposer des expositions sur nos murs. La première arrive entre octobre et novembre avec les artistes de l'association Nomadas et nous fera découvrir la culture d'amérique latine.

SPECTACLES D'IMPRO AVEC LES GUILY

Matches d'improvisation théâtrale avec Les Guily ! La troupe lyonnaise invite des équipes d'autres villes tout au long de la saison. Sous l'œil redoutable d'un arbitre, les comédiens improvisent ensemble des histoires. Des impros courtes ou longues avec des catégories en tout genre (musical, western, ABCDaire, science-fiction...). À vous de départager les deux équipes par vos votes à chaque fin d'impro !

La p'tite bête qui monte Guily Guily Guily !

Les samedis à 20h30 :

8 octobre 2022 - 3 décembre 2022
- 28 janvier 2023 - 4 mars 2023 -
1er avril 2023 - 13 mai 2023

Réservations :

06 52 57 53 30 / reservation@lesguily.com

Tarif : 8€/6€ tarif réduit

(chômeurs, étudiants, adhérents MJC)

Site internet : www.lesguily.com



THÉÂTRE DU GRABUGE

Rencontres des arts participatifs

Fondée en 1996 à Lyon et installée en résidence à la MJC depuis 2010, la compagnie Théâtre du Grabuge propose des créations pluridisciplinaires qui s'inventent dans un dialogue avec les citoyen.ne.s et favorisent la reconnaissance des droits culturels de chacun.e.

Cette saison, le Théâtre du Grabuge vous invite pour les Rencontres des arts participatifs en octobre et novembre 2022. Cette programmation réunira de nombreuses créations participatives de la Métropole de Lyon pour vous proposer des spectacles de théâtre, de danse, de musique ainsi que des films, nés de la rencontre entre des habitant.e.s et des artistes.

Joyeusement, nous expérimentons un art vivant de la démocratie ancré dans le dialogue de nos singularités, dans la pluralité de nos cultures et de nos engagements, et fondé sur le droit de chacun.e à participer à la vie culturelle et artistique de la cité. Ces Rencontres seront des temps conviviaux de partage des arts et des expériences, réunissant les habitant.e.s, les associations et les artistes.

Site internet : www.theatredugrabuge.com

Avec le soutien de la Ville et de la Métropole de Lyon, de la DRAC Auvergne Rhône-Alpes et de l'ANCT / Préfecture du Rhône. En collaboration avec le CCO.



LE FESTIVAL ACORDANSE

Le festival de toutes les danses en plein-air vous donne rendez-vous sur la place Latarjet. Au programme, des shows spectaculaires, émouvants et incroyables avec de la danse sous toutes ses formes, du hip-hop bien sûr, du cirque, pourquoi pas, et des surprises !

Rendez-vous les 5 et 6 juillet 2023.

Site internet : www.acordanse.com

LA FÊTE ACORDANSE

C'est l'événement à ne pas manquer en cette rentrée. De nombreux stands de jeux vous sont proposés pour en profiter entre ami.e.s et en famille. Les places Mermoz et Latarjet s'animent alors de rires, de joie et de féerie pour toutes et tous.

Rendez-vous le 24 septembre 2022.



SPECTACLES JEUNE PUBLIC



NOVEMBRE



Compagnie La Volubile
Farce marionnettique pour animaux
loufoques - 45 min

Mardi 29 novembre à 15h
Mercredi 30 novembre à 10h et 15h
Jeudi 1er décembre à 10h et 15h

José et Carlos vivaient heureux au bord d'un lac. Un matin, le lac a disparu, ils partent à la recherche d'eau... Pendant leur absence, un oiseau assoiffé et un paresseux déshydraté investissent la maison, ils cherchent eux aussi... de l'eau !

Théâtre de marionnettes et jeu burlesque, décor malicieux pour deux comédiens bruiteurs et manipulateurs d'objets.

**Spectacle « Coup de Projecteur »
du Festival Gones et Compagnies**

JANVIER



BALLADE AVEC 2 AILES

Compagnie La Méduse à Talon
Fantaisie pour violoncelle et appareil
photographique

*Séance du matin pour les 3-4 ans
(durée 30 minutes)*
*Séance de l'après-midi dès 5 ans
(durée 50 minutes)*

Mardi 10 janvier à 15h
Mercredi 11 janvier à 10h et 15h
Jeudi 12 janvier à 10h et 15h

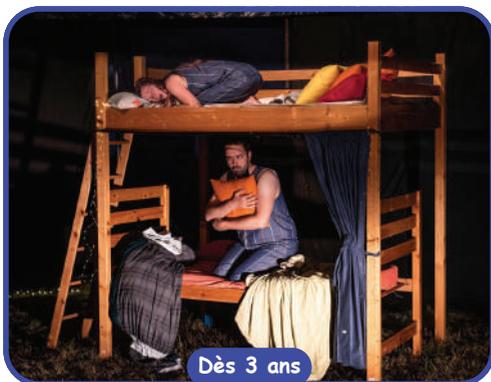
« Vous qui souvent de concert, allez au concert entendre un concert, écoutez aussi celui-ci... »

Celui d'un musicien amoureux des papillons qui, en plein récital, se retrouve entraîné avec son violoncelle dans des situations incongrues, drôles et poétiques, soigneusement orchestrées par un photographe passionné, farceur et... un peu illusionniste !

Humour et tendresse pour ce duo de charme qui nous invite dans son univers où la fantaisie donne la main à la facétie.

« Figures libres » sur planches, décalées et truffées de situations cocasses. Une véritable « pupitrierie » !

JANVIER



Dès 3 ans

CAMILLE TU DORS !

Compagnie Chienne de vie
Ode aux pyjamas et polochons - 40 min

Mercredi 18 janvier à 15h30

Jeudi 19 janvier à 10h et 15h30

Vendredi 20 janvier à 10h et 15h30

.....
Camille et Camille se sont couchés sagement mais le sommeil ne vient pas.

À tant essayer de s'endormir l'excitation monte et l'objectif dodo devient l'alibi des bêtises et de jeux farfelus. De batailles de polochons en passant par les chamailleries d'enfant, leur insomnie rêveuse offre une joyeuse et énergique épopée nocturne.

FÉVRIER



Dès 6 ans

WE DIDN'T KNOW WHICH ONE WAS FIRST

Compagnie Vigousse
Danse - 1h

Mardi 28 février à 15h

Mercredi 1er mars à 10h et 15h

Jeudi 2 mars à 10h et 15h

.....
Salut salut ! Bienvenue à notre super spectacle participatif : « We didn't know which one was first »

Pas de panique, le concept est très très simple. Guillaume et Thibault vous invitent à venir chercher ce que vous voulez voir. Comment écrire une pièce tous en chœur !? Écouter, vocaliser, montrer, impressionner ou encore popcorner... À vos marques, prêts... TIC-TAC-TIC-TAC ...

