Saison 2017-2018



www.mjc-avrille.asso.fr Tel 02 41 34 35 87



evolis



CRÉEZ VOUS-MÊME VOS CARTES PLASTIQUES PERSONNALISÉES

Avec les solutions Evolis, personnalisez et imprimez tous types de badges au format carte de crédit. Expérimentez la résistance et la praticité du support plastique pour de multiples usages : badges d'employé, carte de membre ou de fidélité, cartes cadeaux, cartes scolaires...

Evolis - 14 avenue de la Fontaine - 49070 Beaucouzé - info@evolis.com



Les Sirops Giffard, l'authentique goût du fruit.

Une gamme de 65 parfums à déguster allongés d'eau ou en cocktails.





En vente à la Boutique Giffard du mardi au vendredi de 14h à 18h.

Chemin du Bocage - ZA La Violette - 49240 Avrillé

www.glffard.com

Création et conception : Dom.Coquelet - MJC Avrillé Crédits photos MJC Imprimerie SETIG-PALUSSIERE ANGERS - 8000 ex





Station Service

24/24







Distributeur de billets



Photos d'identités agrées et conformes

Avenue Pierre Mendès France 49240 AVRILLE Tel. 02.41.18.86.86 Horaires - 8h45 / 19h30

Station Tram - ACACIAS

OUVERT le DIMANCHE MATIN 9h - 12h

SARL STEFANDO

SOMMAIRE

Retrouvez nos partenaires annonceurs aux pages : 2-3-10-20-23-24-26-28-30-36-38-40-42-43-44-45-48

Nouveautés 2017-2018	4
Le Mot de la Présidente	5
Le Passeport Découverte	5
La MJC son projetEnfance - Jeunesse	6 à 8
Agenda 2017-2018	9
Danse	10 à 17
Théâtre - Guitare et Chant	18 à 23
Bien Etre	25 à 29
Arts Manuels	31 à 35
Jeux et Sports Loisirs	37 à 39
Apprentissages et Connaissances	41 à 44
Infos Pratiques - Plan d'Avrillé	46 à 47

NOUVEAUTES 2017-2018

PILATES - Méthode de Gym

La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Lieu : Maison de la Danse (en attente de confirmation)

Intervenante: Angélique GUITTER

			Avrillé/Extérieurs
adultes	lundi	14h00 -15h00	250 €/280 €
adultes	mercredi	09h30 -10h30	250 € / 280 €
adultes	mercredi	18h30 -19h30	250 € / 280 €

SAISON 2017-2018

Depuis quelques semaines, le soleil est moins chaud, les jours raccourcissent, les nuits s'allongent, les oiseaux migrateurs se regroupent sur les fils électriques...

Nul doute, les vacances d'été se terminent !

Vous voilà donc de retour, en bonne forme physique et l'esprit enrichi de découvertes touristiques et culturelles. Et, avouez le, vous aimeriez que cela dure...alors

Vive la rentrée avec la MJC!

La Maison des Jeunes et de la Culture d'Avrillé vous a concocté un programme des plus varié. Nous vous invitons à le découvrir dans notre plaquette et vous souhaitons de trouver l'Activité ou les Activités de Loisirs qui répondent au mieux à vos attentes.

Notez bien dans vos agendas, vos smartphones ou sur votre porte de réfrigérateur la journée d'inscriptions :

Le SAMEDI 9 SEPTEMBRE de 10h à 16h

dans le hall du Centre Culturel Georges Brassens à Avrillé. Notre saison 2017-2018 débutera le lundi 18 septembre.

L'ensemble du Conseil d'Administration se joint à moi pour vous souhaiter la bienvenue.

Au plaisir, chers adhérents de vous rencontrer.

Bonne saison 2017-2018

Monique CHANSEL Présidente

LE PASSEPORT DECOUVERTE

Une formule qui vous permet de découvrir votre activité

Vous souhaitez découvrir une activité avant de vous inscrire
Naviguez à votre guise
du 18 septembre au 03 octobre
pour 10 euros

En vente à partir du 09 septembre 2017 à l'accueil de la MJC

(En cas d'inscription à une activité, le montant de 10 euros vous sera déduit)

LA MJC...son Projet

La MJC est une association d'éducation populaire. Ses objectifs sont de contribuer, par une éducation émancipatrice tout au long de la vie à l'accès à la culture et à l'émergence d'un monde solidaire.

Son projet s'appuie sur cinq axes fondateurs:

- I. L'Utilité éducative : La MJC favorise l'épanouissement et l'ouverture au monde par des activités qui donnent les moyens d'apprendre, de comprendre, de proposer et d'agir...
- 2. L'Utilité culturelle : La MJC développe par l'action culturelle, la volonté de toujours donner du sens aux activités...
- 3. L'Utilité sociale : la MJC développe une activité de construction sociale et solidaire dans le sens de l'intérêt général...
- 4. L'Utilité démocratique : la MJC contribue à l'émergence de la responsabilité parmi les adhérents et les habitants, en associant le plus possible les adhérents...
- 5. L'Utilité économique : la MJC est aussi un employeur du réseau de l'économie sociale et solidaire...(55 salariés, 11 ETP).

La MJC est constituée d'un Conseil d'Administration qui représente les adhérents et prend les décisions qui régissent et guident la vie de l'association.

Le Conseil d'Administration

Monique Chansel (Présidente), Corinne Martel (Vice-Présidente), Ysabelle Chelloul, Marie-José Raoult (Trésorière), Jean-Denis Moguer, Séverine Cros (Secrétaire), Noëlle Perdreau, Sandra Le Roux, Aude Maillet, Karima Badek-Veilhan (Secrétaire-adjointe), Jean Laloue, Patrick Tirel (Vice-Président), Robert Pourrias, Jérome Morque (trèsorieradjoint), Olivier Crasnier,

Elus Ville Avrillé: Laurent Pretrot et Yohann Dantant.

L'équipe de salariés permanents



Dominique Coquelet Directeur

Edith Blouin



Héléna Diard Animatrice Spaceieunes



Pierre Billard Animateur Enfance ALSH et Camps



Catherine Jovelin-Genuist Accueil-Administration générale

ENFANCE

QUE PROPOSE LE SECTEUR ENFANCE

Nous proposons deux accueils de loisirs qui fonctionnent sur les périodes de congés scolaires et des séjours vacances sur la période de l'Eté.

