

MARCHE NORDIQUE avec Manu Bombaud!

Venez découvrir l'activité *le mardi soir et le samedi matin*, une marche plus active grâce au rôle des bâtons pendant laquelle 90% des muscles du corps sont sollicités ! Un sport alliant technique, balade, découverte et convivialité, renforcement musculaire, exercices éducatifs, travail sur le souffle. Marche afghane et Yog'n Walk aux beaux jours pour combiner marche nordique et yoga en pleine nature
Ouvverte à tous, à tous niveaux et toutes envies !



THEATRE EN CREATION OU EN IMPRO avec Frédo GRONDIN !

Envie de rire et de vous épanouir dans un environnement convivial et bienveillant ? Alors tentez l'aventure théâtre ! Pour les enfants, ados et adultes.

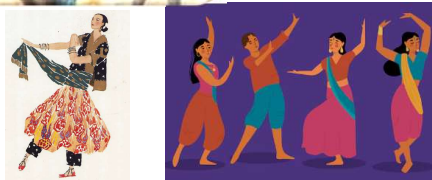


TAI CHI/QI GONG avec Jocelyne ROSSILOL !



Le Qi-gong est une discipline énergétique issue de la médecine traditionnelle chinoise. Il permet de renforcer le corps, le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire, à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique. **Le Tai Chi Chuan** (boîte de l'ombre) est un art martial chinois, un art de santé. Sa pratique vise le renforcement de l'équilibre, de l'ancrage, la recherche de la fluidité dans les mouvements, la mémorisation...dans le but d'éliminer les tensions accumulées dans le corps. **Le Qi Gong Strech** est une activité complète et dynamique pour l'assouplissement, la mobilité articulaire, la détente physique et psychique.

De nouvelles activités proposées à la rentrée: danse orientale, atelier mix percussions/danse!



Des idées, des envies, des projets à partager ?

Des questions ?

Un message à

mjc.stvictor@gmail.com ou

facebook : mjc saint victor



M.J.C SAISON 2024-2025

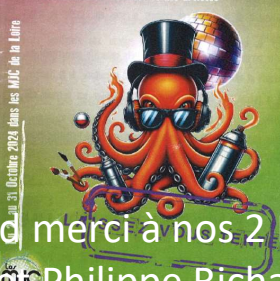
Retrouvez vos activités préférées !
 Vos événements festifs, vos échanges et découvertes. Partagez votre bonne humeur et vos fous rires!



Vente du Pass découverte le 07/09 9H-12H 12 € à l'épicerie, café et brioches offerts !
Valable du 07/09 au 29/09/24
Pass découverte = Adhésion MJC



TENTATIONS ARTISTIQUES
Présentation du festival et des artistes



DANSE HIPHOP
SAMEDI 26 OCTOBRE 2024



Sofiance Mehri



Un grand merci à nos 2 Philippe Corneloup et Philippe Richard pour les cours de karaté boxing et yoga dispensés avec bienveillance et bonne humeur!



Loire LE DÉPARTEMENT

Planning des activités 2024-2025 et TARIFS

Le jardin de la MJC est composé d'un verger, d'un potager, de petits fruitiers, de plantes médicinales, d'une serre et de ruches. Un lieu nourricier, où l'on expérimente, dans le respect de l'environnement. Durant l'année, ateliers, chantiers, partage de connaissance et trocs sont organisés.

Activités Régulières A partir du 09/09	Jour	Heure	Lieu	Intervenant	Tarif
TAI-CHI	LUNDI	De 19h à 20h	Salle des Charpentes	Jocelyne Rossilol	150 €
THEATRE D'IMPROVISATION	MARDI	Enfants + de 6 ans : 17h30-18h15h	Salle des Charpentes	Fredo Grondin	115 €
		Ados à partir du collège : 18h30-19h30			150 €
		Adultes : 20h-21h30			150 €
MARCHE NORDIQUE	MARDI	18h30-20h	Activité en extérieur / Point de RDV au City Stade	Manu Bombaud	150 €
	SAMEDI	09h-10h30			150 €
QI-GONG	MERCREDI	18h-19h	Salle des Charpentes	Jocelyne Rossilol	150 €
QI-GONG STRETCH	MERCREDI	19h-20h			150 €
GYM LOISIRS	MERCREDI	A partir de 20h	Salle des Sports	3 Bénévoles encadrent un moment sportif et ludique	63 €
Atelier Mix Percu / Danse	JEUDI	19h00-20h30	Salle des Charpentes	Alain	150 €
DANSE ORIENTALE	1 SAMEDI SUR 2 dès le 14 Septembre	10H00-12H00	Salle d'évolution (école)	Zhora EL RHAZZAZ	100 €