MARS



Dès 5 ans

LUMIÈRES !

Compagnie Chienne de vie
Comédie familiale et interactive
sur l'invention du cinéma - 45 min

Mercredi 8 mars à 15h

Jeudi 9 mars à 10h et 15h

Vendredi 10 mars à 10h et 15h

.....
Les Frères Lumière sont dans leur atelier. Auguste accueille les clients qui viennent pour une séance de photo-portraits. Mais Louis travaille en cachette sur leur dernière "Extraordinaire Invention"... À la recherche d'une solution à un gros problème technique, Louis ne cesse d'interrompre son frère dans son travail. Auguste finit par céder et lui laisse exactement 3 minutes pour le convaincre que le monde a vraiment besoin de cette nouvelle invention.

Prix du jury enfants
du Festival Gones et Compagnies

AVRIL



Dès 7 ans

POUR LA MARE

Compagnie Waaldé
Théâtre musical - 55 min

Mardi 25 avril à 10h et 15h

Mercredi 26 avril à 10h et 15h

Jeudi 27 avril à 10h

.....
Pour la mare est un conte écologique et féérique raconté par deux enfants.

Pierre vit à la campagne, il connaît bien la nature, les insectes et la forêt. Nina vient de la ville, elle aime explorer le monde et a une soif insatiable d'aventure. Ils se rencontrent dans un pré, deviennent amis malgré leurs différences et plongent dans une aventure extraordinaire pour sauver la mare, menacée de destruction. Attention, réveillez pas les sorcières !

TARIFS SALLE GENTON



TARIFS INDIVIDUELS

Adhérent.e.s de la MJC 4,5€
Extérieurs 6€

TARIFS GROUPES

(à partir de 10 personnes)

Écoles primaires 4,5€ / pers.

Collèges et lycées 6€ / pers.

INFOS ET RÉSERVATIONS

04 37 90 55 90

secretariat@mjclaennecmermoz.fr

Vidéos de nos spectacles sur
www.mjclaennecmermoz.fr



LE JEUNE PUBLIC, C'EST AUSSI...

GONES et
COMPAGNIES
LE FESTIVAL

LE FESTIVAL GONES ET COMPAGNIES

Le Collectif Jeune Public des MJC de la Métropole lyonnaise organise le festival Gones et Compagnies dédié aux spectacles pour petits et grands enfants !

Il s'articule autour de trois temps forts :

- une journée dédiée aux professionnels du secteur culturel et aux compagnies artistiques.
- une journée familiale avec des spectacles, des animations et des ateliers.
- un tremplin pour les compagnies sélectionnées se produisant devant des jurys d'enfants et de professionnels qui élisent le spectacle « Coup de Projecteur ».



ENFANCE & JEUNESSE



L'ESPACE PARENTS-ENFANTS

Atelier pour les mamans mais aussi les papas, les grands-parents et les assistantes maternelles... Les mercredis de 9h30 à 11h30 et de 14h à 18h : de 0 à 10 ans (sous condition de l'adhésion à la MJC et d'une participation par famille pour le matériel).

Durée : 5 minutes, 20 minutes, 1h, une matinée, l'après-midi... pas de temps précis, pas de restriction MAIS les enfants doivent être avec un adulte référent (sauf cas spécial : accueil d'enfant seul le temps du cours de gym adulte).

UN LIEU ACCUEILLANT

Les adultes peuvent passer des moments ludiques et privilégiés avec leur(s) enfant(s) pour favoriser la découverte et l'expérimentation d'activités variées. Les parents ont l'occasion d'échanger, de se détendre (autour d'un thé, un café, des gâteaux...) et de pratiquer des activités avec leurs enfants (bébés, petits ou grands). Cet espace permet ainsi de sociabiliser l'enfant, lui apprendre le vivre-ensemble, à partager les jeux et le matériel.

Salle adaptée : tapis mousse, jouets bébé, coin change...



DES ÉVÈNEMENTS FESTIFS

Toutes les occasions sont propices : anniversaires (réalisation de beaux gâteaux), Halloween (maquillage, costumes), la période des fêtes et avant les vacances avec un repas partagé.

Les animations proposées sont un équilibre entre les demandes des parents, l'offre d'activités de la MJC et des projets de la saison. C'est un espace de débats et d'actions éducatives entre les parents et des professionnels socio-éducatifs sur des thèmes d'éducation et de santé. C'est également un espace de rencontres et de projets avec des associations, des artistes pour s'impliquer sur une action de quartier, organiser des événements comme le carnaval, le projet Chat Pître 8...

PÉRISCOLAIRE / ALAÉ



DANS LES ÉCOLES DU QUARTIER

Depuis la rentrée scolaire 2014, nous avons pris part à la mise en place de la réforme des rythmes scolaires. La Ville de Lyon a sollicité les associations d'éducation populaire, telles que les MJC, pour l'aider à mettre en place cette réforme au sein des écoles.

Cette année-là, nous avons pris en charge le groupe scolaire Jean Mermoz puis en 2018 le groupe scolaire Pasteur et l'école maternelle Olympe de Gougès.

En septembre 2022, dans le cadre de la rénovation urbaine du quartier, le groupe scolaire Pasteur sera détruit et déménagé de façon temporaire à l'école maternelle Olympe de Gougès. Les deux établissements fusionnent en un seul groupe scolaire : le groupe scolaire Pasteur.

Actuellement, nous gérons les temps de la pause méridienne, de la garderie du soir et des activités du mercredi matin au sein des écoles.

Nous continuons à travailler ensemble : écoles, parents, Ville de Lyon et MJC pour que le contenu de ces moments soit le plus proche possible des attentes des enfants et des familles.

ALAÉ Mermoz :

290 enfants encadrés par jour

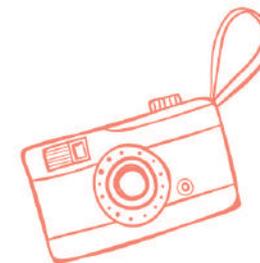
ALAÉ Pasteur :

260 enfants encadrés par jour



UN NOUVEAU LIEU D'ACCUEIL DE LOISIRS

À compter de septembre 2022, la MJC reprend la charge de l'accueil de loisirs situé square Valadon. « La P'tite MJC » comme on l'appelle, accueillera les 3-5 ans et les 6-10 ans pendant les mercredis et les vacances scolaires. Au programme, vous retrouverez des activités riches et variées proposées par notre équipe d'animation.



