

**MJC**

**LAËNNEC-MERMOZ  
& SALLE GENTON**



**SAISON  
2023 / 2024**

## SOMMAIRE

- 02 **Contacts et dates à retenir**
- 03 **Culture**
- 06 **Spectacles jeune public**
- 09 **Espace parents-enfants**
- 10 **Accueil de loisirs et périscolaire**
- 11 **Secteur jeunes**
- 13 **Activités danse**
- 16 **Activités d'expression**
- 18 **Activités sport**
- 21 **Sport inclusif**
- 22 **Activités bien-être**
- 23 **Modalités d'inscription**
- 24 **Conditions d'annulation**
- 25 **Tarifs des activités**
- 28 **Horaires et plan d'accès**

## DATES À RETENIR

- Journée Portes Ouvertes**  
6 septembre 2023
- Début des activités**  
11 septembre 2023
- Fête Acordanse**  
23 septembre 2023
- Carnaval de la MJC**  
mars 2024
- Assemblée Générale**  
mai - juin 2024
- Fête des activités**  
du 12 au 18 juin 2024
- Festival Acordanse**  
3 et 4 juillet 2024

## CONTACTS

### DIRECTION

Guy Libercier  
direction@mjclaennecmermoz.fr

### ACCUEIL

Émilie Juge, Anthony Descottes et Paul Pommareil  
secretariat@mjclaennecmermoz.fr

### COMPTABILITÉ

Agnès Fanciullino  
comptabilite@mjclaennecmermoz.fr

### COORDINATION DES ACTIVITÉS

Pauline Mosse  
coordination@mjclaennecmermoz.fr

### PRÉFIGURATION NOUVELLE MJC

Elsa Aubel  
elsa.aubel@r2as.org

### MÉDIATION CULTURELLE

Virginie Vaissière  
culture@mjclaennecmermoz.fr

### COORDINATION - LA TROUPE

Julien Nini  
mediation@mjclaennecmermoz.fr  
Vincent Vauchez  
mediation2@mjclaennecmermoz.fr

### SECTEUR JEUNES

Inès Sassi  
espacejeunes3@mjclaennecmermoz.fr  
Bilel Abbas  
espacejeunes2@mjclaennecmermoz.fr

### COMMUNICATION

Thomas Anoto  
communication@mjclaennecmermoz.fr

### LA P'TITE MJC / ACCUEIL DE LOISIRS

Alexia Martin  
coordinationenfance@mjclaennecmermoz.fr

### PÉRISCOLAIRE / ALAÉ MERMOZ

Alexia Martin  
coordinationenfance@mjclaennecmermoz.fr  
Hana Fisli  
directionalae@mjclaennecmermoz.fr

### PÉRISCOLAIRE / ALAÉ PASTEUR

Iris Ullmann  
directionalae2@mjclaennecmermoz.fr

### LIEU D'ACCUEIL PARENTS PASTEUR

Clotilde Flamant  
directionalae3@mjclaennecmermoz.fr

# CULTURE



Textes et mise en page : MJC Laënnec-Mermoz

Illustrations : Coralie Ringuin-Pirechy

Photos : MJC Laënnec-Mermoz, compagnie Chahut-Bohu, Yvan Mauxion, compagnie Trois Quart, Garance Li, JM France, Meng Phu, Émile Zeizig, Amory Jacquot, Simon Cavalier

Cette plaquette est imprimée sur du papier recyclé

## LES VOIZINADES

Une fois par saison, c'est le moment de se retrouver sur Éclos ou le verger de Prenez Racines. Les Voizinaades fêtent Halloween ou le printemps afin de partager des animations toujours colorées et surprenantes entre ami.e.s de la MJC, voisin.e.s et familles.

## É.CLOS

Un espace où il fait bon. Quelques arbres, des tables et mobiliers modulaires, un lombricomposteur et nos poules bien sûr ! Venez cultiver le vivre-ensemble avec nous ! À l'angle des rues Genton et Morisot.



## APPEL À BÉNÉVOLAT

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 !

Contact : [secretariat@mjcclaennecmermoz.fr](mailto:secretariat@mjcclaennecmermoz.fr)

4

## PRENEZ RACINES

Le verger historique de la MJC vous accueille. Il suffit de pousser le portail pour vous retrouver en ce lieu paisible où la vie pousse tranquillement. Venez rejoindre les parrains et les marraines, ces bénévoles qui aiment et entretiennent depuis tant d'années ce jardin à deux pas de la MJC.

