

## PHOTO\*

MARDI  
19H-20H30  
MAISON BÈQUE/CHRYSLIDE

ENCADRÉ PAR MARIE-CHARLOTTE



DÉCOUVERTE DES TECHNIQUES DE BASE DE LA PHOTOGRAPHIE (RÉGLAGES DE L'APPAREIL, PRISE DE VUE, GESTION DE LA LUMIÈRE, TRAITEMENT DE L'IMAGE NUMÉRIQUE). CETTE ACTIVITÉ ALLIE LA THÉORIE À LA PRATIQUE (NOTAMMENT LORS DE SORTIES PHOTO) POUR VOUS PERMETTRE DE RÉALISER VOS PROPRES CRÉATIONS ARTISTIQUES !!

## GRAVURE

SAMEDI  
14H-18H

ENCADRÉ PAR CATHY  
ATELIERS À L'UNITÉ, CHEZ CATHY



DÉCOUVERTE ET PERFECTIONNEMENT DE LA GRAVURE : LINOGRAVURE, POINTE SÈCHE SUR MÉTAL OU TÉTRAPAK. ENCRAGE ET IMPRESSION À LA PRESSE.

## DESSIN

10 SAMEDIS AU CHOIX  
14H-17H  
ATELIERS À L'UNITÉ, MAISON BÈQUE

MATÉRIEL COMPRIS

ENCADRÉ PAR HÉLÈNE,  
PROFESSEURE DE DESSIN



DÉCOUVERTE DE DIFFÉRENTES TECHNIQUES : FUSAIN, PASTEL, ENCRE, AQUARELLE ... RÉALISATION D'OEUVRES PERSONNELLES.

## ESPAGNOL

1 VENDREDI SUR 2  
18H30-20H30  
MAISON BÈQUE

ENCADRÉ PAR KENY,  
INTERVENANTE EN ESPAGNOL



ENTRETIEN ET REMISE À NIVEAU, POUR VOYAGER, S'ENRICHIR DE LA CULTURE HISPANIQUE MAIS SURTOUT FAIRE COURS EN FONCTION DE VOS ATTENTES.

## ITALIEN

1 VENDREDI SUR 2  
18H30-20H30  
MAISON BÈQUE

ENCADRÉ PAR LILIANE,  
INTERVENANTE EN ITALIEN



ENTRETIEN ET REMISE À NIVEAU DE LA LANGUE ITALIENNE, ÉCHANGES AUTOUR DE LA CULTURE ITALIENNE.

TARIFS SAISON 2021/2022

EXTÉRIEURS À BARRAUX :  
+ 20€ POUR ACTIVITÉ SAISON  
+ 5 € PAR ATELIER À L'UNITÉ  
DESSIN OU GRAVURE

	ENFANTS	ADOS	ADULTES
CAPOEIRA	120€	140€	140€
GYM	120€		
EVEIL CORPOREL	120€		
DANSE	120€		
HIP-HOP		140€	
ROLLER		100€	100€
DESSIN	120€		20€ ATELIER À L'UNITÉ
ROBOTIQUE	160€		
GRAVURE ATELIER À L'UNITÉ	15€	30€	30€
PHOTO		140€	160€
CIRQUE	160€		
VTT		50€	
ZUMBA		120€	120€
GYM D'ENTRETIEN			120€
GYM SENIORS			120€
PILATES			120€
RENFORCEMENT MUSCULAIRE			100€
STEP			100€
YOGAS			140€
SOPHROLOGIE			140€
STRETCHING			120€
ESPAGNOL			120€
ITALIEN			120€

# MJC MPT DE BARRAUX

✓ ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

SALLE VAUBAN, FORT BARRAUX

VENDREDI 3 SEPTEMBRE À 20H

✓ FORUM DES ASSOCIATIONS

FORT BARRAUX

SAMEDI 4 SEPTEMBRE DE 14H À 18H



SAISON  
2021-2022

## INSCRIPTIONS

- À L'ISSUE DE L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE  
- AU FORUM DES ASSOCIATIONS

N'oubliez pas le carnet de santé pour les enfants !

DU FAIT D'UNE ÉVENTUELLE RESTRICTION LIÉE AU COVID-19, ET NON PRÉVISIBLE, IL EST POSSIBLE QUE CERTAINS ÉLÉMENTS INDIQUÉS DANS LA PLAQUETTE SOIENT MODIFIÉS.

DANS LE CAS DE RESTRICTIONS SANITAIRES NOUS OBLIGEANT À FERMER DES SÉANCES, LES ACTIVITÉS IDENTIFIÉES AVEC UN (\*) SERONT MAINTENUES EN COURS À DISTANCE.

