# Mixons Joyeusement nos Cultures !

SAISON 2021-2022

MJC
Maison Pour Tous
SOUCIEU-EN-JARREST

# ÉDITO

Bonjour à toutes et à tous,

Après la pluie … le **beau temps** !

Nous l'accueillons avec enthousiasme et une réelle **envie de réussir** votre **nouvelle** saison. Pour faciliter notre visibilité et nos échanges, nous avons créé un **nouveau** logo, un **nouveau** site internet, ainsi qu'un **nouveau** format de plaquette de présentation des activités.
Vous y trouverez, en plus des activités habituelles, de nombreuses **nouveautés** (pâtisserie, photo, film d'animation, poterie dès 5 ans, couture, entraînement cérébral séniors, etc…) à vous de les découvrir.

Tout au long de la saison, nous vous proposerons des animations, spectacles, conférences, stages, etc. en plus du contenu de cette brochure.
D'autres **nouveaux projets** mûrissent dans nos têtes pour satisfaire votre enthousiasme et vous remercier de votre fidélité.

Nous existons pour vous mais nous ne pouvons exister sans vous !
Au nom de toute l'équipe, je vous souhaite une bonne lecture et vous donne **rendez-vous à la MJC** dès le 21 juin.

Bien à vous,

Erick Baroë, président de la MJC


Infos pratiques ..... p. 3-4
Culture & loisirs ..... p. 5-11
*Enfants* ..... p. 5-8
*Adultes* ..... p. 8-11
Bien-être & sports ..... p. 12-19
*Enfants* ..... p. 12-15
*Adultes* ..... p. 15-19
Grille des tarifs ..... p. 20-23

# INFOS

## Adhésion

Enfants : 12€
Adultes : 20€
Famille : 28€
Carte stage : 5€

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

## Inscriptions

Les inscriptions auront lieu à la MJC :

- À partir du 21 juin pour les réinscriptions
- À partir du 5 juillet pour les nouveaux adhérents

## Documents à présenter

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

## Règlements acceptés

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

# INFOS

## Calendrier

**Sur la base de 32 séances :**

- Lundi 20/09 → Lundi 27/06
- Mardi 21/09 → Mardi 21/06
- Mercredi 22/09 → Mercredi 22/06
- Jeudi 23/09 → Jeudi 07/07
- Vendredi 24/09 → Vendredi 24/06

## Annulation d'activité

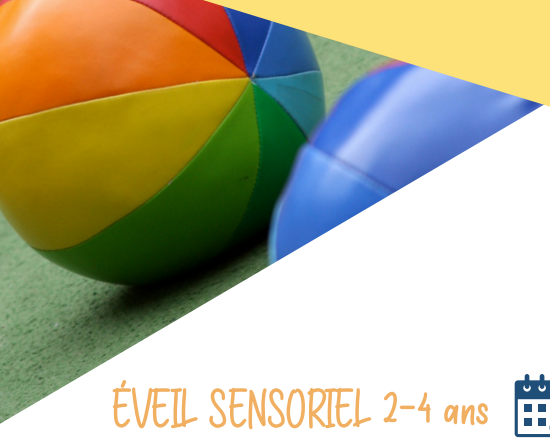
La MJC peut proposer une réduction d'heures ou mettre fin à une activité si le nombre minimum d'adhérent-e-s n'est pas atteint pour l'autofinancer. Dans ce cas, un remboursement se fera au prorata des séances non effectuées.

## Remise de 10%

**À partir de la deuxième activité** (valable sur la moins chère, par adhérent et en début de saison).

**Les enfants peuvent être récupérés au périscolaire par l'animateur.trice**

**Activité mensuelle (1 x par mois)**



# CULTURE & LOISIRS

## ÉVEIL SENSORIEL 2-4 ans

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

Samedi 09h30-10h30 au Dojo

## ÉVEIL LINGUISTIQUE 3-5ans et 6-8 ans

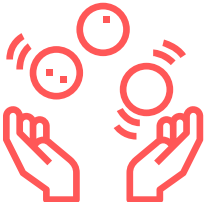
L'atelier mensuel se déroule exclusivement en **anglais**. Il est axé sur la musicalité, des comptines, des histoires et des jeux pour habituer l'oreille des enfants à l'anglais et à comprendre sans nécessairement traduire.