Deux sites sont utilisés sur la commune pour accueillir les enfants âgés de 6 à 13 ans.

- Le site du Chêne Fournier situé dans le cadre verdoyant du parc de La Haye pour les 6-10 ans,
- Le site de la Chesnaie pour les 11-13 ans également situé dans le parc de La Haye.

Projet pédagogique :

Nous mettons l'enfant au coeur de notre projet pédagogique, les accueils de loisirs sont en effet un des lieux privilégiés pour laisser libre cours à l'ouverture, à l'automnomie, le vivre ensemble.

<u>Calendrier de</u> fonctionnement

- du 23 octobre au 03 novembre
- du 26 décembre au 05 janvier
 - du 26 février au 09 mars
- du 23 avril au 04 mai
- du 09 juillet au 31 août



Inscriptions:

15 jours avant chaque période de vacances au secrétariat de la MJC situé au 1er étage du Centre G.Brassens aux horaires habituels d'accueil:

> mardi-mercredi-jeudi de 15h à 19h

Le planning des activités est disponible à l'accueil et sur le site de la MJC.



Horaires d'accueil ALSH:

7h30 à 9h15 : accueil matin
9h15 à 17h15 : activités-repas
17h15 à 18h30 : accueil soir

Contacts:

MJC- Tel: 02 41 34 35 87 accueil@mjc-avrille.asso.fr www.mjc-avrille.asso.fr

JEUNESSE



Horaires hors vacances:

mardi : 16h-18h30 mercredi : 14h-19h jeudi : 16h-20h samedi : 10h-17h

Horaires vacances:

Lundi-Mardi-Mercredi-Jeudi-Vendredi de 9h00 à 18h00 (selon activités)

Point Info Jeunesse:

mardi : 16h-18h mercredi : 10h-12h vendredi : 16h-19h

vendredi : 16h-19h samedi : 10h-12h sur Rdv :

mardi 14h-16h vendredi 10h-12h

14h-16h

Le S'pacejeunes c'est quoi ?

L'S'pacejeunes est un lieu pour les jeunes de 14 à 25 ans.

Plus qu'un lieu de passage, c'est un lieu de rassemblement entre copains où l'on vient discuter.

On peut s'informer, jouer, organiser des projets (séjours, sorties, culturels...).

A chaque vacances, un programme est établi avec les jeunes.

Une équipe d'animation est toujours présente pour aider, conseiller et animer.

Inscriptions:

Dossier d'adhésion à retirer au S'pacejeunes

Tarifs:

Résidants à Avrillé : 3 € Résidants hors Avrillé : 5 €



Contacts

S'pace Jeunes 02 41 34 94 54 - Bureau 02 41 34 83 89

Mail: spacejeunes@mjc-avrille.asso.fr Mail PIJ: pij@mjc-avrille.asso.fr Site internet: www.ej-avrille.wis.com

AGENDA 2017-2018

Porte-ouverte Danse «Je fais mes premiers pas de danse» (éveil, hip-hop, classique, zumba..) 14h00 à 17h00 - Maison de la Danse

Merc 06/09

Sam 09/09 Inscriptions aux Activités 2017-2018

De 10h00 à 16h00

Centre Culturel G.Brassens

Démarrage des Activités 2017-2018

Lu 18/09

Ven Sam 20-21/10 OZEPHYR THEATRE

«Quisaitout et Grobêta»

Centre Culturel G.Brassens à 20h30

Assemblée Générale de la MJC 15h30 à 19h00

Hall du centre Brassens

Sam 10/02

Merc 28/03 DEMAIN L'ETE 2018 Forum Vacances (mini- camps, camps, ...)

COUPS DE THEATRE

Ateliers théâtre Enfants et Jeunes de la MJC Centre Culturel G.Brassens à 20h00

Ve 01/06

Sam 02/06

COUPS DE THEATRE

Ateliers théâtre Enfants et Jeunes de la MJC Centre Culturel G.Brassens à 17h00

CHANTS et COUPS DE THEATRE

Ateliers Chants et théâtre Adultes de la MJC Centre Culturel G.Brassens à 20h30 Ve 08/06

Ven Sam Dim 15-16-17/06

LA DANSE DANS TOUS SES ETATS

Galas de danse -Ateliers MJC Centre Culturel G.Brassens Ve 20h- Sam 18h- Dim 14h30 et 18h00

Inscriptions aux Activités 2018-2019
De 10h00 à 12h00 et de 16h30 à 19h30
Centre Culturel G.Brassens

Merc 20/06





danses&plage

19 rue Saint Julien 49100 Angers 02.41.20.10.08 www.dansesetplage.fr

articles de danse classique, jazz, contemporain, claquettes, flamenco, danse de salon, danse en ligne,

fitness, zumba, pilates, yoga, gym... maillots de bain plage et piscine

Danse

Eveil à la Danse

Danse Moderne

Danse Classique

Danse Contemporaine

Danse Modern Jazz

Danse Hip-Hop

Danse Orientale

Danse en Ligne

Rythme et mouvements

Danse Zumba

Danse Bien Etre

Capoera

Eveil à la Danse Moderne

Des cours de danse qui permettent le développement moteur de l'enfant, basé sur le travail de la latéralisation, de la maîtrise de l'espace et de l'expression artistique. L'apprentissage des fondamentaux se fait sous une forme ludique et permet de créer des chorégraphies imagées le tout en



des chorégraphies imagées, le tout en musique.

Lieu: Maison de la Danse

Angélique GUITTER

Avrillé / Extérieurs

06-07 ans	lundi	17h00-18h00	161 € / 180 €
04-05 ans	mardi	17h00-18h00	161 € / 180 €

Danse Moderne

S'adresse à tous les enfants qui dans leur environnement personnel s'amusent à créer des petites chorégraphies.



Le travail de l'espace, les assouplissements, le placement du corps, ainsi que les pas de danse plus élaborés permettront de leur donner des pistes pour réussir. Il ne s'agit pas toujours de reproduire ce que fait l'enseignant, mais

de créer par soi même et de donner une image expressive à la danse.