L'ADHÉSION ANNUELLE INDIVIDUELLE (5€)  
À L'ASSOCIATION EST OBLIGATOIRE .

DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS SOUS RÉSERVE  
D'UN NOMBRE SUFFISANT D'INSCRITS !  
2 SÉANCES D'ESSAI (MAX 4 SEMAINES APRÈS LE DÉMARRAGE DE L'ACTIVITÉ).

CONVENTION D'AFFILIATION PACK LOISIRS.  
CHÈQUES ACCEPTÉS :  
"ADHÉSION CULTURELLE" ET "ADHÉSION SPORTIVE"

Pour tout renseignement complémentaire : <https://www.mjc-mpt-gresivaudan.fr>



## CAPOEIRA

À PARTIR DE 5 ANS

PRÉVOIR EN COURS D'ANNÉE L'ACHAT D'UNE TENUE SPÉCIFIQUE (POUR LES NOUVEAUX). CONSEILLÉE MAIS NON OBLIGATOIRE

COURS DISPENSÉS PAR MESTRANDO BANANEIRA, ÉCOLE SOM DO GUNGA

CET ART COMBINE LE CHANT, LA DANSE ET LES PERCUSSIONS AVEC LE JEU (OU COMBAT) AU COURS DUQUEL LES PARTICIPANTS RIVALISENT D'ADRESSE, D'ÉLÉGANCE ET DE MALICE.



VENDREDI  
ENFANTS GPE 1 : 17H-17H45  
ENFANTS GPE 2 : 18H-18H45  
ADOS : 19H-20H30  
SALLE PIEDS NUS

### NOUVELLE ACTIVITÉ

## ✓ GYM

POUR LES 6/8 ANS

LUNDI  
16H45-17H30  
SALLE PIEDS NUS

ENCADRÉ PAR TIFFANY

ACTIVITÉ DE RENFORCEMENTS VARIÉS QUI PERMET LE DÉVELOPPEMENT D'UNE BASE SOLIDE POUR L'ENSEMBLE DES ACTIVITÉS MOTRICES.



### NOUVELLE ACTIVITÉ

## ✓ EVEIL CORPOREL

POUR LES 3/5 ANS

MERCREDI  
11H-11H45  
SALLE PIEDS NUS

ENCADRÉ PAR TIFFANY

LA GYM ÉVEIL A POUR VOCATION D'AIDER L'ENFANT À DÉCOUVRIR SES CAPACITÉS MOTRICES ET À LES DÉVELOPPER, GRÂCE À DIFFÉRENTS EXERCICES LUDIQUES.

### NOUVELLE ACTIVITÉ

## ✓ DANSE

POUR LES 6/8 ANS (GPE 1)  
POUR LES 9/12 ANS (GPE 2)

JEUDI  
GPE 1 : 16H30-17H30  
GPE 2 : 17H30-18H30  
SALLE PIEDS NUS

ENCADRÉ PAR TIFFANY

VEZ DÉCOUVRIR DIFFÉRENTS STYLES DE DANSES SUR DES MUSIQUES ACTUELLES ET VARIÉES



## HIP-HOP

À PARTIR DE 7 ANS

ENCADRÉ PAR NICOLAS

OUVERT AUX PERSONNES VOULANT S'ESSAYER À LA PRATIQUE DE LA DANSE HIP-HOP (BREAKDANCE).

CHAQUE ENFANT A DÉJÀ SON STYLE, NICOLAS LEUR APPORTE DE LA TECHNIQUE. AVEC UNE DÉMARCHE OUVERTE À TOUS, IL LEUR PROPOSERA UNE SÉRIE DE PETITS EXERCICES MÉLANGEANT IMPROVISATION, CRÉATIVITÉ, STEPS DE BASE...



## ROLLER

À PARTIR DE 7 ANS

MATÉRIEL À FOURNIR - ROLLERS ET PROTECTIONS OBLIGATOIRES

ENCADRÉ PAR SÉBASTIEN, ANCIEN JOUEUR PROFESSIONNEL DE HOCKEY SUR GLACE, ENTRAÎNEUR DE HOCKEY SUR GLACE ET ROLLER HOCKEY.

SÉANCES COMMUNES ENFANTS ADULTES. (JOURS ET HORAIRES ADAPTÉS EN FONCTION DE LA MÉTÉO).