Site internet : [www.prenez-racines.org](http://www.prenez-racines.org)

## EAU DE ROSE

Ces actions et événements sont souvent accompagnés d'une distillation d'Eau de Rose. Cultivés sur le verger de Prenez Racines, les pétales de roses sont ensuite placés dans notre alambic lors d'animations qui émerveillent petits et grands.

## 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 3 et 4 juillet 2024

Site internet : [www.acordanse.com](http://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 23 septembre 2023

## EN RÉSIDENCE

Deux compagnies nous rejoignent en résidence : Virevolt (cirque) et Stylistik (danse), pour des compositions communes et pleines de virtuosité !



## LA TROUPE 23/24

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 2023.

Site internet : [www.la-troupe.fr](http://www.la-troupe.fr)

Contact : [mediation2@mjcclaennecmermoz.fr](mailto:mediation2@mjcclaennecmermoz.fr)

## EXPOSEZ À LA MJC

La MJC propose à des amateurs.trices d'exposer leurs créations sur ses murs. L'exposition se tiendra en continu de septembre à novembre.

## LA SALLE GENTON

Notre mythique salle de spectacles s'est refaite une beauté en 2020 : changement des gradins, nouveaux équipements lumières et techniques... En plus d'être un outil de création pour les compagnies, c'est un lieu qui vous accueille toute l'année pour vous émerveiller à travers de nombreux événements et spectacles.

5

## LES GUILY

Toute l'année, la troupe d'improvisation résidente "les Guily" invite et rencontre d'autres troupes venues de partout en France. Un couple MC/DJ anime et colore des soirées d'improvisation tout public où des joueurs.ses sans texte et sans filet improvisent toutes sortes d'histoires. "La p'tite bête qui monte, qui monte, qui monte ... Guily Guily Guily !"

Les samedis à 20h30 :

21 octobre 2023 - 2 décembre 2023  
- 13 janvier 2024 - 10 février 2024 -  
6 avril 2024 - 1er juin 2024

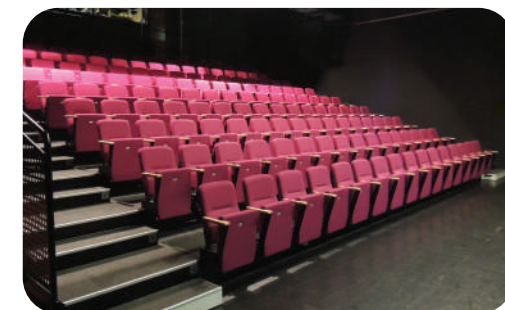
Réservations :

06 52 57 53 30 / [reservation@lesguily.com](mailto:reservation@lesguily.com)

Tarif : 8€/6€ tarif réduit

(chômeurs, étudiants, adhérents MJC)

Site internet : [www.lesguily.com](http://www.lesguily.com)



## LES INTEMPÉRIES DE SAMI



Dès 5 ans

**Mardi 17 octobre à 15h**  
**Mercredi 18 octobre à 10h et 15h**  
**Jeudi 19 octobre à 10h et 15h**

Compagnie Chahut-Bohu  
Livre pop-up et musique - 40 min

Le temps est capricieux chez Sami. Dans son appartement farfelu, la météo s'accorde à l'humeur de son propriétaire et les meubles n'en font qu'à leur tête !

## SOUS UN CIEL DE CHAMAILLE



Dès 8 ans

**Mardi 13 février à 15h**  
**Mercredi 14 février à 10h et 15h**  
**Jeudi 15 février à 10h et 15h**

Compagnie L'Autre Rive  
Théâtre - 1h10

*Sous un ciel de chamaille* parle de la guerre à travers des personnages solaires, complices et résilients pour aborder non seulement nos peurs et nos colères, mais aussi nos réconciliations.

## UN BEAU MATIN



Dès 6 mois

**Mardi 14 novembre à 10h**  
**Mercredi 15 novembre à 9h30 et 10h30**  
**Jeudi 16 novembre à 9h30 et 10h30**

Compagnie Du Bazar au Terminus  
Conte musical en rêvant - 30 min

Une voix, une harpe, une famille d'accordéons, et voilà petits et grands embarqués en douceur dans de drôles d'histoires racontées, jouées et chantées.