Samedi 10h30-11h30 pour les 3-5 ans
Samedi 14h-15h pour les 6-8 ans
} au Dojo

## ARTS DU CIRQUE 7-12 ans

En partenariat avec "Anim'aux gosses", nous proposons aux enfants de s'initier aux arts du cirque : Monocycle, jonglage, équilibre boule, fil, trapèze…

Vendredi 17h30-19h au Dojo



# CULTURE & LOISIRS

## ARTS PLASTIQUES CRÉATIFS 7-12 ans

Ces ateliers seront centrés sur les techniques d'arts plastiques en prenant modèle sur différents artistes : papier mâché, collages, techniques mixtes, pochoirs et estampes, gravures, maquettes… Au centre de cet atelier : **le plaisir d'exprimer sa créativité** et de manipuler les matériaux.

Mercredi 16h15-17h45 à la Salle Petite Enfance

## DESSIN ET PEINTURE 7-12 ans

En s'inspirant d'artistes, de mouvements artistiques, de genre de dessin, les enfants pourront s'initier ou consolider leurs connaissances dans leur pratique du dessin et de la peinture : visages et expressions, encre et fusain, mélange des couleurs et gestion d'une palette… le plaisir de dessiner étant au cœur de chaque séance.

Mercredi 14h30-16h à la Salle Petite Enfance

## PÂTISSERIE 7-12 ans

Lors de ces ateliers **mensuels**, les enfants vont découvrir les bases et apprendre à décorer cupcakes, gâteaux et biscuits. Ils repartiront de l'atelier avec leurs créations pour que vous puissiez aussi vous régaler !

Samedi 13h30-15h30 à la MJC

NEW

# CULTURE & LOISIRS

## PHOTO - FILM D'ANIMATION - STOP MOTION 7-12 ans

**Rêver et réaliser des créations originales !** Les jeunes vont pouvoir apprendre à réaliser des photographies, des films d'animation, du light painting etc. tout en s'amusant.

Vendredi 17h-18h30 à la MJC

NEW

## POTERIE 7-12 ans

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

Mardi 17h-18h30 à la MJC

## POTERIE Pour tous à partir de 5 ans

**Séances mensuelles ouvertes à tous !**
Dans une ambiance conviviale, venez vous initier à l'art de la terre sous ses différentes techniques de façonnage sans oublier la recherche des couleurs, l'émaillage et les cuissons. Toutes les pièces sont finies et utilisables. Laissez juste libre cours à votre imagination et à votre créativité !

Samedi 14h-17h à la MJC

NEW

# CULTURE & LOISIRS

## THÉÂTRE 6-11 ans et 12- 16 ans

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

Jeudi 17h-18h30 pour les 6-11 ans
Jeudi 18h30-20h pour les 12-16 ans
} à la MJC

## JEUX DE SOCIÉTÉ ET DE STRATÉGIE à partir de 13 ans / adultes

Ce club a pour but de permettre la pratique et de faire découvrir une grande variété de jeux : les jeux de société, les jeux de rôle et le wargame. Venez nous rencontrer pour passer avec nous un **moment convivial autour d'un jeu** !

Samedi 14h-22h à la MJC

## COUTURE Ados / Adultes

Les cours mensuels de couture machine s'adressent à toutes personnes (ados et adultes) débutantes souhaitant se familiariser ou se perfectionner avec leur propre machine à coudre en réalisant de petits ouvrages sympas.