LE SECTEUR JEUNES

ACTIVITÉS & STAGES

VACANCES

la Toussaint - Noël -
Février - Pâques -
Juillet

2 TRANCHES D'ÂGE

10-13 ans
& 14-17 ans

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Développer le lien avec les parents
- Encourager la dynamique de projet
- Faire évoluer l'offre en direction des jeunes pour rendre la structure plus accessible à toutes et tous



BIENVENUE À BORD

Pour plus d'informations, rendez-vous
à la porte d'embarquement :
www.mjclaennecmermoz.fr

ACCUEIL LIBRE

Lundi, mardi, jeudi et vendredi
de 16h à 18h
et les mercredis
de 14h à 18h

LES SAMEDIS CULTURE ET SPORT

2 fois par mois
(spectacle, foot, danse...)



ACTIVITÉS DANSE

ENFANTS / ADULTES

DANSE CONTEMPORAINE

MAR. > 19h30-20h45 : dès 15 ans / adultes

Permettre de trouver de nouveaux chemins d'expression en visitant les fondements de la danse contemporaine : temps, espace, poids, forme, flux, présence... La recherche nous amène à considérer le corps en mouvement comme un champ infini d'exploration dans lequel l'expérience se renouvelle sans cesse. Cet atelier est un espace d'expression et d'apprentissage.

Avec Corina Tate

DANSE CLASSIQUE

MAR. > 17h15-18h15 : 5-7 ans

MAR. > 18h15-19h30 : 8-12 ans

La danse classique est un art universel qui allie force et douceur, ouvert à tous sans distinction d'âge. Durant l'année, les différents styles de la danse classique seront abordés avec une attention particulière sur l'assouplissement, le placement du corps, la musicalité et le développement de l'énergie. Pointes à partir de 10 ans.

Avec Nathalie Pourny

MODERN JAZZ

JEU. > 17h15-18h15 : 8-12 ans

JEU. > 18h15-19h45 : 13-16 ans

JEU. > 19h45-21h15 : dès 16 ans / adultes

Acquisition de techniques de base de la danse Modern' jazz. Initiation à la chorégraphie sur des musiques variées.

Avec Karine Krieff

DANSE TAHITIENNE

VEN. > 18h-19h30 : dès 16 ans / adultes

Ori Tahiti en langue tahitienne, est un art magique et ancestral qui se transmet de génération en génération. Lors de cet atelier, vous découvrirez la danse destinée aux femmes mais messieurs vous êtes les bienvenus. Vous aurez l'occasion de travailler votre sens du rythme ainsi que votre coordination sur des mélodies douces et suaves mais aussi sur des percussions chaleureuses et ensoleillées. Venez vous initier à une expression pleine de charme.

Avec Marie-Noëlle Delor

DANSE ORIENTALE

JEU. > 17h30-18h45 : ados / adultes

Expression douce et rythmée par des sons vibrants de Derbouka ou évanescents, d'un violon ou d'un Oud, la danse orientale amène à une curiosité musicale. Vous aurez la possibilité de travailler le rythme, la mélodie, l'espace, et vos attitudes, essentielles à la justesse de l'expression.

Avec Marie-Noëlle Delor

ZUMBA DANSE

LUN. > 17h15-18h15 : 6-8 ans

Bouger ! Bouger ! Bouger ! Mais aussi apprendre, créer, développer sa mémoire et sa coordination tout en travaillant l'interprétation et en s'amusant.

Avec Karine Krieff

ÉVEIL DANSE

MER. > 9h-10h : 4-6 ans

L'éveil danse invite l'enfant à rencontrer la danse à travers un moment ludique d'expression corporelle et de jeux de découverte sensorielle. Il apprend à percevoir et découvrir son corps dans l'espace, à développer sa motricité et son goût de l'exploration. Cette activité sollicite et encourage la créativité de l'enfant, son imaginaire, favorise sa confiance et sa socialisation avec les autres enfants.

Avec Sophie Druon

JAZZ CONTEMPORAIN

MER. > 10h-11h : 7-10 ans

Le Jazz contemporain permet d'apprendre aux enfants les fondements et les techniques de base de la danse contemporaine. À travers un cours ludique, cette activité permettra également aux enfants de découvrir l'improvisation et leur donnera des clés pour composer eux-mêmes et acquérir confiance et autonomie.

Avec Sophie Druon

CLAQUETTES

MER. > 16h45-17h45 : 7-12 ans

MER. > 18h15-19h15 : ados (dès 12 ans) / adultes

Partez à la découverte de la danse des comédies musicales, de Broadway à nos jours. Découverte des claquettes américaines et irlandaises. Pour les amoureux de la danse, de la musique et du rythme ! Les chaussures spéciales claquettes ne sont pas obligatoires. Voir avec l'intervenante.

Avec Valérie Mayoux

DANSE AFROBEAT

VEN. > 17h15-18h15 : 10-15 ans

VEN. > 18h15-19h15 : dès 16 ans / adultes

Venez découvrir cette danse mixant danse africaine, hip-hop et jazz... Pour travailler votre aptitude, votre flow et vos déhanchés. Le but de ce cours ? S'amuser tout en découvrant une farouche énergie à travers des styles comme le Coupé Décalé, le Ndombolo, l'Azonto et le Kuduro ! Venez vous éclater, transpirer, progresser !

Avec Ambrine Yahimi & Loicia Detoef

ACTIVITÉS DANSE (suite)

ENFANTS / ADULTES

***** NOUVEAUTÉ *****

DANSE HIP-HOP

MER. > 13h15-14h15 : 7-10 ans

MER. > 14h15-15h30 : 11-15 ans

Découverte de la danse hip-hop et de sa culture à travers des ateliers variés : danse debout, chorégraphies, break dance... Au-delà de la danse, c'est toute une culture à découvrir, où la variété des musiques et des styles permettra à chacun d'apporter sa touche personnelle et de s'appropriier tout ou partie de cette culture si diversifiée !

Avec Djemael Warrington

***** NOUVEAUTÉ *****

RAGGA DANCEHALL

SAM. > 11h-12h : 14-18 ans

SAM. > 12h-13h : adultes

Danse de rue originaire de Jamaïque, le ragga dancehall est une expression corporelle qui fait travailler les hanches, les ondulations et la souplesse. Des mouvements de danse africaine, de hip-hop et de jazz y sont intégrés et modulés. Accompagné de chanteurs emblématiques tels que Beenie Man, Sean Paul ou PoPcaan, le ragga dancehall vous permettra de danser au rythme des sons caribéens, améliorer votre technique et pratiquer du sport tout en vous amusant !