## BD CONCERT : PETIT POILU



Dès 3 ans

**Mardi 12 mars à 15h**  
**Mercredi 13 mars à 10h et 15h**  
**Jeudi 14 mars à 10h et 15h**

Compagnie De la Bouilloire  
BD concert - 35 min

Adaptation de la BD sans bulles *Pagaille au Potager* sous forme de spectacle musical. Passant d'illustrations sonores à des hymnes instrumentaux, de bruitages à diverses pièces musicales (blues, jazz, ska, forró...).

## EN NAGE LIBRE



Dès 4 ans

**Mardi 5 décembre à 15h**  
**Mercredi 6 décembre à 10h et 15h**  
**Jeudi 7 décembre à 10h et 15h**

Compagnie Trois Quarts  
Danse onirique - 40 min

Une nageuse s'apprête à plonger dans le grand bassin sans imaginer quel monde marin des profondeurs s'éveille sous ses pieds. Le sursaut de la pieuvre, l'exploratrice palmée, la statue de sel l'attirent comme le chant des sirènes. Une fable aquatique commence.

## ET AU MILIEU IL Y A MOI



Dès 2 ans

**Mardi 9 avril à 15h**  
**Mercredi 10 avril à 10h et 15h**  
**Jeudi 11 avril à 10h et 15h**

Compagnie Malia  
Participatif, danse, musique - 45 min

Une comédienne-danseuse part à la recherche de ses émotions. Comment les reconnaître et les apprivoiser pour être soi-même ? Aidez-la !

## À QUOI TU JOUES ?



Dès 6 ans

**Mardi 23 janvier à 15h**  
**Mercredi 24 janvier à 10h et 15h**  
**Jeudi 25 janvier à 10h et 15h**

Collectif 36  
Chansons pour devenir qui on veut - 50 min

Le spectacle invite chaque jeune spectateur à s'interroger avec humour et finesse sur son caractère, ses goûts, son apparence, son identité.

### 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@mjcclaennecmermoz.fr

Les spectacles Jeune Public, c'est aussi...

## GONES ET COMPAGNIES

Le Collectif Jeune Public des MJC de la Métropole lyonnaise organise tous les ans le festival Gones et Compagnies dédié aux spectacles pour petits et grands enfants ! Plus d'informations sur le collectif et la programmation du prochain festival à retrouver sur le site : [www.gones-et-compagnies.fr](http://www.gones-et-compagnies.fr)

# 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 ÉVÉNEMENTS 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 Pâtre 8...

# ACCUEIL DE LOISIRS ET PÉRISCOLAIRE

## DANS LES ÉCOLES

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 Gouges.

En septembre 2022, dans le cadre de la rénovation urbaine du quartier, le groupe scolaire Pasteur a été détruit et a déménagé de façon temporaire à l'école maternelle Olympe de Gouges. 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



## À LA P'TITE MJC

Depuis septembre 2022, la MJC a repris l'accueil de loisirs situé square Valadon. « La P'tite MJC » comme on l'appelle, accueille 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.

**Pour les 3-6 ans :** accueil en demi-journée avec ou sans repas ou journée complète

**Pour les 6-10 ans :** accueil en demi-journée de 14h à 18h (sauf sorties exceptionnelles pendant les vacances scolaires)

# LE SECTEUR JEUNES

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Le Secteur Jeunes est un lieu d'accueil et d'accompagnement des ados qui a pour but de :

- 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

Le Secteur Jeunes s'adresse à deux tranches d'âges :

**les 10-13 ans et les 14-17 ans**

Un accueil libre pour les ados inscrit.e.s est ouvert afin de les accompagner au quotidien : **Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 16h à 18h et les mercredis de 14h à 18h**

Pour plus d'informations, vous pouvez rencontrer l'équipe d'animation sur ces horaires.

## LES PROJETS

**Les chantiers jeunes :**

Chaque année, trois à quatre chantiers sont organisés sur les vacances scolaires. Ils permettent la découverte du monde du travail et de "cagnotter" une rémunération pour un projet personnel ou collectif en lien avec la MJC.

**Les séjours :**

Un à deux séjours sont organisés dans l'année avec une forte participation des jeunes dans l'élaboration du programme et la vie de groupe. Ils ont lieu pendant les vacances scolaires.

**L'accompagnement au projet :**

Des temps sont mis en place afin d'échanger, de recenser les envies et besoins et pouvoir aiguiller les jeunes sur la mise en place de projets qui leur correspondent et les intéressent.



## LES ANIMATIONS

Des sorties et des animations sont régulièrement organisées avec une très grande variété (sport, danse, spectacle, découverte culturelle, démarche citoyenne...).