Lieu: Maison de la Danse

Marie PICHAUD

Avrillé / Extérieurs

08-10 ans mercredi 13h45-14h45 161 € / 180 € 06-08 ans mercredi 14h45-15h45 161 € / 180 €

Danse Contemporaine

La Danse Contemporaine est souvent qualifiée d'intellectuelle, monotone et même ennuyeuse. Mais il existe autant de Danse Contemporaine que de professeurs.

Dans le cas présent, une base importante de technique, agrémentée du travail de l'espace, d'une dynamique et d'une gestuelle moderne permettent de créer des



moderne permettent de créer des chorégraphies souvent ludiques et toujours expressives.

Lieu: Maison de la Danse

Intervenantes: Marie PICHAUD

Christine CARTREAU

Avrillé / Extérieurs

11 - 13 ans	mercredi	15h45-17h00	175 € / 192 €
09 - 10 ans	mercredi	17h00-18h00	161 € / 180 €
15 - 17 ans	mercredi	18h00-19h30	191 € / 215 €
Adultes(nb)	samedi	09h30-11h30	165 € / 185 €
10 - 12 ans	jeudi	17h15-18h30	175 € / 192 €
13 - 15 ans	jeudi	18h30-19h45	175 € / 192 €
16 - 17 ans	jeudi	19h45-21h15	191 € / 215 €
Adultes *	jeudi	19h45-21h15	234 € / 262 €

^{*} plus de 18 ans - (nb) 15 séances

Danse Zumba

"Zumba" est un cours qui mélange des rythmes latinos (salsa, merengue, reggeaton, cumbie) et des mouvements faciles à suivre pour créer un entraînement différent.

Les chorégraphies suivent par intervalles : rythmes lents, rapides, qui s'enchaînent...

Lieu : La Chesnaie* - Maison de la Danse Intervenante : Pauline ORSOLA

Avrillé/Extérieurs

14 - 17 ans*	mardi	18h15 - 19h15	106 € / 120 €
Adultes *	mardi	18h15 - 19h15	125 € / 140 €
Adultes *	mardi	19h15 - 20h15	125 € / 140 €
Adultes	mercredi	19h30 - 20h30	125 € / 140 €
Adultes	mercredi	20h30 - 21h30	125 € / 140 €
07 -12 ans	vendredi	16h45 - 17h45	106 € / 120 €
13 -16 ans	vendredi	17h45 - 18h45	106 € / 120 €

Danse Classique



La danse classique, une esthétique et une tradition.

Née au 17^{éme} siècle, elle fait encore rêver bien des petites filles, mais <u>aussi des jeunes g</u>arçons.

Mémoire vivante, la danse classique d'aujourd'hui nous offre une pratique corporelle approfondie et une expression

artistique très large. Sa relation spécifique à l'espace et à la musique favorise l'épanouissement et la créativité des petits et des grands.

Lieu : Maison de la Danse

Intervenante : Bénédicte DURAND

Avrillé / Extérieurs

Eveil 4-6 ans	samedi	11h30-12h15	127 € / 143 €
Avançés	samedi	13h00-14h30	191 € / 215 €
Débutants	samedi	15h45-17h00	175 € / 192 €
Initiation	samedi	12h45-14h15	161 € / 180 €

Danse en ligne

La danse en ligne provient du Canada. Les chorégraphies se dansent sur toutes sortes de musiques, chacha,tango, rumba, salsa, disco, rock....que nous exécuterons ensemble et en ligne. "Je les ramène régulièrement de Montréal où je fais des stages avec des formateurs professionnels".



Venez nombreux, jeunes et moins jeunes, bouger,danser et stimuler votre mémoire. Mais avant tout, vous amuser et passer un bon moment dans un esprit de convivialité.

<u>ieu</u>: Maison de la Danse

Catherine HUET

Avrillé / Extérieurs

 Avancés
 mercredi
 13h00 -14h30
 119 € / 134 €

 Intermédiaires
 mercredi
 18h15 -19h30
 99 € / 111 €

Danse Modern Jazz

Apprentissage des techniques, des placements du corps et du déplacement dans l'espace. Un travail sur le rythme, la dynamique du mouvement.



Improvisation et création d'une chorégraphie dans un style moderne-jazz sur des musiques très variées : musiques du monde, percussions, variétés, jazz, classique...

Lieu: Maison de la Danse

Intervenante : Angélique GUITTER

Avrillé / Extérieurs

			/ Willie / Exteriours
08-10 ans	lundi	18h00-19h00	161 € / 180 €
16-18 ans	lundi	19h00-20h30	191 € / 215 €
adultes	lundi	19h00-20h30	234 € / 262 €
adultes	lundi	20h30-22h00	234 € / 262 €
11 -13 ans	mardi	18h00-19h15	175 € / 192 €
14 -15 ans	mardi	19h15-20h30	175 € / 192 €
adultes avancés	mardi	20h30-22h00	234 € / 262 €

Danse Hip-Hop

Danse rythmée basée sur la connaissance du corps, elle est libre et toujours à la recherche de l'innovation. Le break, le locking et le smurf ne demandent qu'à repousser ses limites,



persévérance et motivation sont indispensables.

Lieu: Maison de la Danse

Intervenant: Chan PLONG

			A / E / .
			Avrillé / Extérieurs
08-10 ans Débutants	jeudi	17h00 -18h00	161 € / 180 €
10-14 ans initiés 1	jeudi	18h00 - 19h15	175 € / 192€
10-12 ans initiés 2	jeudi	19h15 -20h45	191 € / 215€
13-16 ans initiés	vendredi	18h45 -20h15	191 € / 215 €
ados avancés	vendredi	20h15 -21h45	191 € / 215 €
adultes avancés	vendredi	20h15 -21h45	234 € / 262 €

Danse Orientale Egyptienne

La danse Egyptienne, dite orientale, est basée sur l'isolation des différentes parties du corps et une mobilisation importante du bassin.



Cet art envoûtant développe l'expression de la féminité et la confiance en soi; il permet aussi un travail de renforcement musculaire et d'amélioration de la posture.

