

MJC/MPT

FRANÇOIS RABELAIS



**SAISON
2023/2024**

**DANSE / BIEN-ÊTRE / MUSIQUE
ART ET CRÉATIVITÉ / LANGUES
APPRENTISSAGES**





SITE INTERNET
WWW.MJCSAVIGNY.NET
PAGE FACEBOOK
MJC.SAVIGNYSURORGE



**La Ville de Savigny-sur-Orge soutient la MJC François Rabelais,
acteur du vivre-ensemble et de la culture.**

MJC/MPT François Rabelais
12 Grande Rue - 91600 Savigny-sur-Orge / 01 69 96 64 95 - mjcl@mjcsavigny.org





Chères adhérentes et chers adhérents,
Mesdames, Messieurs

Vous avez en main la nouvelle plaquette de la Maison des Jeunes et de la Culture François Rabelais de Savigny-sur-Orge.

Vous y trouverez nombre d'activités et d'ateliers pour la saison 2023-2024 sur des thèmes tels que le Bien-être, la Musique, la Danse, les Apprentissages, l'Art, la Créativité et bien d'autres.

La forme de ces propositions répond à l'objet de la MJC qui est de permettre à chacun d'acquérir et de développer des connaissances, de contribuer au développement de sa personnalité, de son autonomie et de son sens critique. Et c'est dans cette démarche que s'inscrivent les animateurs d'activité, qu'ils soient professionnels salariés ou bénévoles.

Si la MJC est un lieu de construction, elle est aussi une maison de rencontres, d'échanges, d'expérimentations et de débats. Elle existe et vit grâce à vous qui la fréquentez.

Son fonctionnement repose sur un conseil d'administration constitué de bénévoles élus lors de l'assemblée générale annuelle. Des commissions sont créées pour suivre des sujets particuliers tels que la programmation, les finances, la communication où les compétences de chacun peuvent s'exprimer. En cela, la MJC, association de type « loi 1901 » est un vrai lieu de démocratie.

La MJC est un lieu ouvert, où chacun peut y trouver sa place, proposer ou participer à des projets divers s'inscrivant dans la vie locale.

Durant la saison 2022-2023, la MJC a proposé de nombreux rendez-vous culturels. Il en sera de même sur la saison 2023-2024, au cours de laquelle la MJC de Savigny-sur-Orge fêtera ses 60 ans d'existence. Nous vous invitons à consulter régulièrement les informations publiées sur son site www.mjcsavigny.net.

Toute l'équipe de la MJC vous accueillera avec le plus grand plaisir à la rentrée.

Le Président
Pierre Lafargue



LES ACTIVITÉS...

	ACTIVITÉS	PUBLICS	JOURS	HORAIRES	LIEUX	PRIX
DANSE	Danse Hip-Hop	10/14 ans	Lundi	17h30 > 19h00	MJC	130,00 €
	Danse Bollywood	10 ans et +	Lundi	19h45 > 21h00	MJC	190,00 €
	Salsa	Débutants	Mardi	19h00 > 20h00	MJC	190,00 €
	Salsa Shines et Styling	Tous niveaux	Mardi	20h00 > 21h00	MJC	190,00 €
	Bachata	Tous niveaux	Mardi	21h00 > 22h00	MJC	190,00 €
BIEN-ÊTRE	Yoga	Dès 15 ans	Jeudi	19h00 > 20h15	C.Perrault	245,00 €
		Dès 15 ans	Vendredi	9h30 > 10h45	C.Perrault	245,00 €
		Dès 15 ans	Samedi	9h30 > 10h45	C.Perrault	245,00 €
		Dès 15 ans	Samedi	11h00 > 12h15	C.Perrault	245,00 €
	Gymnastique	Adultes	Mardi	18h30 > 19h30	L.Cheymol	165,00 €
		Adultes	Samedi	12h15 > 13h15	L.Cheymol	165,00 €
	Randonnée	Adultes	Dimanche	2 fois par mois	IDF	Adhésion
	Stage méditation pleine conscience	Enfants	Samedi	8 séances*	MJC	115,00 €
		Ados	Samedi	8 séances*	MJC	135,00 €
		Adultes	Samedi	8 séances*	MJC	195,00 €
MUSIQUE	Piano	Tous niveaux	Mercredi	Sur rdv à 16h00	MJC	480,00 €
	Piano Jazz Impro.	Tous niveaux	Jeudi	Sur rdv à 17h00	MJC	700,00 €
	Atelier d'ensemble Jazz	Pratiquer 1 instrument	Mardi	19h30 > 21h00	MJC	275,00 €
	Harmonica	Tous niveaux	Samedi	10h30 > 13h00	MJC	100,00 €
	Atelier chant pour enfants	Tous âge	Jeudi	17h45 > 18h45	MJC	145,00 €
	Atelier chant pour adultes	Dès 16 ans	Jeudi	19h00 > 20h30	MJC	215,00 €
	Atelier lecture musicale	Pratiquer 1 instrument	Jeudi	19h30 > 20h30	MJC	245,00 €