**Pendant les vacances :**

La Toussaint, Noël, vacances de février, Pâques et en juillet (programmes à la semaine)

**Les samedis culture et sport :**

Deux fois par mois, à travers des spectacles, un match de foot, une animation de danse...



## ACTIVITÉS & STAGES



### 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**

### 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 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**

### 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.

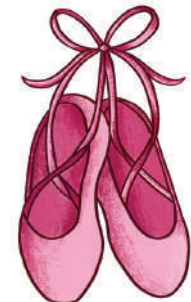
**Avec Marie-Noëlle Delor**

### 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**



# ACTIVITÉS DANSE (suite)

ENFANTS / ADULTES

## DANSE AFROBEAT

VEN. > 17h30-18h30 : 10-15 ans  
VEN. > 18h30-19h30 : 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

## RAGGA DANCEHALL

SAM. > 11h-12h : 12-16 ans  
SAM. > 12h-13h : dès 16 ans / 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

## 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 : 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 HIP-HOP

MER. > 13h30-14h30 : 7-10 ans  
MER. > 14h30-15h30 : 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

## DANSE HIP-HOP

### Spécialité locking

LUN. > 18h45-20h15 : adultes débutants  
LUN. > 20h15-21h45 : adultes intermédiaires & confirmés

Toutes les 2 semaines - 15 séances à l'année

Issue de la musique funk, cette danse a été inventée au début des années 1970 à Los Angeles par Don Campbell et rendue célèbre par son groupe : The Lockers lors de l'émission de TV Soul Train. Avec un caractère dynamique, festif et joyeux, elle est l'essence de la danse hip-hop et est rattachée à cette culture ! Très groovy, elle fait appel aux arrêts typiques de la danse hip-hop ainsi qu'à la mobilité corporelle tout en ayant des mouvements de bras spécifiques.  
Dans ce cours nous vous ferons swinguer sur des rythmes d'hier et d'aujourd'hui !  
Avec Abdou N'Gom et Florie Mongrédien

NOUVEAUTÉ

## DANSE HIP-HOP

### Atelier chorégraphique

LUN. > 19h-21h : adultes tous niveaux  
Toutes les 2 semaines - 15 séances à l'année

Cet atelier s'adresse aux adultes de tout niveau ayant envie d'explorer le mouvement et de découvrir diverses manières de danser. Vous travaillerez à la fois des chorégraphies de groupes, des techniques issues de diverses danses : hip-hop, contemporaine, africaine, etc... et vous serez guidé-e-s pour exprimer votre créativité dans une atmosphère bienveillante avec pour maître mot le jeu.  
Avec Abdou N'Gom et Laurence Munoz

STAGE

## DANSER AILLEURS

SAM. > 10h30-13h : adultes  
4 séances : 7 octobre / 2 décembre / 16 mars / 18 mai

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. 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 Thibault Varenne

## 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

## STAGE CHANT

**JEU.** > 19h-21h : dès 16 ans / adultes  
4 séances : 9/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11

La voix est instrument de musique. Ses vibrations emmènent chacun vers la connaissance de soi. Avec des jeux vocaux, des chants de tous horizons et des chansons (tous styles), venez prendre plaisir à partager le souffle du chant. Nous jouerons à faire sortir l'interprète qui est en vous. Chanteur.euses tous niveaux bienvenus !

Avec Philippe Barbier

## 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 Queminn

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

## ATELIERS D'ÉCRITURE

**MER.** > 18h30-20h30 : 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 entrez avec plaisir dans ce monde fabuleux des mots.

Avec Emmanuelle Ferrara

## NOUVEAUTÉ ARTS PLASTIQUES

**VEN.** > 17h15-18h : 4-6 ans  
**VEN.** > 18h-19h : 7-12 ans

Cet atelier permet aux enfants de découvrir toutes sortes de techniques et matériaux en réalisant des objets sur des thèmes variés. Ils pourront expérimenter de manière ludique notamment la peinture, l'argile, le bricolage, la linogravure...

Avec Karine Descombin



## 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 Karine Descombin

## NOUVEAUTÉ INITIATION MUSICALE

**JEU.** > 18h-19h : 7-12 ans

Découverte des bases musicales, de rythmes, du chant, d'instruments... Autant de pratiques autour de la musique pour transmettre des émotions, développer sa créativité et renforcer sa mémoire.