Lieu: Maison de la Danse

Intervenante : Anne-Gaëlle LE BIHAN

Avrillé / Extérieurs

 16 ans déb+initiés
 mercredi 20h30 -22h00
 191 € / 215 €

 adultes déb+initiés
 mercredi 20h30 -22h00
 234 € / 262 €

Danse Capoera - Baby Capoera

La capoiera est un art martial brésilien crée par les esclaves au Brésil aux alentours des années 1530. Pratiqué sans limite d'âge, c'est une lutte sous forme de danse qui a pour objectifs :de travailler la souplesse, l'éducation sportive et l'esprit de groupe.

Lieu: Maison de la Danse et Maison de quartier de La Salette *
Intervenant:

Mestre Tato

			Avrillé / Extérieurs
05 - 08 ans	vendredi	17h30 -18h30	161 € / 180 €
08 - 13 ans	vendredi	18h30 -19h45	175 € / 192 €
13 ans et plus *	vendredi	20h00 -21h30	191 € / 215 €

Danse Bien-Etre

15 séances

Envie de bulle pour se ressourcer et

se retrouver. Venez découvrir une activité de bien être originale dansez librement en toute simplicité, en exprimant votre personnalité. Pas de chorégraphie imposée mais juste le plaisir de bouger, de laisser le corps s'exprimer sur des musiques variées. La danse bien être favorise la détente, la confiance en soi, le lâcher prise et la relation aux autres.

Lieu: Maison de la Danse Karine GOUIN

Atelier découverte le 15/09 1ére séance le 22/09

Avrillé / Extérieurs

Adultes ts niveaux

vendredi 19h30 -21h00 145 € / 164 €

Stages

Venez découvrir des ateliers qui combinent la Danse Bien Etre et le Yoga! ces stages sont ouverts à tous, débutants ou initiés en yoga et en danse... Pas de chorégraphie imposée, juste le plaisir de se ressourcer, de bouger et de ressentir.

Stage co-animé par Karine GOUIN et Daniel GUERY

Calendrier disponible à partir du 15 septembre Maison de la Danse 9h45-12h00 et 13h30-16h30 Tarif par journée : Adhérent 60 € N.Adhérent 70 €

Rythme et Mouvements

Garder souplesse et énergie même en avançant en âge, c'est possible grâce au cours "Rythme et

Cours selon un calendrier Démarrage le 05/10/2017

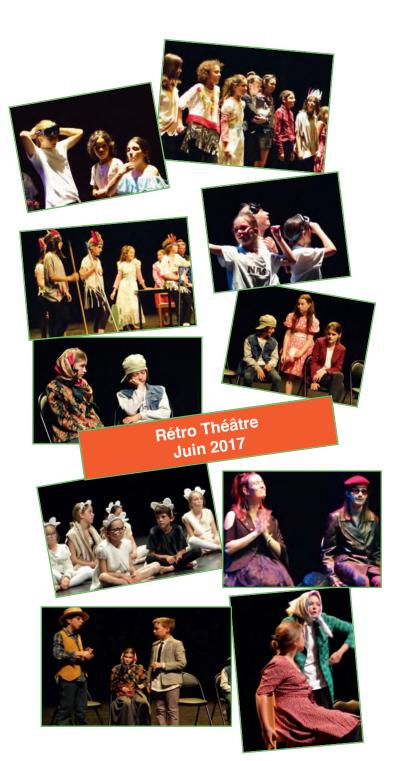
mouvements". Ce cours, toujours en musique et en rythme se déroule sur 24 séances. A base d'étirements doux, du travail de la mémorisation, de l'espace et de la latéralisation. S'adaptant à chacun , il permet par de petits enchaînements simples de faire travailler la coordination et l'équilibre dans une ambiance conviviale. Venez l'essayer !!!

Lieuː Maison de la Danse

Christine CARTREAU

Avrillé / Extérieurs

jeudi 10h15 -11h30 135 € / 152 € Adultes



Pratiques Théâtrales Vocales Musicales

Théâtre enfants

Théâtre ados

Théâtre adultes

Création - Ozéphir Théâtre

Chant adultes

Guitare Enfants-Jeunes

Guitare Adultes

THEATRE

Théâtre enfants

Au travers d'activités ludiques et d'exercices théâtraux, ces ateliers ont pour objectifs de développer les capacités d'expression des enfants et de canaliser leur énergie artistique.

Lieu: La Chesnaie

Intervenantes : Fabienne BOURGET

Pauline COUANON

Avrillé/Extérieurs

08 - 11 ans	lundi	17h15-18h45	174 € / 192 €
07 - 09 ans	mercredi	14h00-15h30	174 € / 192 €
10 -12 ans	mercredi	15h30-17h00	174 € / 192 €
11 -13 ans	vendredi	17h15-18h45	174 € / 192 €

Théâtre ados

Réaliser un spectacle sera le but poursuivi. Recherche du spectacle, mise en scène, montage et répétition programme de l'année en théâtre.



Lieux : La Chesnaie

Intervenantes:

Fabienne BOURGET
Pauline COUANON

Avrillé/Extérieurs

13 -15 ans	lundi	18h45-20h15	174 € / 192 €
13 - 17 ans *	mercredi	17h15-18h45	174 € / 192 €
14 - 18 ans	vendredi	18h45-20h15	174 € / 192 €



GARAGE FOURRIER

10 allée Yolaine de Kepper 49240 Avrillé Standard :02 41 34 68 29 garagefourrier@wanadoo.fr

www.ad-auto.fr

AD, LA BONNE IDEE POUR L'ENTRETIEN DE VOTRE AUTO

THEATRE - CHANT

Théâtre L'Atelier

L'atelier adulte a pour objectif de développer les capacités d'expression de tous au travers d'exercices



lère période : S'initier et

approfondir les techniques de base, l'improvisation,

2éme période : choix d'un thème, jeu et mise en scène des textes choisis qui seront présentés en fin d'année.

Lieu: La Chesnaie

Intervenante : Fabienne BOURGET

Avrillé/Extérieurs

Adultes lundi 20h30-22h30 245 € / 274 €

Ozephyr Théâtre



La Cie Ozephyr-théatre est repartie de plus belle...Nouvelle équipe, nouveaux délires, nouvelles envies...Les idées fusent...

