

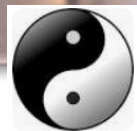
MARCHE NORDIQUE avec Manu Bombaud!

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.



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, et ados avec Fredo !



QI GONG et QI GONG STRETCH 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 Qi Gong Stretch est une activité complète et dynamique pour l'assouplissement, la mobilité articulaire, la détente physique et psychique.

**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 2025-2026

Les nouveautés de la saison !

Votre agenda !

Bonne humeur et vos fous rires au programme!



Venez le **dimanche 14 septembre 2025** de 10h00 à 12h00, à la salle des sports, pour tester gratuitement toutes les activités de la MJC pendant 15 à 20 mn chacune, suivi d'un apéritif buffet offert par la MJC. La vente du Pass découverte se fera également ce matin là à 12€ .
Pass découverte = Adhésion MJC



Nouveautés : **BADMINTON** le mercredi soir de 19h30 à 21h!

ECRITURE CREATIVE, un samedi matin par mois.

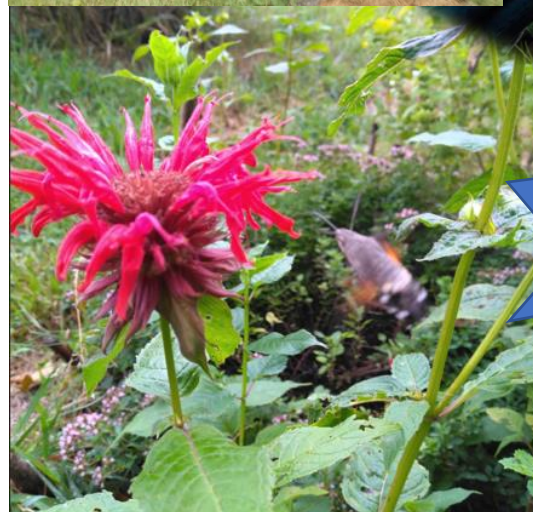


Loire
LE DÉPARTEMENT

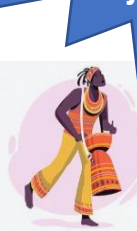
Planning des activités 2025-2026 et TARIFS

Activités Régulières A partir du 15/09/25	Jour	Heure	Lieu	Intervenant ou référent (bad)	Tarif
THEATRE D'IMPROVISATION	MARDI	Enfants + de 6 ans : 17h30-18h15	Salle des Charpentes	Fredo Grondin	115 €
		Ados /collégiens : 18h30-19h30			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 €
BADMINTON	MERCREDI	19h30-21h00	Salle des Sports	Gabriel Girard	20 €
GYM LOISIRS	JEUDI	A partir de 20h	Salle des Sports	Un moment sportif et ludique encadré par des bénévoles	53 €
DANSE AFRICAINE / PERCUSSIONS DJEMBE "Tout se construit avec le groupe"	JEUDI	19h00-20h30	Salle des Charpentes, prévoir un instrument	Alain Miyoulou	150 €
ATELIER ECRITURE CREATIVE	1 SAMEDI par mois	9h00-12h00	Salle des Charpentes	Annie Rousseau	participation à la séance
11 participants minimum pour maintenir le cours après le 29/09					
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 pass culture aussi, paiement en 3 fois possible /!\ Date limite de règlement au 13 Octobre					

Venez participer à la protection de la biodiversité : plantations en permaculture, initiation aux activités de la ruche, troc de plantes et de graines
DANS NOTRE JARDIN DES BENEVOLES ! Tous les dimanches matin !



Des activités à tester:
badminton, le mercredi soir de 19h30 à 21h et danse africaine, percussions le jeudi soir à 19h



GYM LOISIR
Tous les jeudis soirs de 19h à 21h



Nouveauté : Samedi matin, une fois par mois, atelier d'écriture créative avec Annie Rousseau

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA M.J.C
Samedi 11 octobre à 10h