SAMEDI  
9H-10H  
SKATEPARK



## DESSIN

À PARTIR DE 7 ANS

ENCADRÉ PAR HÉLÈNE, PROFESSEUSE DE DESSIN

MATÉRIEL COMPRIS

DÉCOUVERTE ET APPRENTISSAGE DU DESSIN ET DE LA PEINTURE AU TRAVERS DE THÈMES VARIÉS. INITIATION À DIFFÉRENTS TECHNIQUES : FUSAIN, PASTEL, ENCRE, AQUARELLE.

### NOUVELLE ACTIVITÉ

## ✓ ROBOTIQUE

POUR LES 8/13 ANS

LUNDI  
17H30-19H30  
MAISON BÈQUE  
6 SÉANCES DE SEPT. À DÉC

ENCADRÉ PAR LAURENT

L'ASSOCIATION PLANÈTE SCIENCES VOUS FAIT DÉCOUVRIR UN LARGE ÉVENTAIL D'ACTIVITÉS SUR LES THÉMATIQUES DE LA ROBOTIQUE. CES ATELIERS, AVANT TOUT LUDIQUES, PASSENT PAR UN MAXIMUM DE MANIPULATIONS ET D'EXPÉRIMENTATIONS.



## GRAVURE

ENCADRÉ PAR CATHY  
ATELIERS À L'UNITÉ, CHEZ CATHY

POUR LES 8/12 ANS

DÉCOUVERTE DE LA GRAVURE (LINOGRAPHIE, GRAVURE SUR TÉTAPACK), ENCRAGE ET IMPRESSION À LA PRESSE DE PETITS PROJETS ADAPTÉS AUX ENFANTS.



MERCREDI  
14H-16H

À PARTIR DE 13 ANS

DÉCOUVERTE ET PERFECTIONNEMENT DE LA GRAVURE ENCRAGE ET IMPRESSION À LA PRESSE.

SAMEDI  
14H-18H

## PHOTO ADOS\*

À PARTIR DE 14 ANS

ENCADRÉ PAR MARIE-CHARLOTTE

SI LA PHOTO T'INTÉRESSE ET QUE TU KIFFES INSTA, CETTE ACTIVITÉ EST POUR TOI! TU SAURAS TOUT DE LA RETOUCHE ET DU CADRAGE, POUR NE PLUS JAMAIS RATER TES STORIES!

MERCREDI  
15H-16H30  
MAISON BÈQUE



## CIRQUE

À PARTIR DE 7 ANS

ENCADRÉ PAR HÉLÈNE

VEZ VOUS INITIER AUX DIFFÉRENTES DISCIPLINES DU CIRQUE : JONGLAGE, ACROBATIES, BOULE, ROULEAU AMÉRICAIN, CLOWN, MONOCYCLE ET BIEN PLUS ENCORE, LE TOUT DANS UNE AMBIANCE CHALEUREUSE ET BIENVEILLANTE!

MARDI  
GPE 1 : 16H30-17H30  
GPE 2 : 17H30-18H30  
SALLE PIEDS NUS



## VTT

À PARTIR DE 7 ANS

MATÉRIEL À FOURNIR - VTT ET CASQUE OBLIGATOIRE

ENCADREMENT PAR DES PARENTS BÉNÉVOLES. DÉMARRAGE DE L'ACTIVITÉ UNIQUEMENT SI LE NOMBRE D'ENCADRANTS EST SUFFISANT.

3 À 4 GROUPES DE NIVEAUX, 12 ENFANTS MAX. 14 SORTIES/AN MINIMUM SELON MÉTÉO ET BÉNÉVOLES. PAUSE HIVERNALE DE FIN DÉCEMBRE À FIN MARS

SAMEDI  
10H-12H  
RDV AU STADE



## CAPOEIRA

VENDREDI  
ADULTES DÉBUTANTS : 19H-20H30  
ADULTES GRADÉS : 19H30-21H  
SALLE PIEDS NUS

PRÉVOIR EN COURS D'ANNÉE L'ACHAT D'UNE TENUE SPÉCIFIQUE (POUR LES NOUVEAUX). CONSEILLÉE MAIS NON OBLIGATOIRE



COURS DISPENSÉS PAR MESTRANDO BANANEIRA, ÉCOLE SOM DO GUNGA



CET ART COMBINE LE CHANT, LA DANSE, ET LES PERCUSSIONS AVEC LE JEU (OU COMBAT) AU COURS DUQUEL LES PARTICIPANTS RIVALISENT D'ADRESSE, D'ÉLÉGANCE ET DE MALICE.