Depuis novembre 2016 nous travaillons sur une comédie de Coline Serreau. "Quisaitout et Grobêta" est une pièce philosophico-comique tout public. Le maître et le valet entreprennent un voyage initiatique au cours duquel ils vivront de nombreuses aventures : traversée d'océan, du désert, rencontres, bal, course poursuite...

Cette pièce cherche à nous déstabiliser et nous invite à réfléchir sur soi, les

autres et sur le monde. Ceci avec un humour à la fois clownesque et léger comme sait le faire avec génie Coline Serreau.

Cette nouvelle création est mise en scène par **Fabienne BOURGET** et sera présentée lors de la saison 2017-2018 sur



les planches de Brassens les 20 et 21 octobre prochain (billetterie à l'accueil du Centre Brassens-Rdc)

Lieu: La Chesnaie

Intervenante: Fabienne BOURGET

Avrillé/Extérieurs

Adultes vendredi 20h30-22h30 245 € / 274 €

GUITARE

Guitare enfants-jeunes-adultes

Cette activité s'adresse à tous ceux qui désirent s'initier ou se perfectionner dans la pratique de la guitare.

L'apprentissage comprend : pratique individuelle et collective, techniques diverses et sensibilisation à différents styles (folk, classique, jazz, électrique...), lecture musicale, notions d'harmonie et écoute



de morceaux... Les cours d'une heure regroupent les participants (4) par âge et par niveau.

Lieu: Centre Brassens (salle au ler étage)

Intervenant : Florent CORVAISIER

			Avrillé / Extérieurs
	lundi	17h15-18h15	378 € / 422 €
	lundi	18h15-19h15	378 € / 422 €
	lundi	19h15-20h15	378 € / 422 €
	mardi	17h15-18h15	378 € / 422 €
	mardi	18h15-19h15	378 € / 422 €
	mardi	19h15-20h15	378 € / 422 €
	mercredi	13h30-14h30	378 € / 422 €
	mercredi	14h30-15h30	378 € / 422 €
	mercredi	15h30-16h30	378 € / 422 €
	mercredi	17h00-18h00	378 € / 422 €
	mercredi	18h00-19h00	378 € / 422 €
	mercredi	19h00-20h00	378 € / 422 €
Adultes	lundi	20h15-21h15	401 € / 449 €
Adultes	mardi	20h15-21h15	401 € / 449 €
Adultes	mercredi	20h00-21h00	401 € / 449 €

CHANT

Chant

Ce cours permet de perfectionner sa technique vocale et rythmique. Travail sur l'harmonie, le duo. Apprentissage du chant sur bande-son. Deux groupes d'une dizaine de personnes seront constitués selon les effectifs inscrits.

Lieu: Chêne Fournier

Intervenant: François PICARD

Avrillé / Extérieurs

Adultes mardi 20h15-21h45 236 € / 265 €





Horaires d'ouverture

Mardi 9h-12h:14h-19h Mercredi 9h-12h:14h-19h

Jeudi 9h-12h:14h-19h

Vendredi 9h-19h/ Non stop Samedi 8h30-16h30/ Non stop

12 B avenue P.Mendès France 49240 AVRILLE

02 41 72 02 78





Merci

de votre

Fidélité

et de votre

Confiance!

JUN



www.boulangerie-delaunay.fr

13 Place Bichon - 49100 ANGERS 02 41 87 63 10 www.boulangerie-delaunay.fr

Bien-Etre

Fitness Renforcement musculaire

Tai Chi Chuan

Hata Yoga

Sophrologie

Daoyin Yang Shen Qi Gong

Découverte de soi et Mieux être

Yoga

Apprenez à vous relaxer et à libérer votre esprit grâce à des exercices respiratoires et physiques, des postures adaptées à vos capacités de manière à vous sentir à l'aise dans l'effort.

La pratique régulière équilibre force et souplesse du corps et améliore le fonctionnement des organes internes.

Lieu: Maison de la Danse* - Centre Georges Brassens

Intervenants : Daniel GUERY

Marylène BUFFET

		AV	rille / Exterieurs
Yoga douceur*	mardi	09h00 - 10h15	230 € / 256 €
Yoga douceur douceur*	mardi	10h15 - 11h15	205 € / 231 €
Adultes ts niveaux*	mardi	14h00 - 15h15	230 € / 256 €
Adultes ts niveaux*	mardi	15h15 - 16h30	230 € / 256 €
Adultes initiés	mardi	18h20 - 19h35	230 € / 256 €
Adultes initiés(1)	mardi	19h40 - 20h55	230 € / 256 €
Adultes faux débutants	jeudi	18h30 - 19h45	230 € / 256 €
Adultes débutants	mercredi	16h00 - 17h00	205 € / 231 €
Adultes initiés	mercredi	17h15 - 18h30	230 € / 256 €
Adultes intermédiaires	mercredi	18h45 - 20h00	230 € / 256 €
Adultes initiés	mercredi	20h15 - 21h30	230 € / 256 €
S 44			

* Maison de la Danse

(1) cours avec un temps d'assise : pranayama et mantras



Natacha: 06 20 70 18 90

Daoyin Yang Shen Qi Gong

Littéralement "travail sur le souffle". Cette technique, longtemps restée secrète existe depuis plusieurs millénaires. Elle permet d'harmoniser et de coordonner la respiration, le mouvement, l'activité mentale.

Le style pratiqué est le Dao Yin Yang Sheng Gong créé par le Professeur ZHANG Guangde. Les enchaînements composés de mouvements lents, doux, harmonieux sont accompagnés d'une musique traditionnelle chinoise. Cette technique convient à des pratiquants de tous âges.

Lieu: Maison de la Danse

Intervenante: Véronique CHESNEL

Avrillé / Extérieurs

Adultes	mardi	17h00 - 18h30	64 € / 71 €
Adultes	mardi	18h45 - 20h15	64 € / 71 €
Adultes	jeudi	09h00 - 10h30	64 € / 71 €

Sophrologie

L'atelier de sophrologie vous propose d'insérer dans votre quotidien, un travail corporel allié à l'expérience du souffle, du ressenti et de la relaxation. Prendre un temps pour soi pour libérer les tensions du corps, activer son énergie et renforcer la confiance en soi. La sophrologie est une méthode de relaxation efficace pour gérer le stress.