11 participants minimum pour maintenir le cours après le 07/10

Nouvelle remise Famille : 5% de réduction sur le total des activités à partir de 2 personnes du même foyer

40% de réduction sur la 2ème activité

25% de réduction pour les chômeurs et étudiants

Chèques ANCV acceptés et paiement en 3 fois possible /!\ Date limite de règlement au 12 Octobre

Les Rencontres :	Jour	Heure	Lieu	Intervenant	Tarif
Rendez-vous hebdomadaire des Jardiniers	Tous les Dimanches	10H à 12H	Jardin Impasse du Lavoir	Bénévoles	Gratuit
Atelier Enfant : Création de nichoir à hirondelles	Dimanche 29 Septembre	10H à 12H	Jardin Impasse du Lavoir	Bénévoles	Gratuit pour les Adhérents et 2€ pour les non adhérents
Atelier Adulte : Création de jardinière en palette					
Action Citoyenne : Nettoyons la nature	Samedi 12 Octobre	10H à 12H	Jardin Impasse du Lavoir	Bénévoles	Gratuit
Atelier Enfant : Création de mangeoire à oiseaux	Dimanche 27 Octobre	10H à 12H	Jardin Impasse du Lavoir	Bénévoles	Gratuit pour les Adhérents et 2€ pour les non adhérents
Atelier Adulte : Activités en lien avec la fête du sol vivant					
Atelier Enfant/Adulte : Création de cadeaux de Noël : Bouillotte ou Bee Wrap	Dimanche 24 Novembre	10H à 12H	Salle des Charpentes	Bénévoles	Gratuit pour les Adhérents et 2€ pour les non adhérents
Chantier Participatif : Plantation d'arbres & arbustes	Dimanche 15 Décembre	10H à 12H	Jardin Impasse du Lavoir	Bénévoles	Gratuit

Activités Ponctuelles	Jour	Heure	Lieu	Intervenant	Tarif
ATELIER SENSIBILISATION E.F.T (Emotional Freedom Technique) Pratique Psycho Corporelle et énergétique pour mieux gérer son stress, sa douleur et développer la confiance en soi	Samedi 5 Octobre	Après midi	Salle des Charpentes	Emilie Lafond	2€ adhérent MJC 10€ non adhérents
ASSEMBLEE GENERALE MJC ET COURSE D'ORIENTATION LUDIQUE. Apéro Offert suivi d'un repas partagé	Samedi 12 Octobre	10H00	Salle des Charpentes	Bureau Collégial MJC	Gratuit
FESTIVAL TENTATIONS ARTISTIQUES : Atelier Danse Hip Hop, Breakdance à partir de 3 ans	Samedi 26 Octobre	Sur inscription 2 ou 3 groupes d'âge le samedi	Salle des Charpentes	Sofiane Mehri	2€ pour tous
ATELIER PREVENTION DES CHUTES	Novembre		Salle des Charpentes	Agnès Douay	2€ adhérent MJC 10€ non adhérents

Sorties culturelles proposées au fil de l'année, demandez à rejoindre notre groupe Whatsapp en contactant Delphine au 06 11 86 03 54

Cette année AG de la MJC le samedi 12/10/2024 au jardin de la MJC avec course d'orientation!



Ce lieu est ouvert à toutes les bonnes volontés qui souhaitent participer, nous avons besoin d'aide. Consacrez-nous un peu de votre temps libre pour nous aider à défricher, désherber, planter, ramasser... Cela fait du bien au moral de gratouiller la terre!