### NOUVELLE ACTIVITÉ

## ✓ ZUMBA

À PARTIR DE 15 ANS

JEUDI  
19H-20H  
LA CHRYSALIDE

ENCADRÉ PAR TIFFANY

MÉTHODE DE FITNESS CHORÉGRAPHIÉ ET LUDIQUE POUR SE DÉPENSER SUR DES RYTHMES LATINOS OU ACTUELS. DÉPENSONS DES CALORIES EN FAISANT LA FÊTE! (DÉMARRAGE DE L'ACTIVITÉ SOUS RÉSERVE DE LA DISPONIBILITÉ DE LA SALLE)



## GYM D'ENTRETIEN

LUNDI  
9H-10H  
SALLE PIEDS NUS

ENCADRÉ PAR MAGALI

TRAVAIL CARDIO-RESPIRATOIRE, DE COORDINATION ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE.



## GYM SENIORS

LUNDI  
10H15-11H15  
SALLE PIEDS NUS

COURS ENCADRÉ PAR MAGALI

PRÉVENTION DES CHUTES, ENTRETIEN ARTICULAIRE ET MUSCULAIRE.



## PILATES\*

MARDI  
8H30-9H30  
VENDREDI  
12H-13H  
SALLE DE LA GACHE

ENCADRÉ PAR MARIE, KINÉSITHÉRAPEUTE

GYM DOUCE QUI MONTE! EXERCICES DE MUSCULATION BASÉS SUR LA RESPIRATION, LA CONCENTRATION ET LE CONTRÔLE.



## ROLLER

ENCADRÉ PAR SÉBASTIEN, ANCIEN JOUEUR PROFESSIONNEL DE HOCKEY SUR GLACE, ENTRAÎNEUR DE HOCKEY SUR GLACE ET ROLLER HOCKEY.

SAMEDI  
9H-10H  
SKATEPARK



SÉANCES COMMUNES ENFANTS ADULTES. (JOUR ET HORAIRE SUSCEPTIBLES D'ÊTRE PONCTUELLEMENT ADAPTÉS EN FONCTION DE LA MÉTÉO)

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

MARDI  
19H30-20H15  
SALLE PIEDS NUS

ENCADRÉ PAR VÉRONIQUE

REMISE EN FORME, ENTRETIEN ET FITNESS : UTILISATION DES STEPS, POIDS, BÂLLONS, CORDES...



## STEP

ENCADRÉ PAR VÉRONIQUE

ACTIVITÉ CARDIO ET DE COORDINATION FAITE EN MUSIQUE AUTOUR D'UN STEP.

MARDI  
20H15-21H  
SALLE PIEDS NUS



## VINYOGA

MARDI  
12H-13H15  
SALLE DE LA GACHE/CHRYSALIDE

ENCADRÉ PAR LAURENCE, PROFESSEUSE DE YOGA

PRATIQUE BASÉE SUR LE POSTURAL, LE RESPIRATOIRE-ÉNERGÉTIQUE, LA MAÎTRISE DES SENS, L'ÉCOUTE VIGILANTE. AU FIL DES SEMAINES, ON AMÈNE UN PEU PLUS D'AUTONOMIE À CHACUN SUR SA FAÇON D'ADAPTER LES TECHNIQUES.



## YOGA IYENGAR \*

JEUDI  
18H45-20H  
20H-21H15  
SALLE PIEDS NUS

ENCADRÉ PAR LAURE, PROFESSEUSE DE YOGA

LE YOGA IYENGAR SE CARACTÉRISE PAR UNE ATTENTION PARTICULIÈRE À L'ALIGNEMENT DES DIFFÉRENTS PARTIES DU CORPS DANS LES POSTURES, PAR L'UTILISATION DE SUPPORTS (BRIQUES, SANGLES, COUVERTURES...) QUI PERMETTENT L'ADAPTATION À LA SITUATION ET AU CORPS DE CHACUN.



## SOPHROLOGIE

JEUDI  
20H-21H  
SALLE DE LA GACHE

ENCADRÉ PAR SYLVIE

RESPIRATION, PRATIQUE DE LA RELAXATION DYNAMIQUE ET DE VISUALISATIONS, AMÉLIORATION DE VOTRE DÉTENTE, DE VOTRE CAPACITÉ À PRENDRE DU RECUL, DE LA GESTION DE VOS ÉMOTIONS ET DE VOTRE STRESS.



## STRETCHING\*

MARDI  
9H30-10H30  
SALLE DE LA GACHE  
MERCREDI  
20H15-21H15  
SALLE PIEDS NUS

ENCADRÉ PAR MARIE, KINÉSITHÉRAPEUTE

LE STRETCHING EST UNE GYMNASTIQUE POSTURALE ET GLOBALE À VISÉE ASSOULISSANTE ET TONIFIANTE.