Cours tous les 15 jours selon un calendrier Démarrage le 18/09/2017

Lieu: Centre Georges Brassens

Intervenante: Christiane MORIN

Avrillé / Extérieurs

 Adultes
 débutants/faux
 lundi
 19h00 - 20h30
 175 € / 196 €

 Adultes
 Initiés
 lundi
 19h00 - 20h30
 175 € / 196 €

Fitness et Renforcement musculaire

Envie de bouger, de se déplacer...cette activité est pour vous !!

Cela vous permettra d'améliorer les qualités d'endurance d'aérobie et de coordination par l'apprentissage d'une chorégraphie cadencée, très ludique amusement garanti!

Le renforcement musculaire sera basé sur le bas du corps. Renforcement de la ceinture abdominale (ventre et taille), des fessiers et des jambes (quadriceps, adducteurs)

Streching: Cours d'étirement pour augmenter la mobilité articulaire et la souplesse.

Lieu: La Chesnaie Intervenant: Tarik Achbani

Avrillé / Extérieurs

 Adultes
 mardi 09h30 - 10h30
 125 € / 140 €

 Adultes
 mardi 20h15 - 21h15
 125 € / 140 €

Tai Chi Chuan

Le tai-chi-chuan, art martial basé sur l'équilibre entre force et faiblesse, fermeté et souplesse, est une discipline corporelle d'origine chinoise comportant un ensemble de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur et précision dans un ordre préétabli. Le tai-chi-chuan entretient la souplesse du corps, stimule le fonctionnement des organes vitaux et retarde les effets du vieillissement.

Lieu: La Chesnaie

Intervenante : Danièle PANHELLEUX

Avrillé / Extérieurs

 Adultes
 mercredi 18h45 - 20h00
 233 € / 258 €

 Adultes
 mercredi 20h00 - 21h15
 233 € / 258 €



C'EST L'AGENCE DE VOTRE QUARTIER

contact@prisma-immobilier.fr

112, avenue Pierre Mendès France-49240 Avrillé-Tél.02 41 34 17 17 2, avenue du Commandant Mesnard-49240 Avrillé-Tél.02 41 39 62 37

www.prisma-immobilier.fr

Découverte de Soi Mieux être au quotidien

La perception et la relation à son être. Dévoiler ses atouts, reconnaître sa valeur, comment refléter sa personnalité, son potentiel. Bien communiquer, gagner en présence, en assurance. Créer la synergie entre sa perception et celle des autres, mon corps et moi, comment aborder le stress et s'adapter, retrouver de l'énergie. Apprentissage de techniques de bien-être variés.

Lieu: Centre Georges Brassens - MQ La Dézière*

Intervenante: Marylène BECKER

esthéticienne ,énergéticienne

Coach en techniques de bien être, maître REIKI

Avrillé / Extérieurs

Adultes débutants * mardi 19h00 - 20h30 155 € / 173 € Adultes initiés jeudi 10h00 - 11h30 155 € / 173 €

Stages 2017/2018

L'ensemble des stages se déroulent à la Maison de la Danse

Image de soi et communication (18-25 novembre 2017) 9h30-12h30 Adhérent 60 € - N.Adhérent 70 €

Gestion du stress (20-27 janvier 2018) 9h30-12h30 Adhérent 60 € - N.Adhérent 70 €

Confiance en soi (10 et 17 février 2018) 9h30-12h30 Adhérent 60 € - N.Adhérent 70 €

Gestion de conflits (7 et 14 avril 2018) 9h30-12h30 Adhérent 60 € - N.Adhérent 70 €





CRÉATION

GESTION

DÉVELOPPEMENT

TRANSMISSION

AGENCE D'AVRILLÉ 02 41 33 59 00

Arts Manuels

Patchwork

Calligraphie

Peinture sur Porcelaine

Enluminure

Sculpture

Modelage-Poterie

Broderie traditionnelle

Enluminure

Le mot « enluminure » du latin « illuminare » : éclairer, désigne

une technique de décoration dont les couleurs illuminent un texte, une lettre. Réalisation de lettres ornées, de textes calligraphiés et ornementés de miniatures et reproduction de scènes médiévales sur différents supports, à partir de gouaches et de dorures.

Un atelier qui fait appel à la créativité, la patience, la minutie et qui ne demande aucune expérience en dessin.



Lieu : Centre Georges Brassens
Intervenante : Sarah LEFORT

Avrillé / Extérieurs

Adultes ts niveaux	mardi	09h45-11h45	252 € / 286 €	
Adultes ts niveaux	mardi	14h15-16h15	252 € / 286 €	
Adultes ts niveaux*	jeudi	14h00-16h00	145 € / 161 €	

^{* 17} séances selon un calendrier



Peinture sur Porcelaine

Cet art reste accessible à tous les amateurs et sans savoir nécessairement dessiner.

Personnalisez assiettes, service à thé, vases en utilisant différentes techniques. Cette peinture est posée au pinceau et fixée à 850 ° par une cuisson au four.



Venez passer un moment de détente où conseils, aides et discussions vous feront progresser rapidement en tenant compte de votre propre créativité.

Lieu: Centre Georges Brassens

Intervenante: Arlette LANGEVIN

Avrillé / Extérieurs

Adultes *	lundi	14h00-16h30	160 € / 178 €
Adultes	mardi	14h00-16h30	320 € / 356 €

^{*} tous les 15 jours selon un calendrier

Calligraphie

La calligraphie peut se définir comme l'art de la "Belle écriture". C'est un art très ancien et d'une grande diversité suivant les cultures. Nous avons dans notre patrimoine occidental des chefs-d'oeuvre que sont les manuscrits et leurs enluminures.



Quel que soit son niveau, chacun aura la possibilité de réaliser des oeuvres personnelles : marque-pages, cartes de voeux, poèmes,...

Lieu: Centre Georges Brassens

Intervenante: Guilaine BIDET-EMERIAU

Avrillé / Extérieurs

 Adultes*
 Vendredi 09h30-11h30
 128 € / 142 €

 Adultes
 Vendredi 09h30-11h30
 256 € / 284 €

^{*} tous les 15 jours selon un calendrier

Patchwork

Autrefois, les bouts d'étoffes étaient mis de côté pour les coudre ensemble et servaient ainsi de couverture. Aujourd'hui, le patchwork n'est plus une histoire d'économie mais de création artistique.