	ACTIVITÉS	PUBLICS	JOURS	HORAIRES	LIEUX	PRIX
ART ET CRÉATIVITÉ	Théâtre	6/8 ans	Mercredi	13h30 > 15h00	MJC	225,00 €
		8/10 ans	Mercredi	15h00 > 16h30	MJC	225,00 €
		11/13 ans	Mercredi	16h30 > 18h00	MJC	225,00 €
		14 ans et +	Mercredi	18h00 > 19h30	MJC	225,00 €
		Adultes	Mercredi	20h00 > 22h00	MJC	245,00 €
	Bande Dessinée	Dès 8 ans	Mercredi	16h00 > 17h30	MJC	325,00 €
	Escapades : atelier Arts plastiques parents/enfants	Dès 4 ans	Samedi	2 fois par mois 10h00 > 12h00	MJC	150 € / trimestre/ famille
	Atelier cinéma	Dès 15 ans	Mardi	19h00 > 20h30	MJC	50,00 €
Atelier photo	Dès 15 ans	Mardi	20h30 > 22h30	MJC	50,00 €	
Stage clown adultes	Dès 18 ans	à déterminer		MJC	120,00 €	
LANGUES	Anglais	Débutants	Judi	19h00 > 20h00	MJC	320,00 €
		Avancés	Mercredi	18h00 > 19h15	MJC	320,00 €
		Intermédiaires	Mercredi	19h30 > 20h30	MJC	320,00 €
	Allemand	Tous niveaux	Judi	17h30 > 18h30	MJC	320,00 €
	Breton	Faux débutants	Judi	20h00 > 21h00	Chez le prof	Adhésion
	Kiddy School	CP, CE1 et CE2	Samedi	10h00 > 11h00	MJC	190,00 €
CM1, CM2 et 6 ^{ème}		Samedi	11h00 > 12h00	MJC	205,00 €	
APPRENTISSAGES	Atelier philo ou l'art de se questionner	Dès 5 ans	Mercredi	1 fois par mois 10h00 > 11h00	MJC	90,00 €
		Ados/Adultes	Mardi	18h30 > 20h00	MJC	160,00 €
	ASL	Tous niveaux	Sur rdv	2 à 6h / Semaine	MJC	Adhésion + 15 €

*Horaire à déterminer avec l'intervenant



DANSES



HIP-HOP

Association Libre Style : Marion

L'histoire de la danse et de la musique hip-hop sont parallèles. La danse hip-hop inclut une variété de styles et voit émerger une expression corporelle représentée par la musique et le mouvement hip-hop. Les premiers styles de danse sont apparus dans les années 70 dans le Bronx à New York. Depuis, de nombreux autres styles et disciplines ont vu le jour et font partie intégrante de cette culture urbaine. Grâce au partenariat mis en place depuis plusieurs années avec la MJC de Savigny-sur-Orge, l'association Libre Style, située à Lisses, propose une variété de cours de danse.