Avec Ambrine Yahimi & Loicia Detoef

***** NOUVEAUTÉ *****

- STAGE -

DANSER AILLEURS

22 ET 23 OCTOBRE 2022

> 10h-12h puis 13h-15h : adultes

2, 3 ET 4 NOVEMBRE 2022

> 15h-17h : 13-18 ans

L'immédiateté du corps, l'être ici et maintenant, le déplacement, le jeu avec le poids, le va-et-vient de l'énergie, le mouvement du temps, le calme et le silence, percevoir avec tous les sens, se concentrer sur la respiration, se laisser emporter et être ouvert à la rencontre...

Ce stage s'adresse à toute personne désirant se mouvoir, partir à la découverte de ces lieux du vivre-ensemble, aborder l'espace public et composer avec l'instant. Deux formes sont proposées : l'un pour les ados (3 après-midis pendant les vacances de la Toussaint), l'autre pour les adultes (formule une ou deux journées sur un week-end). Les ateliers sont adaptés aux danseurs et danseuses débutant.e.s comme aux confirmé.e.s !

Pour le stage, venir avec une bouteille d'eau, des habits confortables que vous ne craignez pas de salir ou d'abîmer.

Avec Corina Tate

ACTIVITÉS D'EXPRESSION

ENFANTS / ADULTES

THÉÂTRE ENFANTS

MER. > 14h-15h30 : 7-10 ans

MER. > 15h30-17h : 11-15 ans

Créer un groupe, le souder autour d'un projet commun de spectacle, se mettre en scène en s'amusant, découvrir les pratiques théâtrales.

Avec Thomas Agathocleous

THÉÂTRE ADULTES

MAR. > 19h30-21h : dès 16 ans / adultes

Un atelier pour découvrir ou approfondir la pratique du théâtre sous différentes facettes : improvisations, exercices techniques, découverte de textes, écriture, mise en scène, dans le respect de la personnalité et des envies de chacun.e. Créativité, solidarité, esprit de troupe !

Avec Hicham Ismaili

CHANT

JEU. > 18h-19h : 7-15 ans

JEU. > 19h-20h : dès 16 ans / adultes

Techniques de respiration, vocales, harmonies, apprentissage de chansons à plusieurs voix. Répertoire varié. Objectif : libérer sa voix et se faire plaisir en chantant !

Avec Anna Kravchenko

ANGLAIS

JEU. > 18h-19h : ados / adultes débutants

JEU. > 19h-20h15 : ados / adultes intermédiaires

JEU. > 20h15-21h30 : ados / adultes avancés

Envie de voyage, de s'ouvrir aux cultures d'Europe et du monde, de préparer des examens, ou encore de lire, de parler et d'écouter en anglais pour le pur plaisir de la découverte ? N'hésitez pas à venir à nos ateliers d'anglais qui s'adapteront à vos envies et deviendront en un rien de temps votre atelier personnalisé !

Avec Sidney Rodrigues

GUITARE

MAR. > 17h10-18h : 8-14 ans débutants

MAR. > 18h-19h : 8-14 ans intermédiaires

MAR. > 19h-20h : ados / adultes débutants

MAR. > 20h-21h : ados / adultes intermédiaires

MAR. > 21h-22h : adultes confirmés

Avec David Viry

SAM. > 10h-11h : 8-14 ans vrais débutants

SAM. > 11h-12h : 8-14 ans débutants avec un an de pratique

SAM. > 12h-13h : enfants / ados intermédiaires

Avec Hugo Quemin

Cours collectifs, apprentissage de la guitare de manière ludique et progressive. L'intervenant se laisse la possibilité de modifier l'horaire selon le niveau.

ENFANTS / ADULTES

CIRQUE

MER. > 13h30-14h30 : 8-13 ans

MER. > 14h30-15h30 : 5-8 ans

MER. > 15h30-16h30 : 3-4 ans

Toutes les activités liées au cirque sont représentées sous une forme ludique et variée : acrobaties, pyramides, équilibre sur boule, échasses, poutres, monocycle, trampoline, bâtons du diable... Cette année, vous pourrez aussi tester votre équilibre sur la shortline !

Préparation d'une mini démonstration en janvier et d'un spectacle de fin d'année.

Avec Valérie Mayoux

ÉVEIL MUSICAL

JEU. > 17h15-18h : 4-6 ans

Apprentissage de comptines, manipulation d'instruments, jeux musicaux, écoute et reconnaissance d'instruments, rythmes simples, petites danses ...

Avec Anna Kravchenko

***** NOUVEAUTÉ *****

DESSIN / PEINTURE

JEU. > 18h45-20h15 : dès 16 ans / adultes

Dessin et peinture toutes techniques, telles que l'huile ou l'acrylique, sur différents supports avec une approche académique et contemporaine. Le travail pendant les séances est accompagné par les corrections et démonstrations de l'animateur afin de permettre à chacun.e de développer ses compétences. L'apprentissage de différentes techniques aidera à stimuler sa sensibilité artistique et sa créativité. L'atelier propose un accompagnement approfondi et personnalisé qui sera adapté aux besoins de chacun.e et est adapté aux débutant.e.s comme aux plus avancé.e.s.

Matériel non fourni : une liste est fournie à la rentrée.

Avec Jean-Noël Delettre

ATELIERS D'ÉCRITURE

MER. > 18h30-20h30 : adultes

VEN. > 9h30-11h30 : adultes

Toutes les 2 semaines - 18 séances à l'année

Écrire, c'est s'évader ou au contraire retourner dans son monde intime, transmettre, retrouver son âme d'enfant, partager, se déconnecter pour libérer sa créativité et son imagination, s'enrichir de l'écoute des autres...

Que vous soyez débutant(e), timide, sensible, que vous ayez des difficultés en orthographe ou en lecture, ou que vous soyez un écrivain en herbe, Emmanuelle vous assistera avec bienveillance au fil des séances. Vous renouerez avec des sensations oubliées, progresserez, des liens se tisseront, un climat intimiste se créera et vous entrerez avec plaisir dans ce monde fabuleux des mots.

Avec Emmanuelle Ferrara

ENFANTS / ADULTES

ESCALADE

LUN. > 18h-19h : 6-11 ans débutants

LUN. > 19h-20h : 6-11 ans intermédiaires

JEU. > 18h30-19h30 : 6-11 ans tous niveaux

JEU. > 19h30-21h : ados (dès 12 ans) / adultes

Au gymnase Cavagnoud

Mousquetons, dégaines, vache simple ou double, grigri, «en moulinette» ou «en tête»... autant de matériel et de techniques que de possibilités de pratique ! Venez apprendre et pratiquer l'escalade en salle et en toute sécurité avant de vous lancer en site naturel.