Avec Karine Descombin

## DESSIN / PEINTURE

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

Cours de 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'animatrice 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 débutants comme aux plus avancés. Matériel non fourni : une liste est fournie à la rentrée.

Avec Apolline Bescher

# ACTIVITÉS SPORT

ENFANTS / ADULTES

## ESCALADE

**LUN.** > 18h-19h : 6-10 ans **débutants**  
**LUN.** > 19h-20h : 6-10 ans **débutants**  
**JEU.** > 18h30-19h30 : 7-11 ans **intermédiaires**  
**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

## 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

## 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

## 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 GYM DOUCE

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

La gym douce est une méthode douce de renforcement musculaire en profondeur. Accessible à tou.s.tes, 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.

Avec Corina Tate



# ACTIVITÉS SPORT (SUITE)

ENFANTS / ADULTES

## 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 après le 1er octobre et 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 (41€) n'est pas incluse, mais recommandée pour pouvoir participer aux événements proposés tout au long de l'année.

Avec Shaïf Salem

## VO VIETNAM

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

L'inscription donne accès aux 2 créneaux horaires du mercredi et du vendredi.

Self-defense, tai chi, yoga... Pourquoi choisir ? Le Vo VietNam, 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 Vo VietNam est ouverte à tous, sans distinction de sexe, d'âge ou de gabarit.

[www.vovietnamlyon.org](http://www.vovietnamlyon.org)

Avec Élise, Jean-Louis et Romain

## TAEKWONDO

VEN. > 18h15-19h15 : 4-6 ans  
VEN. > 19h15-20h15 : 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

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 & Idrissa

## 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 Pierre Goinvic



# SPORT INCLUSIF

ENFANTS / ADULTES

NOUVEAUTÉ

## PRATIQUES D'ENTRETIEN

MAR. > 10h-12h : ados (dès 12 ans) / adultes  
débutants  
MAR. > 14h-16h : ados (dès 12 ans) / adultes  
intermédiaires

Quelle que soit votre situation personnelle, laissez-vous accompagner dans une pratique sportive adaptée à vos besoins afin d'intégrer progressivement un nouveau rythme de vie : gym douce, parcours mobilité, renforcement musculaire, marche nordique, course d'orientation... En intérieur et en extérieur, vous découvrirez tout au long de l'année des activités variées pour expérimenter, vous améliorer, vous perfectionner ou surmonter vos appréhensions.

Avec Benjamin Moreau,

Enseignant Activités Physiques Adaptées

NOUVEAUTÉ

## ÉVEIL SPORTIF

MER. > 11h-12h : 5-7 ans

À travers des activités physiques et sportives innovantes et quelle que soit la situation de votre enfant, Benjamin l'accompagne dans une pratique sportive adaptée à ses besoins afin d'intégrer progressivement un nouveau rythme de vie : multisports et exercices de motricité pour s'amuser et expérimenter des pratiques variées tout au long de l'année.

Avec Benjamin Moreau,

Enseignant Activités Physiques Adaptées

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.e. Afin de garantir l'accès des personnes à besoins spécifiques à ces séances, des places leurs sont réservées.

Tarifs des activités "sport inclusif" à l'année (voir tableaux en fin de plaquette) ou au trimestre (voir à l'accueil de la MJC pour plus de renseignements).

NOUVEAUTÉ

## CIRCUIT TRAINING

JEU. > 10h-12h : ados (dès 12 ans) / adultes

Quelle que soit votre situation personnelle, laissez-vous accompagner dans une pratique sportive adaptée à vos besoins afin d'intégrer progressivement un nouveau rythme de vie : exercices de renforcement musculaire et de cardio sous forme de « circuit » pour expérimenter, vous améliorer, vous perfectionner ou surmonter vos appréhensions.

Avec Benjamin Moreau,

Enseignant Activités Physiques Adaptées

NOUVEAUTÉ

## SPORTS COLLECTIFS

SAM. > 9h-10h30 : 8-12 ans  
SAM. > 10h30-12h : ados (dès 12) / adultes  
tous niveaux

Au gymnase de l'école Élémentaire Jean Mermoz - Entrée 194 Blvd Pinel

Quelle que soit votre situation personnelle, laissez-vous accompagner dans une pratique sportive adaptée à vos besoins afin d'intégrer progressivement un nouveau rythme de vie : basket, volley, ultimate, floorball, badminton... autant de pratiques possibles pour expérimenter, vous améliorer, vous perfectionner ou surmonter vos appréhensions.