BOLLYWOOD

Sandra Xavier

Venez découvrir le charme de la danse Bollywood, un mélange de danses folkloriques indiennes, traditionnelles et plus contemporaines (modern jazz, orientale...). C'est une danse ensoleillée qui associe à la fois élégance et harmonie et dont les chorégraphies sont accessibles à tous les niveaux.

BACHATA

Jasmine Al Gandouzi

La bachata est une danse originaire de République dominicaine. On considère ce rythme comme un mélange de boléro, de rythmes d'origine africaine, de merengue, de cha-cha et de tango. Facile à apprendre, la bachata offre la possibilité de s'approprier les fondamentaux en quelques cours pour pouvoir rapidement danser.

SALSA SHINES

ET STYLING

Jasmine Al Gandouzi

Ce cours s'adresse aux danseurs et danseuses de tout niveau qui souhaitent développer leur style dans leur danse.

Savoir danser seul permet de progresser très rapidement lorsque l'on danse aussi en couple.

Ce cours vous permettra de développer votre musicalité, libérer vos mouvements et votre aisance.

Nous danserons sur des chorégraphies solos avec un travail sur les jeux de jambes, les isolations, le déhanché, la technique de tours et le jeu de bras.



SALSA

Jasmine Al Gandouzi

Musique métissée qui incorpore différents genres musicaux des Caraïbes en particulier ceux de Cuba. La danse est liée à deux genres musicaux :

- **La Mambo** : les figures en salsa respectent des déplacements en ligne.
- **La Timba** : les couples de danseurs exécutent des figures en se déplaçant de manière circulaire.

En rueda de casino, les couples dansent en cercle, un meneur annonce les passes à danser.

YOGA

Lily Croizat et Anne Peron

Le yoga est une pratique corporelle millénaire venant du mot sanskrit YUG, qui signifie l'union du corps et de l'esprit par le souffle. La pratique du yoga se compose entre autres de postures (asanas), de respirations (pranayamas), de relaxation en tournant ses sens vers l'intérieur (pratyahara), de concentration (dharana), de méditation (dhyana) afin de s'établir fermement dans un état heureux (samadhi). Les postures de hatha yoga à la fois toniques et douces sont abordées progressivement pour permettre à tous de pratiquer sans esprit de compétition.

Les cours ont lieu au Centre de loisirs Charles Perrault

GYM

Stéphanie Boucher

Séance de remise en forme douce, renforcement musculaire et étirement, 1 heure par semaine pour tonifier et renforcer nos muscles :

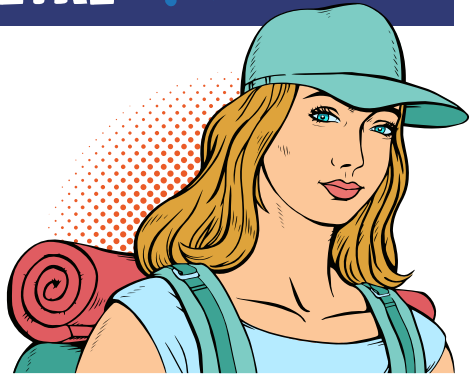
Cette heure de cours comprend un échauffement qui met en avant du cardio et une mobilité des articulations pour augmenter la température corporelle.

Renforcement musculaire du bas et du haut du corps (abdominaux, fessiers...).

Pour terminer sur un moment d'étirement et de relaxation.

Ce cours est adapté à tout âge, toute morphologie et à tout niveau sportif.

Les cours ont lieu au Gymnase Léon Cheymol



RANDONNÉE

Sylvie Botte et Sandrine Fortier

Les animatrices bénévoles de la MJC organisent des randos et balades pour vous faire découvrir des quartiers insolites et des lieux bucoliques. Balades de 12 à 15 km, à une allure de 4 km/h, majoritairement urbaine, le premier dimanche du mois avec possibilité de visite. Des randonnées de 18 à 22 km, à une allure de 5 km/h (un peu plus soutenue que les balades), campagne et forêt, le 3^{ème} dimanche du mois. Partage et convivialité sont au rendez-vous. Les sorties étant à la journée, il est important de venir avec un équipement adapté à la saison et avec de bonnes chaussures. Une confirmation de la sortie avec un bref descriptif vous est envoyé quelques jours avant. Merci de vous inscrire si vous participez à la sortie.





