

## CAPOEIRA

à partir de 3 ans

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. Passage de ceinture non inclus.



Prévoir en cours d'année l'achat d'une tenue spécifique passage de ceinture, Stages, sorties conseillés mais non obligatoires.

## GYM ENFANTS

pour les 6/8 ans

Encadré par Tiffany

Activité pour faire bouger et se dépasser les enfants. Les objectifs: les faire travailler leur force, la souplesse, la motricité, l'équilibre, la cohésion de groupe et un petit peu (mais pas trop étant donné leur jeune âge) le cardio et tout ça dans une ambiance ludique.

Mardi  
16h45-17h30  
Salle Pieds nus



## EVEIL CORPOREL

pour les 3/5 ans

Encadré par Tiffany

La gym éveil a pour vocation d'aider les enfants à découvrir ses capacités motrices et à les développer, grâce à différents exercices ludiques.

Mercredi  
11h-11h45  
Jeudi  
17h30-18h15  
Salle Pieds nus

## DANSE

pour les 6/8 ans

Encadré par Tiffany

Venez découvrir différents styles de danses sur des musiques actuelles et variées.

Jeudi  
16h30-17h30  
Salle Pieds nus



### NOUVELLE ACTIVITÉ

## Crosstraining Ado

Collège & Lycée

Encadré par Tiffany

Vous connaissez la marque Cross Fit ? Eh bien, le Cross Training c'est un peu la même chose mais adapté aux Ados, avec des règles de sécurité veillant au bien-être de chaque personne.

Jeudi  
18h30-19h15  
Salle de la Gache



## 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...

Mercredi  
Groupe 1 : 18h-19h  
Groupe 2 : 19h-20h  
Salle Pieds nus



Sortie possible au festival who's got the flower

## ROLLER

de 7 à 12 ans

Encadré par Sébastien, ancien joueur professionnel de Hockey sur glace, entraîneur de hockey sur glace et roller hockey.

(Jours et horaires adaptés en fonction de la météo).

Mercredi  
14h-15h  
Skatepark



Matériel à Fournir - Rollers en ligne et Protections Obligatoires  
1 sortie à la patinoire possible en bonus

## DESSIN

à partir de 7 ans

Encadré par Hélène, professeure de dessin

Découverte et apprentissage du dessin et de la peinture au travers de thèmes variés. Initiation à différentes techniques : fusain, pastel, encre, aquarelle.

Matériel Compris

Mercredi  
gpe 1 : 16h15-17h30  
gpe 2 : 17h30-18h45  
Salle de la Gache



## ROBOTIQUE

pour les 8/13 ans

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. Pas de séances d'essai.

Mardi  
17h30-19h30  
Salle de la Chrysalide  
6 séances de Sept. à Déc



## GRAVURE

pour les 8/12 ans

Encadré par Cathy ateliers à l'unité, chez Cathy

Découverte de la gravure (linogravure, gravure sur Tétrapak), impression à la presse sur papier ou tissu.



Mercredi  
14h-16h30

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 !

Mardi  
19h-20h30  
Salle de la Chrysalide



## CIRQUE

à partir de 5 ans

Encadré par Hélène

Venez 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 !

Lundi  
Gpe 1 : 16h30-17h30  
Gpe 2 : 17h30-18h30  
Gpe 3 : 18h30-20h00  
Salle Pieds nus



### NOUVELLE ACTIVITÉ

## CHEVREFEUILLE

Enfants de 6 à 10 ans -

Encadré par Lorrie accompagnatrice en montagne

10 séances de 3 heures, de septembre à juin, avec une coupure hivernale, tout un programme... Destiné à toutes celles et à tous ceux qui entendent raisonner en eux l'appel de la nature. (Re)découverte de la nature dans son ensemble grâce à des balades et à de nombreuses activités au champ et en forêt. Découverte de la vie d'un petit troupeau de chèvres et du métier de chevrrière.

Mercredi  
14h-17h  
à la chèvrrière



Des soirées bivouacs seront organisées en mai 2023 (non inclus)

## VTT

à partir du CP

Encadrement par des parents bénévoles. Démarrage de l'activité uniquement si le nombre d'encadrants est suffisant.

14 sorties/an variables selon la météo et les bénévoles. Pause hivernale de fin décembre à fin mars.

Samedi  
10h-12h  
RDV au stade



Sorties extérieures possibles et non incluses. Matériel à Fournir - VTT à vitesse et Casque Obligatoire

## CAPOEIRA

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. Passage de ceinture non inclus.

Vendredi  
Ados/ Adultes : 19h-20h30  
Salle Pieds nus



Prévoir en cours d'année l'achat d'une tenue spécifique passage de ceinture, Stages, sorties conseillés mais non obligatoires.

## ZUMBA

à partir de 15 ans

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!

Jeudi  
19h15-20h15  
Salle de la Gache



## GYM D'ENTRETIEN

Encadré par Magali

Travail cardio-respiratoire, de coordination et renforcement musculaire.