Samedi 9h30-12h30 à la MJC

NEW

# CULTURE & LOISIRS

## ANGLAIS Débutants Ados / Adultes

Ces ateliers d'anglais ont pour but de permettre à chacun de s'exprimer en anglais dans la bonne humeur. Apprentissage en petits groupes par le biais d'une **pédagogie moderne et ludique** !

Lundi 18h15-19h15 à l'Espace Partage

## ANGLAIS Perfectionnement Ados / Adultes

Venez approfondir l'anglais dans la bonne humeur. Si vous avez envie d'améliorer votre niveau, Vous allez parler en anglais dès la première leçon. Interaction en groupe avec une pédagogie moderne.

Lundi 19h30-20h30 à l'Espace Partage

## DESSIN AQUARELLE Adultes

Découvrir, revoir, se perfectionner dans les techniques de dessin à partir de différentes approches. Chaque thème sera abordé sur plusieurs séances et comprendra des aspects théoriques, des exercices et la réalisation de projets finis. Les médiums utilisés seront essentiellement des techniques « noir et blanc ». **Ouvert à tous niveaux.**

Mercredi 18h-20h à la salle Petite Enfance

# CULTURE & LOISIRS

## MOSAÏQUE Adultes

Dans une ambiance conviviale et détendue, venez réaliser le projet de votre choix. L'atelier se déroule sans animateur.

Vendredi 09h30-11h30 à la MJC

## PÂTISSERIE Adultes

La pâtisserie peut-être accessible à tous et s'adapter à chaque âge. Venez en découvrir les bases et apprendre à décorer cupcakes, gâteaux et biscuits.
La gourmandise n'est pas un vilain défaut mais un des fondement de la pâtisserie !

Samedi 15h30-17h30 à la MJC

NEW

## PEINTURE SUR PORCELAINE Atelier libre Adultes

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

Vendredi 20h30-22h30 à la MJC

# CULTURE & LOISIRS

## PHOTO Initiation et Perfectionnement Adultes

**Venez apprendre la photographie !** Ces ateliers mensuels s'adressent aux photographes débutants qui souhaitent sortir du mode automatique et s'initier au mode manuel pour avoir plus de liberté sur la composition photographique.

Samedi 09h30-12h30 à la MJC

NEW

## POTERIE Atelier libre Adultes

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

Lundi 14h-17h à la MJC

## ENTRAÎNEMENT CÉRÉBRAL Seniors

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

Jeudi 09h-10h30 à la MJC

NEW

# BIEN-ÊTRE & SPORT

## ÉVEIL À LA DANSE 3-5 ans

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

Mercredi 10h-10h45 pour les PS et MS
Mercredi 10h45-11h45 pour les GS et CP
} à la salle d'Évolution

## ÉVEIL À LA GYM 3-5 ans

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

Mercredi 10h30-11h15
Mercredi 16h45-17h30
} à l'Espace Flora Tristan

## GRS 5-7 ans et 7-11ans

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

Mardi 17h45-19h15 pour les 5-7 ans
Mercredi 17h30-19h pour les 7-11 ans
} à l'Espace Flora Tristan

# BIEN-ÊTRE & SPORT

## JUDO 4-18 ans

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

2016-2017 : Mardi 17h15-18h15 ou Mercredi 15h-16h
2014-2015 : Mardi 18h15-19h45 et Mercredi 14h-15h et Jeudi 17h15-18h15
2012-2013 : Lundi 17h30-19h et Mardi 18h15-19h45 et Jeudi 18h15-19h30
2011-2010 : Lundi 17h30-19h et Mercredi 16h-17h30
2009-2008 : Lundi 19h-20h30 et Mercredi 16h-17h30
2007 et + : Lundi 19h-21h et Mercredi 19h-21h