Avec Benjamin Moreau

BARRE AU SOL

LUN. > 20h30-21h45 : dès 15 ans / adultes

La barre au sol est une méthode douce de renforcement musculaire en profondeur. Accessible à tous et toutes, elle consiste en un ensemble d'enchaînements et postures effectués principalement au sol, pour établir au fil du temps un placement du corps favorisant souplesse, tonicité et détente. Idéal en complément de la danse, elle aide aussi à réduire les risques de blessure et à réduire le stress.

Avec Corina Tate

BADMINTON

LUN. > 20h-22h : adultes tous niveaux

Au gymnase Nelson Paillou

Une activité proposée en auto-encadrement pour une pratique loisirs, dans le respect et la bonne humeur. Au bad on trouve toujours un terrain d'entente. Rien ne sert de frapper fort, il faut courir à point.

Avec Léana, François et Romain

GYM D'ENTRETIEN

MAR. > 18h30-19h30 : ados / adultes tous niveaux

MER. > 9h45-10h45 : adultes tous niveaux
(possibilité de garde d'enfants à l'espace parents-enfants)

JEU. > 10h-11h : adultes tous niveaux

Abdos, fessiers et stretching où chacun(e) progresse à son rythme. Remise en forme dans la bonne humeur !

Avec Christine Mons

BODY SCULPT

JEU. > 19h-20h : ados / adultes tous niveaux

Renforcement musculaire avec le poids du corps et/ou du petit matériel (haltères, bâtons...), combiné à une activité cardio permettant de brûler des calories.

Avec Armelle Demoulin

ACTIVITÉS SPORT (suite)

ENFANTS / ADULTES

GYM PILATES

LUN. > 19h15-20h15 : adultes débutants
LUN. > 20h15-21h45 : adultes intermédiaires
MAR. > 19h30-21h : adultes intermédiaires
MAR. > 21h-22h : adultes débutants

La méthode Pilates étire et renforce progressivement les muscles profonds du corps. Travail de concentration, posture et assouplissements basé sur la respiration. Une pratique régulière permet de développer le tonus et la souplesse.

Avec Veronica Garcia

GYM BIEN-ÊTRE

JEU. > 20h-21h : ados / adultes tous niveaux

Renforcement des muscles profonds en douceur, travail d'équilibre et stretching grâce à des techniques douces. Une activité qui permet de gagner en souplesse et en équilibre.

Avec Armelle Demoulin

BABY GYM GYM PARENTS-ENFANTS

MER. > 9h-9h45 : 18 mois - 3 ans

La baby gym permet aux enfants en bas âge de développer le sens de l'équilibre, la coordination des mouvements, la souplesse, la force et la confiance en soi. La pratique se fait toujours en étant accompagné.e d'un adulte ce qui permet de renforcer les liens entre le parent et son enfant !

Avec Christine Mons

STRETCHING

LUN. > 19h30-20h30 : dès 16 ans / adultes
MAR. > 18h30-19h30 : dès 16 ans / adultes

Le stretching est une activité de détente, de relaxation et de bien-être. Sur un fond de musique douce et contemplative, relâchement du corps et assouplissements s'accompagnent d'exercices de maîtrise de la respiration pour évacuer les mauvaises énergies et se laisser envahir par le calme.

Avec Corina Tate

***** NOUVEAUTÉ ***** JUDO SANTÉ / BIEN-ÊTRE

LUN. > 20h-21h : dès 16 ans / adultes

Le judo santé/bien-être est la maîtrise de techniques de combat permettant de faire face à une agression physique. On parle aussi parfois de combat rapproché ou combat de rue. Le terme « autodéfense » a étymologiquement la même signification, mais renvoie plutôt à une défense armée.

Les entraînements sont accompagnés d'une préparation physique (remise en forme), portée sur un travail de posture, de renforcement musculaire et d'assouplissements, afin d'avoir un corps qui puisse répondre à une agression ou de pouvoir s'échapper.

Avec Shaïf Salem

JUDO

LUN. > 17h10-18h : 4-5 ans
LUN. > 18h-19h : 6-8 ans
LUN. > 19h-20h : 9-13 ans
JEU. > 17h10-18h : 4-5 ans
JEU. > 18h-19h : 9-13 ans

Pour les 9-13 ans, possibilité de s'inscrire à un 2ème cours selon les places disponibles.
Supplément : 40€

Le judo est un sport de combat qui inculque politesse, courage, sincérité, honneur, respect, contrôle de soi, amitié. Les entraînements permettent l'apprentissage de techniques de projection ainsi que des techniques d'immobilisation sous le contrôle de l'intervenant. C'est un des meilleurs moyens d'expression et de canalisation de l'énergie.

La licence de judo (40€) n'est pas incluse, mais recommandée pour pouvoir participer aux événements proposés tout au long de l'année.

Avec Shaïf Salem

VO VIET NAM

MER. > 19h30-21h30 : ados dès 12 ans / adultes tous niveaux
VEN. > 19h30-21h30 : ados dès 12 ans / adultes tous niveaux

Self-defense, tai chi, yoga... Pourquoi choisir ? Le Võ Viêt Nam, art martial traditionnel vietnamien, est tout cela : une gymnastique populaire en temps de paix et un système de défense efficace en cas d'agression. La pratique du Võ Viêt Nam est ouverte à tous, sans distinction de sexe, d'âge ou de gabarit.
www.vovietnamlyon.org

Avec Élise, Jean-Louis et Romain

TAEKWONDO

VEN. > 18h-19h : 4-6 ans
VEN. > 19h-20h : 7-11 ans
SAM. > 9h-10h : 3-4 ans
SAM. > 10h-11h : 5-6 ans
SAM. > 11h-12h : 7-9 ans
SAM. > 12h-13h : 10-14 ans

Possibilité de s'inscrire à un 2ème cours. Voir avec le professeur. Supplément : 40€

Le Taekwondo permet de pratiquer une gymnastique de santé tout en apprenant à se défendre sans obligatoirement privilégier la force. La recherche du placement idéal et l'utilisation de l'énergie de l'adversaire en font une pratique accessible à tous. Alliant souplesse, harmonie, contrôle, il est composé de percussions, de projections, de chutes... Le taekwondo forme donc un système complet de défense.