Lundi  
9h-10h  
Salle Pieds nus



## GYM SENIORS

Encadré par Magali

Prévention des chutes, entretien articulaire et musculaire.

Lundi  
10h15-11h15  
Salle Pieds nus



## PILATES

Encadré par Marie, kinésithérapeute

Gym douce qui monte ! Exercices de musculation basés sur la respiration, la concentration et le contrôle.

Mardi  
8h30-9h30  
Vendredi  
12h-13h  
Salle de la Gache



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

à partir de 14 ans

Encadré par Véronique

Remise en forme, entretien et fitness : utilisation des steps, poids, ballons, cordes...

Mardi  
19h30-20h15  
Salle Pieds nus



## STEP

à partir de 14 ans

Encadré par Véronique

Activité cardio et de coordination faite en musique autour d'un step.

Mardi  
20h15-21h  
Salle Pieds nus



## STRETCHING

Encadré par Marie, kinésithérapeute

Le stretching est une gymnastique posturale et globale à visée assouplissante et tonifiante.

Mardi  
9h30-10h30  
Salle de la Gache

Mercredi  
20h15-21h15  
Salle Pieds nus



## VINYOGA

Encadré par Laurence, professeure 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.



Mardi  
12h15-13h30  
Salle de la Gache

## YOGA IYENGAR

Encadré par Laure, professeure de Yoga

Le yoga Iyengar se caractérise par une attention particulière à l'alignement des différentes 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.



Jeudi  
Gpe 1 : 18h45-20h  
Gpe 2 : 20h05-21h20  
Salle Pieds nus

## SOPHROLOGIE

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.



Jeudi  
20h-21h  
Salle de La Chrysalide

## PHOTO

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 !!



Mardi  
19h-20h30  
Salle Chrysalide

## GRAVURE

Encadré par Cathy Ateliers à l'unité, chez Cathy

Découverte et perfectionnement de la gravure : linogravure, pointe sèche sur métal ou tétrapak. Encrage. Impression à la presse.



Samedi  
14h-18h

## DESSIN

Encadré par Hélène, professeure de dessin

Découverte de différentes techniques : fusain, pastel, encre, aquarelle ... réalisation d'oeuvres personnelles.

Matériel Compris



10 samedis au choix  
14h-17h  
ateliers à l'unité, Maison Bègue

## ITALIEN

Encadré par Liliane, intervenante en italien

Entretien et remise à niveau de la langue italienne, échanges autour de la culture italienne.



1 Vendredi sur 2  
18h30-20h30  
Maison Bègue

## ESPAGNOL

Encadré par Yulie, intervenante en espagnol

Cours en présentiel et visio selon les déplacements de Yulie en Amérique Centrale au cours de l'année. Début des cours semaine du 21 Novembre.

Entretien et remise à niveau, pour voyager, s'enrichir de la culture hispanique mais surtout faire des cours en fonction de vos attentes.



Jeudi  
18h30-20h30  
Maison Bègue

# TARIFS SAISON 2022/2023

	ENFANTS	ADOS	ADULTES
CAPOEIRA	120€	140€	140€
GYM	120€		
EVEIL CORPOREL	120€		
DANSE	120€		
CROSSTRAINING		140€	
HIP-HOP	140€	140€	
ROLLER	100€	100€	
DESSIN	140€	140€	30€ <small>(atelier à l'unité)</small>
ROBOTIQUE	180€	180€	
GRAVURE <small>atelier à l'unité</small>	15€	30€	30€
PHOTO		160€	180€
CIRQUE	180€	210€	
CHEVREFEUILLE	180€		
VTT	50€	50€	
ZUMBA		140€	140€
GYM D'ENTRETIEN			120€
GYM SENIORS			120€
PILATES			140€
RENFORCEMENT MUSCULAIRE		120€	120€
STEP		120€	120€
YOGA			160€
SOPHROLOGIE			160€
STRETCHING			140€
ITALIEN			120€
ESPAGNOL			120€

## NOTES

+ 15 € d'adhésion familiale annuelle à l'association Extérieurs à Barraux :  
+ 20€ par activité saison  
+ 5 € par atelier à l'unité dessin ou gravure



## MJC MPT DE BARRAUX

✓ Assemblée générale

Salle Vauban, Fort barraux

Vendredi 2 Septembre à 19h

✓ Forum des Associations

Fort Barraux

Samedi 3 Septembre de 14h à 18h

SAISON  
2022-2023



**NOUVEAU!**

**INSCRIPTIONS UNIQUEMENT**  
sur le site <https://www.mjcmpt-barraux.fr>

L'adhésion annuelle (15 euros)  
à l'association est obligatoire pour toute activité.  
Elle est valable pour toute la famille.

Démarrage des activités semaine du 19 Septembre  
(sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits).  
2 séances d'essai à réaliser avant le 15/10.  
Pas de séances d'essai pour la robotique et chèvrefeuille.

Convention d'affiliation Tadoo (anciennement Pack Loisirs)

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.  
Pour tout renseignement complémentaire : <https://www.mjcmpt-barraux.fr>