} au Dojo

**Possibilité de faire 1 ou 2 cours par semaine en fonction de ses envies !*

## MULTISPORTS 4-6 ans et 7-10 ans

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

Mardi 16h45-17h45
Mercredi 9h30-10h30 } pour les 4-6 ans

Lundi 17h45-19h15
Jeudi 17h-18h30 } pour les 7-10 ans

} à l'Espace Flora Tristan

# BIEN-ÊTRE & SPORT

## DANSE 7- 18 ans

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

Lundi 17h-18h CE1-CE2
Jeudi 17h-18h CM1-CM2
Jeudi 18h-19h 6ème-5ème
Jeudi 19h-20h 4ème-3ème
Jeudi 20h-21h Lycée- Adultes

à la Salle d'Évolution

## HIP-HOP 7-10 ans

Ces cours sont basés sur le travail de rythme et l'apprentissage des pas de bases Hip-hop/Break/House/ Popping, Les élèves passeront par les étapes de travail d'une création artistique tout en s'amusant.

Mercredi 16h30-17h30 Débutants
Mercredi 17h30-18h30 Intermédiaires
Mercredi 18h30-19h30 Création artistique

à la Salle d'Évolution

## YOGA 6-12 ans

**« Planter une graine de sagesse dès le plus jeune âge »**. Les ateliers mensuels sont basés sur des techniques de relaxation, des exercices de respiration, ainsi que l'apprentissage de postures, sous forme ludique et créative ( jeux interactifs, petits contes, musique, nature..).

Samedi 10h30-11h30 au Dojo

NEW

# BIEN-ÊTRE & SPORT

## AÏKIDO 8-12 ans et Ados / Adultes

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

Mercredi 18h-19h pour les 8-12 ans
Mardi et Jeudi 20h-22h pour les ados/adultes } au Dojo

## IAÏDO Ados / Adultes

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

Vendredi 18h30-20h30 au Dojo

## CIRCUIT FORME Adultes

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

Mardi 19h15-20h45 (avec stretching)
Mercredi 19h-20h } à l'Espace Flora Tristan

# BIEN-ÊTRE & SPORT

## COURSE À PIED Adultes

Cette activité s'adresse aussi bien aux coureurs débutants que confirmés, qui souhaitent courir en groupe, ou faire une préparation pour des courses sur route ou des trails avec un accompagnement adapté à leurs besoins.

Lundi 18h30-20h à la Salle Jean Garin

## DANSE EN LIGNE Adultes

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

Mardi 14h-15h à la MJC

## GYM ENTRETIEN Adultes

Une heure de culture physique traditionnelle utilisant les différents accessoires du fitness (haltères, élastiques, etc.). Le plus souvent sous forme d'atelier, vous alternerez des exercices de renforcement musculaire et de cardio avec des temps de récupération.

Mardi 9h15-10h15 à l'Espace Flora Tristan

# BIEN-ÊTRE & SPORT

## JUDO Adultes

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

Lundi et mercredi 19h-21h au Dojo

## MÉDITATION TAI JI Adultes

La méditation Tai Ji se pratique debout avec des mouvements doux et lents, en conscience. Une pratique régulière de la Méditation Tai Ji est un moyen extrêmement efficace de se régénérer en profondeur, mentalement et physiquement, de retrouver l'état de santé fondamental : **la paix intérieure**.

Mercredi 9h30-11h à la MJC

## PILATES Adultes

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

Mardi 10h15-11h45 (avec stretching)
Jeudi 9h-10h30 (avec stretching)
Mercredi 20h-21h
} à l'Espace Flora Tristan

# BIEN-ÊTRE & SPORT

## QI GONG Adultes

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

Lundi 09h30-11h
Mardi 9h30-11h
Mercredi 18h30-20h
} à la MJC

## QI GONG BÂTON Adultes

Pour vous initier au Qi Gong, avec des mouvements souples et doux. La cohérence du corps et de l'esprit est conduite par le bâton.

