

01-Rentrée 2022/2023- Programme des Ateliers MJC



#####/#####

ATELIERS : DANSE	
DANSE CLASSIQUE	DANSE CLASSIQUE Sylvie JULIEN
	11) EVEIL mercredi 16:45 - 17:20 - 17:00
	5) INITIATION jeudi 17:45 - 18 - 17:00
	6) DEBUTANTES A mercredi 16:45 - 16:45 - 18:00
	7) DEBUTANTES B mercredi 15:45 - 16:45 - 18:00
	7) De cours vendredi 17:45 - 18:20 - 20:00
	8) PREPA I mercredi 17:30 - 18:45 - 21:00
	8) De cours vendredi 17:45 - 18:20 - 21:00
	11) PREPA 2 ELEMENTAIRE I mercredi 18:30-19:45- 21:00
	11) De cours vendredi 18:20-19:45- 21:00
	11)1) ELEMENTAIRE 2 et 3 mardi 17:30 - 19 - 21:00
	11)1) De cours samedi 12:30 - 15:45 - 21:00
	11)1) cours pointés jeudi 16 - 16:45 - 17:00
	11) NOYEN I mardi 19 - 20:30 - 21:00
	11) De cours vendredi 19:45 - 21:15 - 20:00
	11) De cours mercredi 18:45 - 20:15 - 21:00
11) cours pointés jeudi 16:45 - 20:20 - 21:00	
11)1) ANNEES I - mercredi 16:45 - 20:15 - 21:00	
11) De cours vendredi 19:45 - 21:15 - 20:00	
11) De cours samedi 17:45 - 19:15 - 21:00	
11) cours pointés jeudi 16:45 - 20:20 - 21:00	
11)1) ANNEES ET MUSÉE samedi 18 - 19:15 - 21:00	
DANSE MODERNE JAZZ	COURS ETUDES / PRE-PRO Anne-Ly 2011 enseignante à la retraite
	11) samedi 16:45 - 18:15 - 20:00
	11) samedi 12:30 - 14:45 - 20:00
	DANSE MÉD-CLASSIQUE Adrienne experte des arts de la scène
	Sylvie JULIEN
	11) mercredi 20:45 - 21:45 ou samedi matin - 18:00
	BALLET ET STRETCHING Sylvie JULIEN
	11) mardi 20:20 - 21:45 - 21:00
	11)1) mardi 21:00 - 21:00
	DANSE MODERNE JAZZ Julie MUSSEL
	11) EVEIL INITIATION jeudi 17:45 - 18 - 17:00
	11)1) PRÉPARATION mardi 17:45 - 19 - 17:00
	11)1) DEBUTANT jeudi 16 - 19 - 18:00
	11)1) ELEMENTAIRES mardi 18 - 19:15 - 21:00
	11)1) NOYEN mardi 19:15 - 20:30 - 21:00
	11)1) INTERMÉDIAIRES jeudi 16 - 20:20 - 21:00
11)1) AVANCÉS - pointés mardi 19:30 - 21 - 21:00	
11)1) jeudi 20:20 - 21 - 21:00	
11)1) mardi 20:20 - 21 - 21:00	
 <p>La MJC Montastruc révélateur de talents depuis 1992!</p> <p>ATELIERS 2022-2023</p> <p>INSCRIPTIONS DES LE 4 JUILLET ET AU FORUM DES ASSOCIATIONS LE 4 SEPTEMBRE 2022 - 18H DANSE</p> <p>INDICÉ PRÉSENTIEL 2022 ANNÉE ZÉRO ÉCOLOGIQUE TEL: 04 69 81 17 25 MAIL: ALICE@MJC.MONTASTRU.C WWW.MJC.MONTASTRU.C</p> <p></p> <p>Imprimé par le Centre Agréé Imprimerie 31 - Ne pas jeter sur la voie publique</p>	