BIEN-ÊTRE



MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Marion Hamelin

Il existe différentes formes de méditation. Nous parlons ici de méditation pleine conscience.

La méditation de pleine conscience consiste à porter son attention sur le moment présent intentionnellement, à accueillir l'expérience dans l'instant telle qu'elle est, sans la juger, sans chercher à la transformer. C'est une pratique accessible à tous, fondée sur l'expérience et l'observation et qui a de nombreux bienfaits : augmentation de la concentration et du calme intérieur, diminution des pensées négatives et du stress, meilleure gestion des impulsions...

La méditation de pleine conscience a été codifiée dans un programme d'apprentissage et d'entraînement de 8 séances. Ce programme permet d'apprendre à méditer et à devenir autonome dans sa pratique. Les séances sont construites selon une progression pédagogique.

**8 séances le samedi matin
à déterminer avec l'intervenante**
Réunions d'information les :
23 et 30 septembre à 10h30

Séances d'essai :

enfants le 04/10 à 10h30,
ados le 07/10 de 10h à 11h,
adultes le 07/10 de 11h30 à 13h



MUSIQUE



PIANO

Valentino Choquet

Pianiste débutant ou confirmé, la MJC vous propose des cours de piano accessibles à tous, quelque soit votre âge ou votre niveau. Avec votre professeur, vous déciderez du répertoire que vous voulez jouer, en accord avec votre niveau et vos capacités... et toujours dans un esprit de plaisir !
Pas de prérequis exigé.

**Cours individuels de 20 min, 30 min
ou 45 min sur rendez-vous, avec horaires
définis par le professeur.**

PIANO JAZZ

Elie Maalouf

Pratique du piano jazz et musiques improvisées.
Elie a une grande expérience de la scène et de l'enseignement. Il vous propose une classe de Jazz axée sur l'harmonie, le rythme, le swing et la découverte de plusieurs aspects de la musique Jazz et les musiques du monde.



ENSEMBLE

ATELIER JAZZ

Elie Maalouf

Un atelier ouvert à tout instrumentiste pour jouer en groupe avec une rythmique basse, batterie et piano.

Standards de jazz, bossa nova, musiques du monde, musique modale, improvisation...

ATELIER LECTURE

MUSICALE

Elie Maalouf

Avec une approche ludique, ce cours s'adresse à toute personne qui fait de la musique et a du mal à lire une partition, décoder les tonalités avec les # et les b, comprendre les différentes métriques entre les 3/4, 6/8, croche pointée, double croche, demi soupir...

Se familiariser avec une partition et la jouer de la manière la plus musicale.

HARMONICA

Jean-Louis, Régis et David

« **Éclairer par la musique et la diversité** »

Les ateliers ont pour but de développer la pratique par la musique, et plus particulièrement celle de l'harmonica. Quel que soit le modèle que vous souhaitez jouer, la musique que vous désirez pratiquer ou votre âge, vous avez votre place au sein de l'atelier. Le partage est de mise, et bien que trois enseignants soient présents pour assurer la cohésion et éviter la dispersion du groupe, l'entraide vient aussi des autres participants.



ET SI ON CHANTAIT ?

Chorale Enfants

Chorale jeunes et adultes

Antoine Mathey

Nouveauté

Découvrez la magie de la voix sans instruments ! Rejoignez la chorale a capella de la MJC pour une aventure musicale passionnante, où vous découvrirez l'art de créer de la musique avec seulement votre voix et celle des autres choristes ! Que vous soyez débutant ou que vous ayez déjà une expérience en chant, cet atelier vous permettra de développer votre musicalité sur des styles de musique variés. Laissez votre voix s'épanouir dans un environnement bienveillant et amusant, et vivez l'excitation de se produire ensemble sur scène. Rejoignez notre chorale a capella et venez faire briller votre voix !