Vendredi 14h-15h à la MJC

## RANDONNÉE Adultes

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

Samedi 8h30 (1x15 jours) départ Salle Jean Garin

# BIEN-ÊTRE & SPORT

## SOPHROLOGIE Adultes

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

Jeudi 20h-21h15 à la MJC

## YOGA Adultes

Le yoga est une discipline accessible à tous et qui s'adapte aux capacités de chacun. Une séance comprend des postures, des respirations conscientes et un temps de relaxation. **Les bienfaits sont nombreux** : augmentation de la souplesse, de la tonicité, amélioration de l'équilibre, de la concentration et de la gestion du stress.

Lundi 18h30-19h45
Mardi 18h45-20h
Mardi 20h15-21h30
Vendredi 8h30-9h45
Vendredi 18h15-19h30
} à la MJC

## ZUMBA Adultes

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

Jeudi 19h30-20h30 à l'Espace Flora Tristan

# TARIFS

| ACTIVITÉS | PAGE | HORAIRES | ÂGE | LIEUX | TARIFS |
|---|---|---|---|---|---|
| Eveil sensoriel | p. 5 | Samedi 9h30-10h30 | 2-4 ans | DOJO | De 75€ à 88€ |
| Eveil linguistique | | Samedi 10h30-11h30 | 3- 5 ans | | |
| | | Samedi 14h-15h | 6-8 ans | | |
| Arts du cirque | p. 5 | Vendredi 17h30-19h | 7-12 ans | DOJO ANIMAUX GOSSES | De 190€ à 223€ |
| Arts plastiques créatifs | p. 6 | Mercredi 16h15-17h45 | | SALLE PETITE ENFANCE | |
| Dessin et Peinture | p. 6 | Mercredi 14h30-16h | | | |
| Dessin et aquarelle | p. 9 | Mercredi 18h-20h | Adultes | | |
| Pâtisserie | p. 6 | Samedi 13h30-15h30 | 7-12 ans | MJC | De 190€ à 223€ ou 25€/séance |
| | p. 10 | Samedi 15h30-17h30 | Adultes | | |
| Photo | p. 7 | Vendredi 17h-18h30 | 7-12 ans | | De 290€ à 340€ |
| | p. 11 | Samedi 9h30-12h30 | Adultes | | |
| Poterie | p. 7 | Mardi 17h-18h30 | 7-12 ans | | De 215€ à 252€ |
| | p. 7 | Samedi 14h-17h | Tous âges | | De 190€ à 223€ ou 25€/séance |
| | p. 11 | Lundi 14h-17h | Adultes | | De 80€ à 94€ |
| Théâtre | p. 8 | Jeudi 17h-18h30 | 6-11 ans | | De 175€ à 205€ |
| | | Jeudi 18h30-20h | 12-16 ans | | |
| Jeux de société et de stratégie | p. 8 | Samedi 14h-22h | Pour tous (- de 13 ans accompagné ) | | De 20€ à 23€ |

## Les différentes tranches de quotient familial

Inférieur ou égal à 700 / De 701 à 900 / De 901 à 1250 / De 1251 à 1550 - Plus de 1550