Avec Benjamin Moreau,

Enseignant Activités Physiques Adaptées

# ACTIVITÉS BIEN-ÊTRE

ENFANTS / ADULTES

## YOGA

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

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

NOUVEAUTÉ

## YOGA ENFANTS

**MER.** > 17h-18h : 9-14 ans

Apporter de la sérénité aux enfants tout en favorisant le jeu, la respiration, les mouvements et la discussion, c'est ce que propose cet atelier pour prendre conscience de son corps et libérer ses émotions.

Avec Emmanuel Martin

## 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

2 sessions de 5 séances :

- du samedi 18 novembre au samedi 16 décembre

- du samedi 13 janvier au samedi 10 février 2024

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.** > 18h15-19h15 : adultes tous niveaux  
**LUN.** > 19h15-20h15 : 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 6 septembre 2023 de 16h à 19h, 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 11 septembre 2023. Les activités s'arrêteront le mardi 18 juin 2024 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 11 au 16 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/trice).

### 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 21 août 2023, 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 débutent, 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 1200€ d'impôt (voir Tarifs, avis d'imposition et réductions) ou votre carte étudiant si vous êtes concerné.e.

- 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 9€ pour un enfant et de 13€ pour un adulte. Elle est valable pour une personne de juillet à juin de l'année suivante.

Les activités hebdomadaires : chaque activité possède 4 tarifs différents car nous appliquons un tarif dégressif en fonction des impôts que vous payez.

Nous distinguons 4 tranches d'imposition :

1) jusqu'à 399€ / 2) de 400€ à 799€ / 3) de 800€ à 1199€ / 4) à partir de 1200€

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

Si vous payez moins de 1200€ d'impôts, pensez à vous munir de votre dernier avis d'imposition lors de votre inscription, nous vous appliquerons le tarif adapté.

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.

Tarif étudiant : il correspond à la première tranche d'imposition pour toutes les activités. Merci de vous munir de votre carte pour justifier de votre situation au moment de l'inscription.

### Le Pass'Sport

Le Pass'Sport est une aide de 50€ accordée par l'État sous la forme d'un code unique par enfant. En cas d'éligibilité, l'adhérent.e est tenu.e de transmettre au moment de son inscription :

- Le code Pass'Sport à envoyer par mail à l'adresse : [secretariat@mjclaennecmermoz.fr](mailto:secretariat@mjclaennecmermoz.fr)

- Un chèque de caution de 50€ à l'ordre de la MJC Laënnec-Mermoz.

Après réception du code Pass'Sport, la MJC en accusera réception par retour de mail à l'adhérent.e. En cas d'éligibilité et dès réception du financement par l'État, la MJC restituera le chèque de caution à l'adhérent.e.

Attention : le code Pass'Sport ne peut pas être transmis à l'oral. Seuls les codes reçus par mail pourront être traités. À défaut de transmission du code Pass'Sport, la MJC procédera à l'encaissement du chèque de caution au 15/01/2024.

Pour plus d'informations sur le Pass'Sport et ses conditions d'éligibilité : <https://pass.sports.gouv.fr/>

### 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 4 novembre 2023. 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.e

**Jusqu'au 1er octobre : sans justificatif**

L'annulation de votre inscription à une activité est possible sans justificatif jusqu'au 1er octobre 2023 inclus. Votre activité ne sera pas facturée. La MJC conservera le montant de l'adhésion (9€ ou 13€).

**À partir du 2 octobre : dans certains cas particuliers**

À partir du 2 octobre 2023, 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 (9€ ou 13€) 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.e 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 2024.

- 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.