THÉÂTRE

Françoise Le Plénier

Dans nos ateliers et stages, c'est un choix, avec les petits et grands, d'encourager le regard critique, l'humour et la remise en question des idées reçues. L'important c'est d'accompagner la singularité de chacun au sein du groupe et que chacun trouve sa liberté. La liberté s'exprime dans la capacité à s'engager. Au théâtre, cela se traduit par la capacité à faire des choix... de textes, de traitement, de regard. C'est aussi oser se tromper. Pour conclure la saison, les comédiens se produiront sur scène.

CLOWN (STAGE)

Nouveauté

Jean-Christophe Smukala et Anne Stösser
de la Compagnie les Globe Trottoirs

Mettre en scène son clown, lui donner corps, faire éclore sa voix, et laisser parler son imaginaire.

Voilà le voyage auquel nous vous invitons lors de ces stages !

À partir d'exercices corporels, en nous basant sur les aspects ridicules de nos corps et en utilisant nos faiblesses, nous nous proposons d'aborder la gestuelle du clown.

Nous utiliserons ce langage corporel en solo ou à plusieurs, pour créer des situations dans lesquelles nous rencontrerons également les éléments clés de l'improvisation : le rythme, le rapport au public et aux autres clowns, le lâcher-prise, la créativité instantanée, la prise de risque.

Les stages sont accessibles aux débutants tout comme à ceux qui ont déjà une première expérience du travail théâtral ou clownesque.

BANDE DESSINÉE

Jean-Marc Allais

Vous aimez la bande dessinée et lisez des mangas, comics ou autres styles d'albums, venez apprendre à dessiner vos personnages préférés et à les animer. Vous apprendrez également le storyboard, le décor et les bases de la narration séquentielle. Pas de niveau en dessin pré-requis. Cet atelier s'adresse à des élèves à partir de l'âge de 9 ans.

ESCAPADES :

ATELIER

ART PLASTIQUE

PARENTS / ENFANTS

Louise Alice

Les escapades vous proposent un instant différent pour se faire plaisir en famille le temps d'un moment suspendu détaché des contraintes quotidiennes.

Peindre, coller, dessiner, tracer, découper, colorer, assembler, construire, imaginer, inventer... entre parents et enfants, en découvrant les arts plastiques accompagné par une artiste.

Chaque atelier sera l'occasion d'appréhender les arts plastiques en produisant des réalisations personnelles et collectives et en se découvrant en famille autrement.

Première séance : 07/10

ATELIER CINÉMA

Daniel Feret

Association Trois p'tits courts

L'atelier cinéma propose une initiation aux arts et techniques du cinéma à travers notamment la réalisation d'un court métrage. Il s'agira d'aborder l'univers du cinéma par la pratique et l'expérimentation. Véritable laboratoire où, chacune et chacun pourra observer, expérimenter et partager. Le programme de l'atelier cinéma reprend toutes les étapes de la réalisation d'un film : scénario, storyboard, découpage, casting...

Daniel Feret travaille pour le cinéma au département décoration depuis 25 ans. Encouragé par Jean-Pierre Jeunet il se lance dans l'écriture de scénarios.

ATELIER PHOTO

Jean Flaviano

La photo, la vidéo vous intéressent. Vous aimez l'image, elle vous passionne. De la prise de vue à l'édition, nous vous proposons tout au long de l'année des animations sur ces sujets.

Traitement d'image dans des logiciels comme Photoshop et Lightroom, prise de vue avec votre boîtier, flash de studio, exposition photos, projection de montage vidéo et photos, sortie photos à thème. Et tous les sujets que vous aimeriez aborder durant ces soirées.

Un mardi sur deux toute l'année

VANNERIE

Aurélié Goyetche

Nouveauté

Vous avez toujours eu envie de créer avec vos mains ? De découvrir cet artisanat ancestral ? Venez donc découvrir vos potentiels créatifs avec les stages vannerie !