# TARIFS

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Couture** | p. 8 | Samedi 9h30-12h30 | Ados-Adultes | MJC | De 190€ à 223€ ou 25€/séance |
| **Mosaïque** | p. 10 | Vendredi 9h30-11h30 | Adultes | MJC | De 20€ à 23€ |
| **Peinture sur porcelaine** | p. 10 | Vendredi 20h30-22h30 | Adultes | MJC | De 80€ à 94€ |
| **Entrainement cérébral** | p. 11 | Jeudi 9h-10h30 | Seniors | MJC | De 80€ à 94€ |
| **Anglais débutants** | p. 9 | Lundi 18h15-19h15 | Ados-Adultes | SALLE PARTAGE | De 145€ à 171€ |
| **Anglais perf.** | p. 9 | Lundi 19h30-20h30 | Ados-Adultes | SALLE PARTAGE | De 195€ à 229€ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Éveil à la danse** | p. 12 | Mercredi 10h-10h45 | P.section M.section | SALLE D'ÉVOLUTION | De 150€ à 176€ |
| | | Mercredi 10h45-11h45 | G.section-CP | | |
| **Eveil à la gym** | p. 12 | Mercredi 10h30-11h15 | 3-5 ans | EFT | De 125€ à 147€ |
| | | Mercredi 16h45-17h30 | | | |
| **GRS** | p. 12 | Mardi 17h45-19h15 | 5-7 ans | EFT | De 190€ à 223€ |
| | | Mercredi 17h30-19h | 7-11 ans | | |
| **Multisports** | p. 13 | Mardi 16h45-17h45 | 4- 6 ans | EFT | De 135€ à 158€ |
| | | Mercredi 9h30-10h30 | | | |
| | | Lundi 17h45-19h15 | 7-10 ans | EFT | De 190€ à 223€ |
| | | Jeudi 17h-18h30 | | | |
| **Danse** | p. 14 | Lundi 17h-18h | CE1-CE2 | SALLE D'EVOLUTION | De 155€ à 182€ |
| | | Jeudi 17h-18h | CM1-CM2 | | |
| | | Jeudi 18h-19h | 6ème-5ème | | |
| | | Jeudi 19h-20h | 4ème-3ème | | |
| | | Jeudi 20h-21h | 2nd et + Adultes | | De 165€ à 193€ |

# TARIFS

| ACTIVITÉS | PAGE | HORAIRES | ÂGE | LIEUX | TARIFS |
|---|---|---|---|---|---|
| JUDO * | p. 13 | Mardi 17h15-18h15 ou Mercredi 15h-16h | 2016-2017 | DOJO | De 195€ à 222€ |
| | | Mardi 18h15-19h45 et Mercredi 14h-15h et Jeudi 17h15-18h15 | 2014-2015 | | De 220€ à 251€ |
| | | Lundi 17h30-19h et Mardi 18h15-19h45 et Jeudi 18h15 à 19h30 | 2012-2013 | | De 225€ à 257€ |
| | | Lundi 17h30-19h et Mercredi 16h à 17h30 | 2011 - 2010 | | De 240€ à 274€ |
| | | Lundi 19h-20h30 et Mercredi 16h-17h30 | 2009-2008 | | |
| | P. 17 | Lundi 19h-21h et Mercredi 19h-21h | 2007 et + | | De 250€ à 286€ |
| Yoga | p. 14 | Samedi 10h30-11h30 | 6-12 ans | | De 95€ à 112€ |
| Hip hop | p. 14 | Mercredi 16h30-17h30 | Débutants (enfants) | SALLE D'ÉVOLUTION | De 150€ à 176€ |
| | | Mercredi 17h30-18h30 | Intermédiaires (enfants/Ados) | | |
| | | Mercredi 18h30-19h30 | Création artistique | | De 160€ à 188€ |
| Iaïdo | p. 15 | Vend. 18h30-20h30 | Ados-Adultes | DOJO | De 20€ à 23€ |
| Aïkido * | p. 15 | Mardi et jeudi 20h-22h | + de 12 ans Ados | | De 65€ à 76€ |
| | | Mardi et jeudi 20h-22h | Adultes | | De 85€ à 100€ |
| | | Mercredi 18h-19h | 8-12 ans | | De 55€ à 64€ |