Venez concevoir rideaux, couettes et décorations murales. Création de sacs, d'objets et broderies diverses.



Lieu : Atelier La Fabrique Maison de la Danse

Intervenante: Sylviane CHASSAING

Avrillé / Extérieurs

Adultes ts niveaux*	lundi	14h00-16h30	135 € / 151 €
Adultes ts niveaux	mardi	14h30-17h00	268 € / 301 €
Adultes *	vendredi	14h00-16h30	135 € / 151 €

^{*} tous les 15 jours selon un calendrier

Broderie traditionnelle

La broderie vous intéresse ?

Venez confectionner divers objets et panneaux avec du ruban, des perles, des fils de textures différentes. En laissant votre imagination faire le reste ...

Lieu : Atelier La Fabrique - Maison de la Danse Intervenante : Sylviane CHASSAING

Avrillé / Extérieurs

adultes * lundi 14h00-16h30 135 € / 151 €

* tous les 15 jours selon un calendrier





Sculpture

Apprenez les différentes techniques de sculpture et l'utilisation des outils et des matériaux. Vous pourrez également travailler à partir d'un modèle vivant.

Centre Georges Brassens Lieu: Intervenante: Valérie LEDUC



Avril	lé /	Extérieurs

Adultes 3h	mardi	18h30-21h30	330 € / 371 €
Adultes 3h	jeudi	19h00-22h00	330 € / 371 €
Adultes 3h	jeudi	09h00-12h00	330 € / 371 €
Adultes 4h	jeudi	14h00-18h00	440 € / 494 €

Modelage-Poterie



Cet atelier permettra aux enfants d'apprendre les différentes techniques de modelage, de prendre plaisir à malaxer la matière, d'élaborer différentes formes en laissant place à leur imagination.

Découvrir les étapes de la création (façonnage, engobage, cuisson, émaillage...)

Centre Georges Brassens Intervenante: Valérie LEDUC

Avrillé / Extérieurs

07-12 ans

mercredi 17h00 -18h30

184 € / 205 €









△ Clinique Saint-Joseph : 02 41 47 71 71

△ Clinique Saint-Léonard : 02 41 41 73 73

Δ Centre de soins de suite Saint-Claude 02 41 20 55 20

Δ Centre de la Main : 02 41 86 86 41

VILLAGE SANTE ANGERS LOIRE

www.villagesante.org

18, Rue Bellinière - 49800 Trélazé

Jeux-Sports-Loisirs

Club de jeux Les gardiens de la Légende

Randonnée pédestre

JEUX-SPORTS-LOISIRS

Club de jeux Les Gardiens de la Légende

Vous aimez jouer et vous amuser?

N'hésitez pas à nous rejoindre, vous trouverez forcément votre bonheur!

Nous vous proposons différents types de jeux :

- Jeux de société
- leux de rôle
- Jeux de cartes (Magic :The GatheringTM)
- Jeux de figurines

Nous sommes ouverts à tous, enfants comme adultes et toujours prêts à partager notre passion du jeu.

Lieu: La Chesnaie

	Extérieurs

Adultes	mardi	20h00 - 23h30	12 € / 14 €
Adultes	vendredi	20h30 - 02h00	12 € / 14 €
Adultes	samedi	14h00 - 02h00	12 € / 14 €
12-17 ans	samedi	14h00 - 19h00	9 € / 12 €

Comment nous contacter:

mail: contact.gardiens.legende@gmail.com
Forum: https://gardien-legende.forumactif.com
Facebook: https://www.facebook.com/gardiens.de.la.legende



JEUX-SPORTS-LOISIRS

Randonnée pédestre

Venez rejoindre le groupe de randonnée pédestre de la M.J.C! Les parcours sont en moyenne d'une dizaine de kilomètres. La marche est assez soutenue (environ 4 km/h) mais s'organise selon les participants et leur nombre. Alors, nous vous attendons en forme et bien chaussés!

(Programme trimestriel disponible à l'accueil de la MJC) ou sur le blog : randomicavrille.blogspot.com

Contact: Mady Saurat 06 75 88 46 97

Lieu de rendez-vous: Parking de La Chesnaie

Avrillé / Extérieurs

Adultes Rdv Vendredi I3h30 I9€/21€

Tenue du randonneur :

Chaussures de marche, sac à dos, vêtement de pluie et encas pour une petite faim et eau.

<u>Agenda:</u>

- vendredi 13 octobre après la randonnée : Pot d'accueil et de rentrée
- fin janvier 2018 : soirée des Randonneurs





Plomberie - Chauffage - Salle de bains

1, rue René Descartes - ZI les Landes 1 - 49240 AVRILLE

Tél.02 41 69 22 63

mail: sarl.goupil@wanadoo.fr



RENAULT à AVRILLÉ



Nicolas DESLANDES

Didier ROTH

- Ventes véhicules neufs & occasions toutes marques
- Réparations toutes marques
- Service Rapide
- Mécanique / Carrosserie / Peinture

Tél.: 02 41 34 36 36

AAS - 22 avenue Pierre Mendès France - 49240 AVRILLE

Apprentissages Connaissances

Cuisine du Monde

Histoire de l'Art

Anglais

Auberge Espagnole

Cuisine du Monde

Cours une fois par mois selon un calendrier

Surprenez votre famille ou vos amis en venant découvrir toutes les richesses des saveurs culinaires, des trucs de la cuisine de tous les jours pour faciliter l'apprentissage des plats confectionner de la cuisine du monde.

Après chaque séance dégustez votre plat en famille.

Lieu: La Chesnaie

Laurent LE BOUCHER Intervenant:

Avrillé / Extérieurs

samedi 09h15-11h45 Adulte:

* 10 cours dans l'année



Philippe Merlin à votre service 18 place du Bois du Roy Tel 02 41 42 31 62

Du lundi au samedi de 8h à 13h et de 15h à 20h

Dimanche matin de 8h à 13h

Jours fériés de 9h à 13h

Boucherie traditionnelle avec Frédéric

Livraison à domicile gratuite

Point Relais-Colis

Histoire de l'Art

Début lundi 02 octobre et selon un calendrier (15 séances)

Ce cours abordera dans une approche chronologique la représentation du corps et de la nudité, de la fin de la Renaissance au XXéme siècle, dans un contexte historique et culturel.