Ouverts à tous, débutants ou confirmés, vous découvrirez toutes les bases du tressage d'osier et de rotin à travers différentes créations (mangeoire et nichoir à oiseaux, corbeille, lampe, tressage pour le jardin, panier).

Pas de prérequis nécessaire. Juste l'envie de partager cet artisanat dans un cadre ludique et bienveillant !

Plusieurs stages durant l'année.



ANGLAIS

Tracey Meunier Parker

Qu'il s'agisse de commencer, d'améliorer ou de maintenir votre niveau d'anglais, votre MJC propose un cours d'anglais adapté pour tous. Pour s'initier ou se perfectionner, les cours sont en petit groupe où bonne prononciation, lecture, conversation, culture artistique sont à (re)-découvrir.

KIDDY SCHOOL

Tracey Meunier Parker

Du plus petit au plus grand, une initiation à l'anglais par des jeux, des chansons, des histoires et des exercices, qui vous apporteront la confiance pour les apprentissages scolaires.

ALLEMAND

Hermine Aghasaryan

Nous vous proposons des cours d'allemand hebdomadaires pour un niveau intermédiaire. Seront revus toute la grammaire de base et le vocabulaire. Nous étudierons aussi la culture de ce magnifique pays frontalier, sa passionnante histoire, ses traditions, ses particularités, son passé et son présent.

Pendant les cours, les 4 compétences sont travaillées : l'expression et la compréhension orale / l'expression et la compréhension écrite.

BRETON

Georges Le Thomas

Bretagne, Irlande, Pays de Galles, les pays celtiques vous intéressent ! Venez en parler, au-delà des clichés et des images convenues : crêpes, coiffes et biniouseries. On peut aussi aller plus loin en apprenant le breton (méthode Oulpan) et découvrir la culture bretonne.

Les cours se déroulent chez le professeur à Savigny-sur-Orge.



ATELIER PHILO OU L'ART DE SE QUESTIONNER

Mado Fraboul

Les ateliers Philo avec Mado, c'est rigolo !!! Un petit mot sur Mado qui vous accompagnera cette année afin de cultiver le bonheur.

Elle accompagne des personnes depuis une trentaine d'année, en passant par le métier d'éducatrice, conseillère en évolution professionnelle, coach en gestion du stress et des émotions, et également graphiste. Elle accompagne aujourd'hui, « petits et grands » vers l'art de se « questionner » et de « penser ».

À travers des ateliers philosophiques et des pratiques de l'attention, vous chercherez à trouver des « réponses » aux questions que les plus grands philosophes se posent, et ce, depuis la nuit des temps.

Alors, Sherlock, « c'est quoi le bonheur » !!! Si tu as une idée, viens aider Mado à philosopher et trouver la formule magique « du bonheur ».

1^{ère} séance le 04/10

ÉCHANGES DE SAVOIRS

Apprendre des autres, apprendre aux autres, Le RERS : Réseau Réciproque d'Échanges de Savoirs organise la mise en relation des personnes offrant ou recevant un savoir. Des temps forts sont prévus durant la saison.

ATELIER SOCIO-LINGUISTIQUE FRANÇAIS LANGUE ÉTRANGÈRE

Dominique Sénicourt

Ateliers de langue de 2 à 6 heures par semaine (sur 30 semaines) sur plusieurs niveaux, pour une appropriation de la langue française à l'oral et à l'écrit dans le contexte des échanges sociaux quotidiens. Méthode dynamique axée sur des mises en situation et soutien aux démarches administratives. Préparation aux différents certificats de niveau pour l'accès aux titres de séjour pluriannuels ou naturalisation.

CONSEILLER NUMÉRIQUE

Elodie Guilvard

La CNFS vous aidera à devenir autonome dans l'utilisation quotidienne des outils numériques (tablette, smartphone, ordinateur). Habilitée par Aidants Connect, elle pourra aussi vous accompagner pour réaliser des démarches administratives en ligne en toute sécurité.