NOUVELLE ACTIVITÉ

SPORT INCLUSIF

	NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	TRANCHE D'IMPOSITION			
								1	2	3	4
ARTS PLASTIQUES	4-6 ans					17h15-18h		126	140	154	169
	7-12 ans					18h-19h		162	180	198	218
BABYGYM	18 mois-3 ans			9h-9h45				108	120	132	145
CAPOEIRA	4-7 ans			16h45-17h45				144	160	176	194
	8-13 ans			17h45-19h15				215	239	263	289
CIRQUE	8-13 ans			13h30-14h30				144	160	176	194
	5-8 ans			14h30-15h30				144	160	176	194
	3-4 ans			15h30-16h30				144	160	176	194
DANSE AFROBEAT	10-15 ans					17h30-18h30		144	160	176	194
DANSE CLAQUETTES	7-12 ans			16h45-17h45				144	160	176	194
DANSE CLASSIQUE	5-7 ans		17h15-18h15					144	160	176	194
	8-12 ans		18h15-19h30					180	200	220	242
DANSE HIP-HOP	7-10 ans			13h30-14h30				144	160	176	194
	11-15 ans			14h30-15h30				144	160	176	194
DANSE MODERN JAZZ	8-12 ans				17h15-18h15			144	160	176	194
	13-16 ans				18h15-19h45			215	239	263	289
DANSE RAGGA DANCEHALL	12-16 ans						11h-12h	144	160	176	194
ESCALADE	6-10 ans débutants	18h-19h						144	160	176	194
		19h-20h						144	160	176	194
	7-11 ans intermédiaires				18h30-19h30			144	160	176	194
Dès 12 ans tous niveaux				19h30-21h				215	239	263	289
ESPACE PARENTS-ENFANTS	6 mois-11 ans	9h30-11h30						16	16	16	16
		14h-18h									
ÉVEIL DANSE	4-6 ans			9h-10h				144	160	176	194
ÉVEIL MUSICAL	4-6 ans				17h15-18h			108	120	132	145
ÉVEIL SPORTIF	5-7 ans			11h-12h				72	80	88	97
GUITARE	8-14 ans vrais débutants					10h-11h		231	257	283	311
			17h10-18h					192	213	234	258
	8-14 ans débutants					11h-12h		231	257	283	311
			18h-19h			12h-13h		231	257	283	311
8-14 ans intermédiaires											
INITIATION MUSICALE	7-12 ans				18h-19h			144	160	176	194
JAZZ CONTEMPORAIN	7-10 ans			10h-11h				144	160	176	194

# TARIFS ACTIVITÉS ENFANTS (suite)

	NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	TRANCHE D'IMPOSITION				
								1	2	3	4	
<b>JUDO</b> <i>Licence 41€ en plus</i>	4-5 ans	17h10-18h			17h10-18h			120	133	146	161	
	6-8 ans	18h-19h						144	160	176	194	
	9-13 ans	19h-20h			18h-19h			144	160	176	194	
<b>SOPHRO-RELAX</b>	6-10 ans	2 sessions de 5 séances : du 18/11/2023 au 16/12/2023 et du 13/01/2024 au 10/02/2024					10h-11h		24	27	30	33
						Tarifs pour 5 séances						
<b>SPORTS COLLECTIFS</b>	8-12 ans						9h-10h30	108	120	132	145	
<b>TAEKWONDO</b> <i>dont 10€ de passage de grade</i>	3-4 ans						9h-10h	154	169	186	204	
	4-6 ans				18h15-19h15			154	169	186	204	
	5-6 ans						10h-11h	154	169	186	204	
	7-11 ans				19h15-20h15			154	169	186	204	
	7-9 ans						11h-12h	154	169	186	204	
	10-14 ans						12h-13h	154	169	186	204	
<b>THÉÂTRE</b>	7-10 ans			14h-15h30				215	239	263	289	
	11-15 ans			15h30-17h				215	239	263	289	
<b>VO VIETNAM</b> <i>Accès aux 2 séances par semaine</i>	Dès 11 ans			19h30-21h30		19h30-21h30		151	168	185	203	
						Dont 50€ de licence						
<b>YOGA</b>	9-14 ans			17h-18h				144	160	176	194	
<b>ZUMBA DANSE</b>	5-8 ans	17h15-18h15						144	160	176	194	

# TARIFS ACTIVITÉS ADULTES

	NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	TRANCHE D'IMPOSITION				
								1	2	3	4	
<b>ANGLAIS</b>	Débutants				18h-19h			159	177	195	214	
	Intermédiaires				19h-20h15			199	221	243	267	
	Confirmés				20h15-21h30			199	221	243	267	
<b>ATELIERS D'ÉCRITURE</b> <i>Toutes les 2 semaines</i>	Tous niveaux			18h30-20h30				191	212	233	257	
<b>BADMINTON</b>	Tous niveaux	20h-22h						63	70	77	85	
<b>CHANT</b>	Tous niveaux	Stage de 4 ateliers en novembre : 9/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11			19h-21h				42	47	52	57
						Tarifs pour les 4 ateliers						
<b>CIRCUIT TRAINING</b>	Tous niveaux				10h-12h			144	160	176	194	
<b>DANSE AFROBEAT</b>	Tous niveaux					18h30-19h30		159	177	195	214	
<b>DANSE CLAQUETTES</b>	Tous niveaux			18h15-19h15				159	177	195	214	
<b>DANSE CONTEMPORAINE</b>	Tous niveaux		19h30-20h45					199	221	243	267	