Avec Mounir, Daris et Mourad

CAPOEIRA

MER. > 16h45-17h45 : 4-7 ans
MER. > 17h45-19h15 : 8-13 ans

Danse martiale brésilienne, lutte ludique, la capoeira développe la motricité, le sens du rythme et la sociabilité.

Avec Tiago

***** NOUVEAUTÉ *****

SPORT INCLUSIF, HANDI-FRIENDLY !

À partir de janvier 2023, la MJC lance un grand projet d'activités inclusives afin de permettre à toutes et tous de pratiquer une activité physique et d'intégrer progressivement un nouveau rythme de vie.

Expérimenter, s'améliorer, se perfectionner ou surmonter ses appréhensions ; se rencontrer, s'entraider, devenir acteur/actrice de son quartier et passer un moment convivial. Tels sont les objectifs du programme proposé.

À travers des activités physiques et sportives innovantes, Benjamin, animateur professionnel et formé à l'accueil de personnes en situation de handicap, aménage et adapte l'environnement de pratique à ses groupes et la personnalise à chacun/chacune. Afin de garantir l'accès des personnes à besoins spécifiques à ces séances, des places leurs sont réservées. Des créneaux en journée, les mercredis et samedis matins sont proposés ainsi que des formules d'inscription pensées pour s'adapter au mieux à tous les rythmes et toutes les contraintes du quotidien.

Une grande variété d'activités seront proposées tout au long de l'année, telles que des sports de combat, de la gym douce, du multisport... mais aussi en extérieur avec de la course d'orientation, de la marche nordique. Vous découvrirez également des sports plus insolites comme le rugbyflag ou le basket. Et bien d'autres encore !

Alors quelle que soit votre situation personnelle, n'hésitez pas à franchir les portes de la MJC pour rencontrer Benjamin ou notre équipe et obtenir davantage d'informations !

Avec Benjamin Moreau, Enseignant Activités Physiques Adaptées (EAPA)



ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

ENFANTS / ADULTES

YOGA

LUN. > 9h30-11h : adultes
MAR. > 18h15-19h45 : ados / adultes
MAR. > 19h45-21h15 : ados / adultes
MER. > 18h-19h30 : ados / adultes
MER. > 19h30-21h : ados / adultes niveau avancé
SAM. > 9h30-11h : ados / adultes

Le yoga est une discipline qui apporte de nombreux bienfaits aux niveaux physique, mental et émotionnel. Les adolescents canalisent positivement leur énergie et les adultes se libèrent des tensions inutiles pour permettre à l'énergie de circuler plus librement. À chacun son rythme pour trouver son équilibre !

Avec Anna Ossipovitch : lundi

Avec Emmanuel Martin : mardi - mercredi - samedi

YOGA NIDRA

MAR. > 9h-10h : adultes tous niveaux

Le yoga Nidra ou sommeil éveillé est une relaxation consciente, physique, nerveuse, émotionnelle et mentale. Elle guide vers la connaissance de soi et constitue une porte d'entrée vers la méditation. Sa pratique est accessible à toutes et tous, sans contrainte physique.

Avec Emmanuel Martin

SOPHROLOGIE

MER. > 18h45-19h45 : ados / adultes
MER. > 19h45-20h45 : ados / adultes
VEN. > 9h30-11h : ados / adultes

La sophrologie invite au mieux-être, à retrouver le calme intérieur pour vivre plus sereinement son quotidien. Grâce à des exercices de respiration, d'ancrage et de visualisation, nous apprenons à (re) trouver un équilibre, à être à l'écoute de nos émotions.

Avec Annick Dahan

SOPHRO-RELAX

SAM. > 10h-11h : 6-10 ans

11 séances, du samedi 12 novembre 2022 au samedi 4 février 2023

Annick propose aux enfants d'aborder la sophro-relax. Au programme, exercices de respiration, de souffle et de mouvements pour détendre le corps, libérer l'esprit des tensions liées à l'anxiété et aux émotions.

Cette année, nous proposons les sessions les samedis de novembre à février, pour aider les enfants à passer l'hiver sereinement.

Avec Annick Dahan

QI GONG

LUN. > 18h25-19h25 : adultes tous niveaux

Se détendre, s'assouplir, fortifier son corps et maîtriser vos émotions grâce à une gestuelle douce et lente faisant intervenir le corps, la respiration et l'esprit. Venez pratiquer le Qi Gong, quelle que soit votre condition physique, que vous soyez novice ou non, pour vous faire du bien, tout simplement !

Avec Mireille Monchant

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Informations sur les activités

La Journée Portes Ouvertes aura lieu le mercredi 7 septembre 2022 de 16h à 20h, afin de rencontrer les animateurs techniciens d'activités, de découvrir des démonstrations, de partager des moments conviviaux, de faire connaissance avec l'équipe permanente et les membres du Conseil d'Administration.

La reprise des activités aura lieu le lundi 12 septembre 2022. Les activités s'arrêteront le samedi 17 juin 2023 au soir et feront une pause pendant les vacances scolaires. 30 séances sont assurées au minimum dans l'année, sauf mention contraire. L'inscription, pour chaque activité choisie, se fait pour toute l'année et pour un horaire précis. Toute séance non assurée par l'animateur de la MJC sera rattrapée dans la saison si les 30 séances ne sont pas assurées, sauf en cas de force majeure.

Les adhérents peuvent participer à une séance d'essai gratuite. La semaine du 12 au 17 septembre est identifiée comme « la semaine d'essai ». Si vous décidez de ne pas continuer l'activité, vous devrez nous en informer dès la fin de votre essai. Après le 1er octobre, si vous ne nous avez pas prévenu, nous considérerons que vous confirmez votre inscription et les règlements seront encaissés. Il est possible de faire une séance d'essai gratuite toute l'année avec l'accord de l'animateur, sur réservation, pour toutes les activités où il reste de la place.

Le report d'une inscription sur une autre activité est également possible (avec l'accord de l'animateur).

Quand s'inscrire ?

Pour une nouvelle inscription, vous pouvez vous inscrire de mi-juillet à fin juillet puis après les congés d'août, à la rentrée, à partir du lundi 22 août 2022, et ensuite tous les jours aux horaires de l'accueil, tant qu'il reste de la place dans les activités (voir les horaires de l'accueil au dos de la plaquette).

- Bon à savoir -

Les réinscriptions d'une année sur l'autre débute, en avance, vers le 20 juin (dates précises à consulter sur le site de la MJC).

Comment ?

