

SELF DEFENSE, ARTS MARTIAUX :

Venez apprendre à vous défendre par des techniques simples et efficaces. Cours idéal pour débutants et confirmés. Rejoignez notre groupe, bonne ambiance garantie. Profitez-en pour améliorer votre confiance en vous. Cours animés par Cyril Cousin, 4eme Dan FFKDA.



BADMINTON LOISIRS



GYM LOISIRS



THEÂTRE

De retour pour les adultes ! Envie de rire et de vous épanouir dans un environnement convivial et bienveillant ? Alors tentez l'aventure théâtre !



ATELIER D'ECRITURE

Se faire plaisir en jouant avec les mots, écrire à partir de ses ressources souvent insoupçonnées, créer des liens et des échanges dans une atmosphère amicale, ludique, complice et joyeuse.

DANSE AFRICAINE / DJEMBE



Mettez en danse et en mélodie l'essence du quotidien. Une pratique vibrante et ouverte à tous !

MARCHE NORDIQUE

Une marche plus active ! Grâce aux bâtons, 90% des muscles du corps sont sollicités. Ouverte à tous niveaux!



QIGONG et QIGONG STRETCH

Le Qi-gong : discipline énergétique issue de la médecine traditionnelle chinoise. Renforcement, assouplissement, optimisation de toutes ses fonctions organiques.



Le Qi-Gong Stretch: activité complète et dynamique assouplissement, mobilité articulaire, détente physique et psychique.



SOPHROLOGIE

Une bulle de calme au cœur du quotidien !

Douleurs chroniques, gestions des émotions, visualisation positive, sommeil, respiration, confiance en soi...



M.J.C SAISON 2026-2027

Retrouvez vos activités préférées !
Evénements festifs, échanges et découvertes.
Partagez votre bonne humeur !



SAMEDI 5 SEPTEMBRE 2026

A partir de 10h à la salle des sports
DECOUVERTE DES ACTIVITES
Vente du pass découverte
ASSEMBLEE GENERALE
Barbecue convivial



Des idées, des envies,
des projets à partager?

@ mjc.stvictor@gmail.com



[mjcsaintvictor](https://www.facebook.com/mjcsaintvictor)



Planning des activités 2026-2027 et TARIFS						12 participants minimum pour maintenir le cours après le 30/09					
Adhesion personne majeure	égale au pass découverte				12€	Remise Famille : 5% de réduction sur le total des activités à partir de 2 personnes du même foyer					
Adhésion personne mineure	égale au pass découverte				6€	40% de réduction sur la 2ème activité					
THEATRE enfants et ados	JEUDI	enfants : 17h30-18h15	Salle des Charpentes	Fredo Grondin	115€	25% de réduction pour les chômeurs et étudiants					
THEATRE Ados	JEUDI	ados : 18h30-19h30			150€	Chèques ANCV acceptés et pass culture aussi, paiement en 3 fois possible /!\ Date limite de règlement au 05/10/26					
THEATRE adulte	JEUDI	19h30-20h30			150€	Activités Ponctuelles	Jour	Heure	Lieu	Intervenant	Tarif
MARCHE NORDIQUE	MARDI	19h-20h30	Activité en extérieur / Point de RDV au City Stade	Manu Bombaud	150€	Découverte des activités + achat du pass/adhésion + barbecue + AG MJC	samedi 5 /09/26	activités de 10h à 12h30, puis barbecue, puis AG à 14h	Salle des Charpentes	Collégiale MJC	Gratuit
	SAMEDI	09h-10h30			150€	FESTIVAL TENTATIONS ARTISTIQUES en lien avec l'AD MJC : Atelier terre	vacances d'octobre	/	centre de loisir	Anne Verdier	/
QI-GONG	MERCREDI	18h-19h	Salle des Charpentes	Jocelyne Rossilol	150€	 Venez participer à la préservation de la biodiversité : Plantations d’arbres fruitiers, plantes aromatiques, ateliers créatifs et culinaires. Initiation aux activités de la ruche, trocs de plantes et de graines.					
QI-GONG STRETCH	MERCREDI	19h-20h			150€						
BADMINTON	LUNDI ET MERCREDI	19h00-21h00	Salle des Sports	Delphine Vieilly Franck	20€						
GYM LOISIRS	JEUDI	A partir de 20h	Salle des Sports	Sportif et ludique	53€						
SOPHROLOGIE Nouvelle activité 10 séances dans l'année	MARDI	18h-19h30	Salle des Charpentes	Fabienne Corler	90€						
SELF DEFENSE ART MARTIAUX Nouvelle activité (à partir de 12 ans)	VENDREDI	18h30-20h00	Salle des Charpentes	Cyril Cousin	150€						
DANSE AFRICAINE ET PERCUSION DJEMBE (enfants, ados, adultes)	2 SAMEDIS par MOIS	9h30-12h00	Salle des Charpentes, prêt de djembé possible	Alain Miyoulou	150€						
ATELIER D'ECRITURE 10 séances dans l'année à partir de 15 ans	1 SAMEDI par mois	9h30-12h30	Salle des Aînés	Annie Rousseau	150€						

infos jardin : 06 84 86 89 95