	NIVEAU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	TRANCHE D'IMPOSITION				
								1	2	3	4	
<b>DANSE HIP-HOP</b> <i>Spécialité locking Toutes les 2 semaines</i>	Débutants	18h45-20h15						120	133	146	161	
	Intermédiaires et confirmés	20h15-21h45						120	133	146	161	
<b>DANSE HIP-HOP</b> <i>Ateliers chorégraphiques Toutes les 2 semaines</i>	Tous niveaux	19h-21h						159	177	195	214	
<b>DANSE MODERN JAZZ</b>	Tous niveaux				19h45-21h15			239	266	293	322	
<b>DANSE ORIENTALE</b>	Tous niveaux				17h30-18h45			199	221	243	267	
<b>DANSE RAGGA DANCEHALL</b>	Tous niveaux						12h-13h	159	177	195	214	
<b>DANSE TAHITIENNE</b>	Tous niveaux					18h-19h30		239	266	293	322	
<b>DANSER AILLEURS</b>	Tous niveaux	Stage de 4 ateliers d'octobre à mai : 7/10 - 2/12 - 16/03 - 18/05					10h30-13h		53	59	65	71
						Tarifs pour les 4 ateliers						
<b>DESSIN / PEINTURE</b>	Tous niveaux	18h45-20h15						239	266	293	322	
<b>ESCALADE</b>	Tous niveaux				19h30-21h			215	239	263	289	
<b>GUIWARE</b> <i>(dès 15 ans)</i>	Débutants		19h-20h					257	285	314	345	
	Intermédiaires		20h-21h					257	285	314	345	
	Confirmés		21h-22h					257	285	314	345	
<b>GYM BIEN-ÊTRE</b>	Tous niveaux				20h-21h			144	160	176	194	
<b>GYM BODY SCULPT</b>	Tous niveaux				19h-20h			144	160	176	194	
<b>GYM DOUCE</b>	Tous niveaux	20h30-21h30						144	160	176	194	
<b>GYM D'ENTRETIEN</b>	Tous niveaux		18h30-19h30	9h45-10h45	10h-11h			144	160	176	194	
<b>GYM PILATES</b>	Débutants	19h15-20h15	21h-22h					144	160	176	194	
	Intermédiaires	20h15-21h45	19h30-21h					215	239	263	289	
<b>PRATIQUES D'ENTRETIEN</b>	Débutants		10h-12h					144	160	176	194	
	Intermédiaires		14h-16h					144	160	176	194	
<b>QI GONG</b>	Tous niveaux	18h15-19h15						166	184	202	223	
	Tous niveaux	19h15-20h15						166	184	202	223	
<b>SOPHROLOGIE</b>	Tous niveaux					9h30-11h		239	266	293	322	
	Tous niveaux			18h45-19h45				166	184	202	223	
	Tous niveaux			19h45-20h45				166	184	202	223	
<b>SPORTS COLLECTIFS</b>	Tous niveaux						10h30-12h	108	120	132	145	
<b>STRETCHING</b>	Tous niveaux	19h30-20h30	18h30-19h30					144	160	176	194	
<b>THÉÂTRE</b>	Tous niveaux		19h30-21h					239	266	293	322	
<b>VO VIETNAM</b> <i>Accès aux 2 séances par semaine</i>	Tous niveaux			19h30-21h30		19h30-21h30		167	186	205	225	
						Dont 50€ de licence						
<b>YOGA</b>	Tous niveaux	9h30-11h	18h15-19h45	18h-19h30			9h30-11h	239	266	293	322	
	Tous niveaux		19h45-21h15	19h30-21h				239	266	293	322	
<b>YOGA NIDRA</b>	Tous niveaux		9h-10h					159	177	195	214	

## BON À SAVOIR :

- > Nous distinguons 4 tranches d'imposition : 1) jusqu'à 399€ / 2) de 400€ à 799€ / 3) de 800€ à 1199€ / 4) à partir de 1200€
- > Démarrage des activités enfants et adultes le lundi 11 septembre
- > Plus d'informations sur les activités dans la plaquette (p.13 à 22) ou sur le site [www.mjclaennecmermoz.fr](http://www.mjclaennecmermoz.fr)