Pour vous inscrire, vous devez :

- venir sur place, toutes les inscriptions se font à l'accueil de la MJC
- remplir une fiche d'inscription (Il est très fortement conseillé d'indiquer une adresse email)
- régler l'adhésion à la MJC (qui est une association)
- régler l'activité dans laquelle vous souhaitez vous inscrire
- pièce justificative : votre avis d'imposition si vous payez moins de 601€ d'impôt (voir Tarifs, avis d'imposition et réductions)
- moyens de paiement : vous pouvez régler par chèque, espèce, carte bancaire ou chèque vacances. Un paiement échelonné est possible de 2 à 4 versements étalés de septembre à décembre. Les chèques seront prélevés soit le 1er, soit le 15 du mois.

Tarifs, avis d'imposition et réductions

L'adhésion : l'adhésion est de 8€ pour un enfant et de 11€ pour un adulte. Elle est valable pour une personne de septembre à août.

Les activités hebdomadaires : chaque activité possède 3 tarifs différents car nous appliquons un tarif dégressif en fonction des impôts que vous payez.

Nous distinguons 3 tranches d'imposition : jusqu'à 299€ / de 300€ à 600€ / à partir de 601€

Chaque tranche correspond à un tarif pour chaque activité. Voir les tableaux tarifaires.

Si vous payez moins de 601€ d'impôts, pensez à vous munir de votre dernier avis d'imposition lors de votre inscription, nous vous appliquerons le tarif le plus avantageux.

2ème activité et plus : vous bénéficiez de 15€ de réduction à partir de la 2ème activité (et ensuite pour toute activité supplémentaire) souscrite pour une même personne ou au sein du même foyer. Elles s'appliquent sur le montant des activités ayant un tarif minimum de 100€ chacune.

CONDITIONS D'ANNULATION

Interruption d'activités en cas de force majeure pour la MJC

Dans le cas où la MJC est empêchée de poursuivre ses activités en raison de circonstances exceptionnelles et inévitables (catastrophe naturelle, guerre, épidémie, incendie...), aucun remboursement ne sera effectué par la MJC sur la ou les séances non réalisées.

Annulation d'une activité de la part de la MJC

Si le nombre de participants est insuffisant dans une activité, la MJC se réserve le droit d'annuler cette activité au plus tard le 5 novembre 2022. Les séances non effectuées seront remboursées. Le montant de l'adhésion sera conservé par la MJC.

Annulation d'une inscription aux activités de la part de l'adhérent

Jusqu'au 1er octobre : sans justificatif

L'annulation de votre inscription à une activité est possible sans justificatif jusqu'au 1er octobre 2022 inclus. Votre activité ne sera pas facturée. La MJC conservera le montant de l'adhésion (8€ ou 11€).

À partir du 2 octobre : dans certains cas particuliers

À partir du 2 octobre 2022, l'annulation de votre inscription reste possible, mais seulement sous certaines conditions.

Cas recevables pour étude et justificatifs à fournir :

- Maladie et/ou accident : l'annulation est possible uniquement dans le cas où l'incapacité à pratiquer l'activité est supérieure à 2 mois. Dans ce cas, fournir dans les plus brefs délais un certificat médical confirmant cette incapacité.
 - Déménagement ou mutation générant une difficulté à continuer l'activité : fournir le nouveau justificatif de domicile.
- > Attention, le licenciement ne constitue pas une raison recevable pour annulation. Il n'ouvre pas droit à un remboursement.

Modalités de la demande et frais retenus par la MJC :

La demande de remboursement d'une activité pour les cas cités ci-dessus se fera par courrier. Si la demande est acceptée, le remboursement se fera à partir de la date de réception par la MJC de la demande écrite et seulement pour la période restant à couvrir. La MJC conservera cependant le montant de l'adhésion (8€ ou 11€) et le montant des séances déjà effectuées au prorata ainsi que 25% de la cotisation totale (c'est-à-dire 25% du tarif de l'activité) pour frais de gestion et les licences des fédérations sportives.

Exemple de calcul :

Selon la formule : [Tarif activité] MOINS [les frais de gestion] MOINS [tarif à la séance multiplié par le nombre de semaines déjà effectuées]

Pour un adhérent ayant fait 11 séances avec un coût d'activité à 220€ pour 30 séances prévues sur l'année :

$$220 - (220 \times 25\%) - (220 / 30 \times 11) = 220 - 55 - 80,67 = 84,33€$$

À partir du 1er mars : aucun remboursement

Dans tous les cas, la MJC ne remboursera plus aucune activité à partir du 1er mars 2023.

- Bon à savoir -

En cas d'absence de l'adhérent.e à une ou plusieurs séances, aucun remboursement à la séance : toute absence d'un.e adhérent.e à une ou plusieurs séances ne sera pas remboursée. L'adhérent.e est tenu.e d'informer la MJC de son absence.

TARIFS ACTIVITÉS ENFANTS

NOUVELLE ACTIVITÉ EN JAUNE

	NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	AVIS D'IMPOSITION		
								< 300€	300€ à 600€	> 600€
BABYGYM	18 mois-3 ans			9h-9h45				104	116	128
CAPOEIRA	4-7 ans			16h45-17h45				140	155	171
	8-13 ans			17h45-19h15				209	232	255
CHANT	7-15 ans				18h-19h			140	155	171
CIRQUE	8-13 ans			13h30-14h30				140	155	171
	5-8 ans			14h30-15h30				140	155	171
	3-4 ans			15h30-16h30				140	155	171
DANSE AFROBEAT	10-15 ans				17h15-18h15			140	155	171
DANSE CLAQUETTES	7-12 ans			16h45-17h45				140	155	171
DANSE CLASSIQUE	5-7 ans		17h15-18h15					140	155	171
	8-12 ans		18h15-19h30					175	194	213
DANSE HIP-HOP	7-10 ans			13h15-14h15				140	155	171
	11-15 ans			14h15-15h30				175	194	213
DANSE MODERN JAZZ	8-12 ans				17h15-18h15			140	155	171
	13-16 ans				18h15-19h45			209	232	255
DANSE RAGGA DANCEHALL	14-18 ans						11h-12h	140	155	171
ESCALADE	6-11 ans	18h-19h débutants						140	155	171
	6-11 ans	19h-20h intermédiaires			18h30-19h30 tous niveaux			140	155	171
	Dès 12 ans tous niveaux				19h30-21h			209	232	255
ESPACE PARENTS-ENFANTS	6 mois-11 ans			9h30-11h30 14h-18h				16	16	16
ÉVEIL DANSE	4-6 ans			9h-10h				140	155	171
ÉVEIL MUSICAL	4-6 ans				17h15-18h			104	116	128
GUITARE	8-14 ans vrais débutants						10h-11h	225	250	275
	8-14 ans débutants		17h10-18h					186	207	228
	8-14 ans débutants						11h-12h	225	250	275
	8-14 ans intermédiaires		18h-19h				12h-13h	225	250	275
JAZZ CONTEMPORAIN	7-10 ans			10h-11h				140	155	171
JUDO	4-5 ans	17h10-18h			17h10-18h			116	129	142
	6-8 ans	18h-19h						140	155	171
	9-13 ans	19h-20h			18h-19h			140	155	171

	NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	AVIS D'IMPOSITION		
								< 300€	300€ à 600€	> 600€
SOPHRO-RELAX du 12 novembre 2022 au 4 février 2023	6-10 ans						10h-11h	51	57	62
								Tarifs pour 11 séances		
- Stage - DANSER AILLEURS 2, 3 et 4 novembre 2022	13-18 ans			15h-17h	15h-17h	15h-17h		28	31	34
								Tarifs pour 3 jours		
TAEKWONDO dont 5€ pour le passage de grade	3-4 ans						9h-10h	145	160	176
	4-6 ans					18h-19h		145	160	176
	5-6 ans						10h-11h	145	160	176
	7-11 ans					19h-20h		145	160	176
	7-9 ans						11h-12h	145	160	176
	10-14 ans						12h-13h	145	160	176
THÉÂTRE	7-10 ans			14h-15h30				209	232	255
	11-15 ans			15h30-17h				209	232	255
VO VIET NAM Accès aux 2 séances par semaine	Dès 12 ans			19h30-21h30		19h30-21h30		147	163	179
								Dont 50€ de licence		
ZUMBA DANSE	6-8 ans	17h15-18h15						140	155	171

TARIFS ACTIVITÉS ADULTES

NOUVELLE ACTIVITÉ EN JAUNE

	NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	AVIS D'IMPOSITION		
								< 300€	300€ à 600€	> 600€
ANGLAIS	Débutants				18h-19h			155	172	189
	Intermédiaires				19h-20h15			194	215	237
	Confirmés				20h15-21h30			194	215	237
ATELIERS D'ÉCRITURE Toutes les 2 semaines	Tous niveaux			18h30-20h30		9h30-11h30		186	207	228
BADMINTON	Tous niveaux	20h-22h						61	67	75
BARRE AU SOL	Tous niveaux	20h30-21h45						175	194	213
CHANT	Tous niveaux				19h-20h			155	172	189
DANSE AFROBEAT	Tous niveaux					18h15-19h15		155	172	189
DANSE CLAQUETTES	Tous niveaux			18h15-19h15				155	172	189
DANSE CONTEMPORAINE	Tous niveaux		19h30-20h45					194	215	237

TARIFS ACTIVITÉS ADULTES (suite)

NOUVELLE ACTIVITÉ EN JAUNE

	NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	AVIS D'IMPOSITION		
								< 300€	300€ à 600€	> 600€
DANSE MODERN JAZZ	Tous niveaux				19h45-21h15			232	258	284
DANSE ORIENTALE	Tous niveaux				17h30-18h45			194	215	237
DANSE RAGGA DANCEHALL	Tous niveaux						12h-13h	155	172	189
DANSE TAHITIENNE	Tous niveaux					18h-19h30		232	258	284
DESSIN PEINTURE	Tous niveaux				18h45-20h15			232	258	284
ESCALADE	Tous niveaux				19h30-21h			214	238	262
GUITARE dès 15 ans	Débutants		19h-20h					249	277	305
	Intermédiaires		20h-21h					249	277	305
	Confirmés		21h-22h					249	277	305
GYM BIEN-ÊTRE	Tous niveaux				20h-21h			140	155	171
GYM BODY SCULPT	Tous niveaux				19h-20h			140	155	171
GYM D'ENTRETIEN	Tous niveaux		18h30-19h30	9h45-10h45	10h-11h			140	155	171
GYM PILATES	Débutants	19h15-20h15	21h-22h					140	155	171
	Intermédiaires	20h15-21h45	19h30-21h					209	232	255
JUDO SANTÉ	Tous niveaux	20h-21h						140	155	171
QI GONG	Tous niveaux	18h25-19h25						161	179	197
SOPHROLOGIE	Tous niveaux					9h30-11h		232	258	284
	Tous niveaux			18h45-19h45				161	179	197
	Tous niveaux			19h45-20h45				161	179	197
- Stage - DANSER AILLEURS 22 et/ou 23 octobre 2022	Tous niveaux						10h-12h & 13h-15h samedi et/ou dimanche	21/42	23/46	25/50
		Tarifs 1 jour / 2 jours								
STRETCHING	Tous niveaux	19h30-20h30	18h30-19h30					140	155	171
THÉÂTRE	Tous niveaux		19h30-21h					232	258	284
VO VIET NAM Accès aux 2 séances par semaine	Tous niveaux			19h30-21h30		19h30-21h30		163	181	199
		Dont 50€ de licence								
YOGA	Tous niveaux	9h30-11h	18h15-19h45	18h-19h30			9h30-11h	232	258	284
	Tous niveaux		19h45-21h15					232	258	284
	Avancés			19h30-21h				232	258	284
YOGA NIDRA	Tous niveaux		9h-10h					155	172	189

RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ
DE LA MJC SUR NOTRE SITE
www.mjclaennecmermoz.fr



Textes et conception graphique
MJC Laënnec-Mermoz

Photos

Guy Dardelet, MJC Laënnec-Mermoz, Naïché Perbet, La Méduse à Talon, Élise Vigier,
Compagnie Vigousse, Compagnie Chienne de vie, Héloïse Falaise

HORAIRES DE L'ACCUEIL

En période normale :

Lundi, mardi, jeudi, vendredi 14h-21h30

Mercredi 9h-12h et 13h15-21h30

Samedi 9h-13h

Pendant les vacances scolaires :

Du lundi au vendredi 14h-18h30

CONTACT

MJC Laënnec-Mermoz

21 rue Genton

69008 Lyon

04 37 90 55 90

secretariat@mjclaennecmermoz.fr



ACCÈS

BUS C22 ou Bus 24 : arrêt A. Paré-Laënnec

BUS C15 ou Bus 26 : arrêt Moselle-Trinité

MÉTRO D et Tram T6 : arrêt Mermoz-Pinel

AUTRES ESPACES D'ACTIVITÉS

Gymnase Cavagnoud : 9 rue Genton - Lyon 8

Gymnase Paillou : 23 avenue de Pressensé - Lyon 8

La P'tite MJC : entrée côté Square Valadon - Lyon 8
(Anciennement antenne du Centre Social Laënnec)

