

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

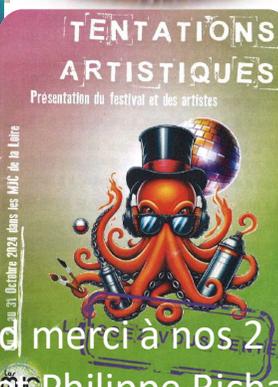


M.J.C SAISON 2024-2025

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



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 € |
| MARGE 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 € |

| 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 |

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

| 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!