Le corps lieu de désir et de répulsion, lieu de plaisir et de douleur subit l'emprise du religieux, du social, des idéologies dominantes. représentations « fidèles», idéalisées ou caricaturées : quelles visions les époques, les mouvements, les artistes, proposent-ils du corps humain ?

Lieu: M.Q La Dézière et Centre Brassens* Intervenante: Rose LECOMPTE

Avrillé / Extérieurs

Adultes	lundi	09h30-11h30	158 € / 178 €
Adultes *	lundi	17h30-19h30	158 € / 178 €

Calendrier

2-16 octobre, 6 et 20 novembre, 4 et 18 décembre, 8 et 22 janvier, 5 et 19 février, 12 et 26 mars, 9 et 16 avril, 14 ou 28 mai *(à définir avec les participants)*



Anglais

Pour les adultes n'ayant jamais appris la langue, l'accent sera mis sur la conversation à partir de supports variés.

Les initiés ou confirmés travailleront la conversation basée sur l'actualité anglaise et américaine à partir de journaux, de livres et de cassettes.

Lieu: M.Q de La Dézière* et Centre Brassens

Intervenante: Chantal CATHALA

Avrillé / Extérieurs

Adultes niveau 1-2* mardi 19h00 -20h30 230 € / 256 € Adultes débutants jeudi 19h00 -20h30 230 € / 256 €

Auberge Espagnole

Retrouver l'ambiance conviviale de l'auberge espagnole pour découvrir la langue, la gastronomie et les cultures : ibériques et latino-américaines autour d'une bonne table. Apprendre à utiliser la langue espagnole dans la vie pratique.

Lieu: Centre Georges Brassens

Intervenante: Graciela CASTRO-LANDRON

Avrillé / Extérieurs

Adultes Débutants 👚 mercredi 18h00 - 19h30 — 230 € / 256 €



Le bon sens a de l'avenir

Crédit Agricole AVRILLÉ - MONTREUIL JUIGNÉ

82, avenue Pierre Mendès France - AVRILLÉ 19, place de la République - MONTREUIL JUIGNÉ

Tél.: 02 41 69 21 04 E-mail: avrille@ca-anjou-maine.fr

CAISSE RÉGIONALE DE CRÉDIT AGRICOLE MUTUEL DE L'ANJOU ET DU MAINE - Siège social situé 40 rue Prémartine, 72083 LE MANS CEDEX 9 - 414 993 998 RCS LE MANS - 04/2013





La Croix Cadeau 2 Route Nationale 162 49240 AVRILLE T 02.41.42.30.45 www.lacroixcadeau.fr Situé aux portes d'Angers

l'établissement regroupe un Hôtel*** & Spa de 48 chambres un restaurant gastronomique aménagé dans les caves du Moulin à vent et une brasserie avec un large choix de plats à la carte.

En saison une piscine chauffée et plusieurs terrasses pour prendre vos repas à l'extérieur.



INFOS PRATIQUES

ADHESION - INSCRIPTION

En venant pratiquer une activité à la M.J.C, vous devenez adhérent de l'association. Cette adhésion vous donne un droit de vote à l'Assemblée Générale qui décide des orientations. Elle est valable du l'er septembre au 31 août.

Deux types d'adhésion existent :

- l'adhésion individuelle : 16,00 €uros
- l'adhésion familiale : 26,00 €uros

LES ACTIVITES:

Le tarif correspond en moyenne à 30 séances se déroulant du 18 septembre 2017 au 23 juin 2018. Le tarif extérieur à la commune d'Avrillé inclus une majoration en moyenne de 13 %.

LES REDUCTIONS:

10 % sur la pratique d'une 2^{ème} ou 3^{ème} activité par le même participant

PAIEMENT

La M.J.C prend en compte les paiements : par chèque, chèques vacances (ANCV), Coupons Sports, Carte bancaire et espèces.

La MJC est conventionnée pour le PASS Culture et Sports Pratique artistique et sportive



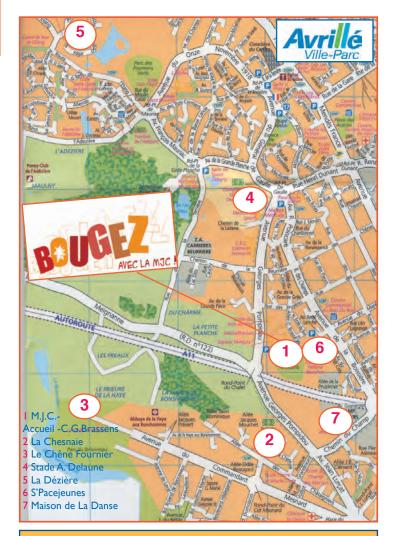
*En vente à la MJC (Space jeunes)

Prix du chéquier : 8 Euros

ANNULATION

L'annulation d'une activité avant son démarrage 18/09/2017) donne lieu à son remboursement intégral.

Aucun remboursement ne sera possible après le démarrage de l'activité.



HORAIRES D'ACCUEIL AU PUBLIC

Mardi - Mercredi - Jeudi : 15h00 à 19h00

Pendant les vacances scolaires fermeture à 18h00

Numéros utiles

 MJC
 Standard
 02-41-34-35-87

 ALSH
 Chêne-Fournier
 02-41-69-31-79

 MJC
 La Chesnaie
 02-41-69-69-57

 MJC
 S'pacejeunes
 02-41-34-94-54

 Point Info Jeunesse
 02-41-34-83-89

CENTRE COMMERCIAL



Avenue P.Mendès France - AVRILLE

Des commerçants à votre service

Station Tram - ACACIAS

La MJC tient à remercier l'ensemble des annonceurs qui soutiennent nos activités et les projets initiés en direction de nos adhérents N'hésitez pas à leur rendre visite

INSCRIPTIONS



Samedi 09 septembre

(10h -16h) au Centre Culturel G.Brassens (parking école Bois du Roy ou Piscine)

Puis les mardi-mercredi-jeudi de 15h00 à 19h00 (1er étage)

www.mjc-avrille.asso.fr 02 41 34 35 87