**Ateliers individuels ou collectifs
selon vos besoins.**

**Sur rendez-vous ou en vous rendant
à une de ses permanences.**

07 66 70 43 83

elodie.guilvard@conseiller-numerique.fr



LIEN SOCIAL

CAFÉ DES FAMILLES

Accueil des familles le **mercredi matin** pour discuter et jouer librement dans une ambiance conviviale.

JEUX DE SOCIÉTÉ

Rendez-vous ludique et convivial **tous les 2 mois** avec de nombreux jeux de société (tous âges) mis à disposition dans la salle de spectacle

ATELIERS CRÉATIFS PARENTS-ENFANTS

Un atelier parents-enfants animé par une professionnelle **chaque 1^{er} mercredi du mois** (hors vacances) de 10h à 11h30.

CAFET

Pour le déjeuner, faites une pause à la MJC !
De 11h à 14h, la cafet' vous accueille (tables, micro-ondes et vaisselle à disposition). Aux beaux jours, transats et parasols sont installés dans notre jardin.

MJC/MPT FRANÇOIS RABELAIS

12 Grande Rue - 91600 Savigny-sur-Orge
01 69 96 64 95 - mjc@mjcsavigny.org

Site : www.mjcsavigny.net
Facebook : [mjc.savignysurorge](https://www.facebook.com/mjc.savignysurorge)



MODALITÉS D'INSCRIPTION

ADHÉSION ET COTISATION

L'adhésion à l'association est obligatoire pour pouvoir s'inscrire aux activités.

Le montant dépend de la situation de l'adhérent :

- Scolaire, étudiant, demandeur d'emploi : 8 €
- Individuel : 20 €
- Famille : 30 €
- Association : 50 €

À partir du **8 septembre 2023** - 18h à 21h
lors des portes ouvertes, les inscriptions seront
enregistrées à l'accueil de la MJC.

REPRISE DES ACTIVITÉS LE LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023

Les ateliers sont encadrés par des animateurs techniciens compétents et diplômés.

La cotisation garantit 30 séances sur la saison sauf cas involontaires comme les grèves des transports, les crises sanitaires ou intempéries.

Les cotisations aux ateliers sont payables en début de saison et peuvent être acquittées en CB ou en 3 ou 4 fois par chèque.

Les tickets loisirs de la CAF sont acceptés.

Un certificat médical est obligatoire pour toutes les activités physiques.

Remboursement

L'engagement à une activité est annuel sauf en cas de maladie de plus d'un mois et de déménagement. Un justificatif sera demandé. L'adhésion n'est pas remboursable. Pour toutes les activités, chaque trimestre commencé reste dû.

Réduction de 10 % à partir de la troisième activité, appliquée sur la 3^{ème} et les suivantes soumises à cotisation.

Les horaires d'ouverture

Du mardi au vendredi de 10h à 19h

Samedi de 10h à 13h

DATES DE VOS SÉANCES D'ATELIERS

SEPTEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18-25	19-26	20-27	21-28	22-29	23-30

OCTOBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2-9-16	3-10-17	4-11-18	5-12-19	6-13-20	7-14-21

NOVEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
6-13-20-27	7-14-21-28	8-15-22-28	9-16-23-30	10-17-24	18-25

DÉCEMBRE 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
4-11-18	5-12-19	6-13-20	7-14-21	1-8-15-22	2-9-16

JANVIER 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8-15-22-29	9-16-23-30	10-17-24-31	11-18-25	12-19-26	13-20-27

FÉVRIER 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
5-26	6-27	7-28	1-8-29	2-9	3-10

MARS 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
4-11-18-25	5-12-19-26	6-13-20-27	7-14-21-28	1-8-15-22-29	2-9-16-23-30

AVRIL 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
22-29	2-23-30	3-24	4-25	5-26	6-27

MAI 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
6-13-27	7-14-21-28	15-22-29	2-16-23-30	3-17-24-31	4-18-25

JUIN 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
3-10-17	4	5-12-19	6-13-20	7-14	1-8-15-22-29