*Licence comprise

# TARIFS

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Course à pied | p. 16 | Lundi 18h30-20h | Adultes | DÉPART SALLE JEAN GARIN | De 175€ à 205€ |
| Danse en ligne | p. 16 | Mardi 14h-15h | | MJC | De 160€ à 188€ |
| Circuit forme stretching | p. 15 | Mardi 19h15-20h45 | | EFT | De 175€ à 205€ |
| Circuit forme | p. 15 | Mercredi 19h-20h | | | De 145€ à 170€ |
| Gym entretien | p. 16 | Mardi 9h15-10h15 | | | |
| Pilates stretching | p. 17 | Mardi 10h15-11h45 | | | De 175€ à 205€ |
| | | Jeudi 9h-10h30 | | | |
| Pilates | p. 17 | Mercredi 20h-21h | | | De 145€ à 170€ |
| Qi Gong | p. 18 | Lundi 9h30-11h | | MJC | De 160€ à 188€ |
| | | Mardi 9h30-11h | | | |
| | | Mercredi 18h30-20h | | | |
| Qi Gong Bâton | p.18 | Vendredi 14h-15h | | | |
| Méditation Tai Ji | p.17 | Mercredi 09h30-11h | | | De 160€ à 188€ |
| Randonnée | p.18 | Samedi 8h30 | | DÉPART SALLE JEAN GARIN | De 14€ à 16€ |
| Sophrologie | p.19 | Jeudi 20h-21h15 | | MJC | De 195€ à 229€ |
| Yoga | p.19 | Lundi 18h30-19h45 | | | De 160€ à 188€ |
| | | Mardi 18h45-20h | | | |
| | | Mardi 20h15-21h30 | | | |
| | | Vendredi 8h30-9h45 | | | |
| | | Vendredi 18h15-19h30 | | | |
| Zumba | p.19 | Jeudi 19h30-20h30 | | EFT | De 155€ à 182€ |

## ÉVÈNEMENTS, STAGES, RENCONTRES....

Tout au long de l'année nous vous proposons :

- des évènements, des projets,
- des stages enfants thématiques pendant les vacances

Alors suivez nos actus sur notre page Facebook ou sur notre site internet

SC Gala
BOULANGERIE - PÂTISSERIE
Produits de qualité et haut de gamme juste pour vous satisfaire.

Artisanal et BIO

Nous proposons toute une gamme de pains fabriqués à partir de farine bio, de savoureuses pâtisseries faites maison ainsi que des produits salés.
Nous sommes situés à Soucieu en Jarrest sur la place du 11 novembre et ouverts tous les jours sauf le mercredi

La Serre de Christophe
Artisan Fleuriste
17, rue Charles de Gaulle - 69510 Soucieu en Jarrest
Tél. 04 78 05 19 88
Transmissions florales : 123fleurs

Le Domaine de La Réserve
"Le Bourg"
71170 COUBLANC
06 10 71 23 66
www.ledomainedelareserve.fr
Le Domaine de la Réserve
vous accueille pour tous vos événements :
• Mariages, cérémonies, anniversaires entre amis ou en famille
• Hébergement en chambres d'hôtes
• Ouvert toute l'année
et vous propose :
• Location de salle
• Lieu de cérémonie laïque
• Création de votre décoration florale
• Produits du terroir
Parking assuré
N'hésitez pas à nous consulter pour une étude personnalisée

LA GARE
Bar à Vin
LA GARE
Bar à vin-Cave à Manger
Ouvert du Mardi au Vendredi Midi
et du Mercredi au Samedi Soir
17 rue du Verdun 69510 SOUCIEU EN JARREST
04.78.42.340.81


## Contact

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

## Accueil

Lundi : 14h-17h
Mercredi : 14h-17h
Jeudi : 9h-12h / 14h-17h
Vendredi : 10h-12h / 14h-18h
Samedi : 9h-12h (en période d'inscriptions)

Soucieu-en-Jarrest commune des coteaux du lyonnais
LE RÉSEAU RHÔNE-AIN-SAÔNE Union territoriale des MJC-MPT
La Région Auvergne-Rhône-Alpes
Liberté • Égalité • Fraternité RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
DIRECTION RÉGIONALE DE LA JEUNESSE, DES SPORTS ET DE LA COHÉSION SOCIALE
ALLOCATIONS FAMILIALES Caf du Rhône

Crédit illustration (couverture) : © Patrissia Design 2021