Ateliers 2022 - 2023

ACTIVITES CULTURELLES ET ARTISTIQUES		DETENTE- BIEN ETRE		MUSIQUE			
ARTS PLASTIQUES Maria HEST Mercredi 16h30 - 18h15 - 110€ DESSIN MANGA BD Maria HEST Mercredi 16h - 18h30 - 210€ DESIGN Ghisla THOMAS cours collectifs & Mercredi des 16h - 18h€ Samedi des 10h - 18h€ COUPE Genevieve BLANCHET Mercredi 19h - 21h30 - 230€ TEIJI Julia DUBOIS Mercredi 18h - 19h - 80€ Samedi 18h30 - 19h30 - 270€ Samedi 19h30 - 20h30 - 45€ Samedi 19h - 21h - 47€ ATELIER RECHERCHE TEIJI Anne BLANC Mercredi 11h30 samedi 9h - 12h30 - 280€ ATELIER ECRITURE Philippe BRUCHAMP Mercredi 18h30 - 21h30 - 13€ Vendredi 18h30 - 21h30 - 9€		YOGA Nina BOUACCIS Mercredi 20h30 - 21h30 - 210€ Lundi Mobile Mercredi 18h30 - 19h30 - 110€ Vendredi 17h30 - 18h30 - 220€ Samedi 20h30 - 21h30 - 220€ PILES A. F. F. F. F. Lundi 18h30 - 19h30 - 220€ Mercredi 18h30 - 19h30 - 220€ Vendredi 18h30 - 19h30 - 220€ TENNIS DE TABLE / BADMINTON Quentin LEBLANC Mercredi 19h - 21h - 80€		GITARE ACOUSTIQUE ET ELECTRIQUE / BASSE / BATTERIE Anne ROUGE cours 2 personnes & Mercredi des 18h - 20h€ Samedi des 17h - 19h€ cours individuels mercredi Mercredi 20h - 21h€ / 45 min 85€€ Mercredi 20h - 21h€ / 45 min 90€€ PIANO Elizabeth BENOIST cours 2 personnes & Mercredi cours individuels Mercredi 20h - 21h€ / 45 min - 85€ Samedi 19h - 20h€ ATELIER ROCK, CHANT Eric THIBAUT cours collectifs Mercredi 19h - 20h30 - 110€ Mercredi des 17h30 samedi midi / dimanche Mercredi 20h - 21h€ / 45 min 85€€ / 45 min 85€€ / 45 min 85€€ Mercredi 20h - 21h€ / 45 min 85€€ / 45 min 85€€		GITARE ELECTRIQUE / ELECTRIQUE BASSE Eric THIBAUT jeudi des 18h30 samedi midi / dimanche Mercredi 20h - 21h€ / 45 min 85€€ / 45 min 85€€ / 45 min 85€€ BATTERIE Christian MARIOT cours 2 personnes & Mercredi 20h30 - 21h30 - 450€ Samedi 19h30 - 20h30 - 450€ Samedi 19h30 - 20h30 - 450€ LOUPE MUSICALE SOUFRE LUDIQUE Elizabeth BENOIST Mercredi 18h - 19h - 100€ Samedi 18h - 19h - 100€ GRUPE MUSICAL OCTOPUS Elizabeth BENOIST-Guy THIBAUT Mercredi 20h30 - 21h30 - 150€ GRUPE MUSICAL HOT POINT AJC Avec les professeurs de musique MAC Samedi des 17h - 19h	

#####/#####

* ##### #####

pour Adultes et enfants dès 6 ans

Tous niveaux

le Mercredi dès 14h ou Samedi matin dès 10h

* ##### ##### (Poterie-Modelage)

le Mercredi 14h30-16h dès 6 ans

* ##### ##### autour des Arts Plastiques

Tous les Mercredis 15h30-16h15 -4/6 ans

* ##### #####

Fantasy-Bandes Dessinées-Mangas

le Mercredi 14h-15h30 -7/11 ans

* ##### ##### & #####

Un Vendredi par mois -16h30-17h30

ATELIER ECHECS

POUR ADULTES ET ENFANTS
DÈS 6 ANS
TOUS NIVEAUX
(DÉBUTANTS, INITIÉS, CONFIRMÉS)



RDV LE MERCREDI DÈS 14H
OU
LE SAMEDI MATIN DÈS 10H



POTELAGE ENFANTS

APPRENTIS POTIERS OU HABITUÉS À VOS OUTILS !



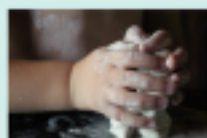
3/5 ANS
LE MERCREDI
16H À 17H

DÈS 6 ANS
LE MERCREDI
14H30 À 16H

Cet atelier est un lieu de créativité et d'échanges en toute convivialité!

Viens découvrir la poterie et le modelage.

Apprendre les techniques telles que le colombin, la plaque, la boule...
de manière ludique.





ATELIER 4-6 ANS

TOUS LES MERCREDIS DE 15H30 À 16H15

**DÉCOUVERTES
SENSORIELLES
AUTOUR DES ARTS
PLASTIQUES**

PEINTURE, LA MUSIQUE, DESSIN,
MODELAGE, COLLAGES, JEUX DE MATIÈRES
ET DE COULEURS AUTOUR DE THÈMES
VARIÉS (TOUT AU LONG DE L'ANNÉE) |
UN VOYAGE DES SENS À VIVRE DES 4 ANS



Intervenante : Marina HOST



TECHNIQUES MIXTES /
DESSIN / ECRITURE DE
SCENARIO

Tous les mercredis de 14h à 15h30

**Ateliers ENFANTS
7-11 ans
DESSIN
FANTASY
BANDE DESSINEE
MANGAS**

Intervenante : Marina HOST






ATELIER YOGA PARENTS ENFANTS !



UN VENDREDI PAR MOIS 16H30 / 17H30

LUCILLE NIGELLE

UN MOMENT PRIVILEGIÉ DE RELAXATION EN FAMILLE, POUR SE CONNECTER À SON SOUFFLE, À SON CORPS, SE DÉTENDRE, S'ASSOULIR, SE DÉCOUVRIR ET DÉCOUVRIR SON ENFANT (SON PARENT) AUTREMENT.



LE COURS COMPREND DES EXERCICES DE RESPIRATION , DES POSTURES ADAPTÉES À L'ÂGE ET LA PRATIQUE DE CHACUN ET UN MOMENT DE RELAXATION.