Saison 2018-2019

www.mjc-avrille.asso.fr

Tel 02 41 34 35 87

BOUGEZ AVEC LA MJC

AN@D

Vous simplifier la vie...
grâce au numérique, c'est possible !

Après un diagnostic de vos attentes
(offert et sans engagement),
nous vous accompagnerons lors de la
livraison d'un outil personnalisé
« clés en mains ».

Vous accéderez alors en 1 clic,
à tous vos services en ligne :
santé, administration, assurance, transport,
alimentation, énergie...

Le règlement de cette prestation,
précisée lors du diagnostic
s'effectuera à l'aide de tout moyen de paiement
(dont le Chèque Emploi Service ou CESU)

Pour convenir de la date du diagnostic,
nous vous invitons à nous contacter
en toute confiance,
au 06.40.24.65.01 ou 02.41.34.68.33

Avantage fiscal

S! services à la personne

Création et conception : Dom.Coquelet - MJC Avrillé
Crédits photos MJC

Imprimerie SETIG-PALUSSIERE
ANGERS - 8000 ex

Carrefour market

PRESSE

PRESSE

Station Service

24/24

facile, rapide
et sur-mesure :
la livraison à domicile !

Distributeur de billets

Gaz

Gaz

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 :
2-3-4-9-10-23-24-26-30-34-36-38-40-42-43-47

Le Mot du Président 5
Le Passeport Découverte 5
La MJC son projet..Enfance - Jeunesse 6 à 8
Nouveautés 2018-2019 9

Danse 10 à 17
Théâtre - Guitare et Chant 18 à 23
Bien Etre 24 à 30
Arts Manuels 31 à 35
Jeux-loisirs-Apprentissages et Connaissances 36 à 42

Infos Pratiques - Plan d'Avrillé 43 à 45
Agenda 2018-2019 46

Soregor
Expertise comptable

CRÉATION
GESTION
DÉVELOPPEMENT
TRANSMISSION

AGENCE D'AVRILLÉ
02 41 33 59 00

SAISON 2018-2019

«Après cette période estivale particulièrement chaude et ensoleillée, place à la rentrée avec ses préoccupations et ses retrouvailles.

La MJC vous accompagne et vous propose, jeunes, adolescents, adultes, actifs et retraités, plus de 45 Activités. Avec près de 2000 adhérents, cette grande dame de la vie associative avrillaise née il y a plus de 52 ans, toujours dynamique et inventive !! vous invite à découvrir dans cette plaquette 2018/2019 et à trouver votre, vos activités.

Soyez les bienvenus !!!! La MJC, maison des jeunes et de la culture et également acteur de lien social entre les générations et acteur économique, vous invite à participer et être créateur de succès pour cette nouvelle saison !!!!

Une très bonne saison pour l'équipe de salariés de la MJC mobilisés sur l'ensemble des actions, sous le direction de Dominique COQUELET, Directeur. Egalement pour l'ensemble des intervenants animateurs d'activités, professeurs, toujours créatifs et dynamiques.

Bonne nouvelle saison et grand merci aux bénévoles qui répondent présents pour les différentes animations, spectacles, galas etc….. Place à nos annonceurs et partenaires qui nous permettent de communiquer plus largement. Confiance et partenariat, deux caractéristiques incontournables qui se conjuguent avec succès !!!!!

Je salue ici notre partenaire principal, la ville d'Avrillé, fidèle au RDVS de cette saison 2018/2019, avec qui , dans le cadre de nos échanges, ensemble nous préparons l'avenir pour un partenariat encore plus riche et renouvelé correspondant aux évolutions et ambitions du territoire de la ville d'Avrillé et de la MJC.

Merci à mes collègues du conseil d'administration mobilisés toute l'année et en particulier pour la saison à venir. Ensemble et pour vous qui souhaitez connaître la MJC, pratiquer des activités, participer à la vie de l'association de manière ponctuelle ou plus régulièrement, donner un avis, faire des propositions : échangeons, rencontrons-nous. Nous sommes à votre écoute.

Avec le souhait le plus sincère de se rencontrer !! A très bientôt et ensemble excellente Saison MJC.

Patrick TIREL- Président

LE PASSEPORT DECOUVERTE

Une formule qui vous permet de découvrir votre activité du 17 au 29 septembre

Vous souhaitez découvrir une activité avant de vous inscrire

Naviguez à votre guise
du 17 au 29 septembre
pour 10 euros

En vente à partir du 08 septembre 2018 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 :

1. 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

Patrick Tirel (Président), Séverine Cros (Secrétaire), Marie-José Raoult (Trésorière), Jérome Morque (V-Président), Edmond Vapaille (V-Président), Patrick Faller (secrétaire-adjoint), Elisabeth Guerrin (trésorière adjointe), Aude Maillet, Karima Badek-Veilhan, Jean Laloue, , Roland Pourias, Olivier Crasnier, Ysabelle Chelloul,

Elus Ville Avrillé : Laurent Pretrot et Yohann Dantant.

L'équipe de salariés permanents

Dominique Coquelet
Directeur

Héléna Diard
Animatrice Spacejeunes

Pierre Billard
Animateur Enfance
ALSH et Camps

Edith Blouin
Responsable Jeunesse-
PIJ

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.

Calendrier de fonctionnement

- du 22 au 31 octobre
- du 26 au 28 décembre
et
du 02 au 04 janvier
- du 11 au 22 février
- du 08 au 19 avril
- du 08 juillet au 30 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 :

lundi : fermé
mardi : 15h30-18h30
mercredi : 14h-18h30
vendredi : 15h30-20h00
samedi : 10h-17h

Horaires vacances :

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

Point Info Jeunesse:

lundi : 14h-16h
(atelier MLA 2 fois/mois)
mardi : 16h-18h
mercredi : 14h-18h
vendredi : 16h-19h

sur Rdv :

mardi	14h-16h
jeudi	15h-17h
vendredi	14h-16h
samedi	10h-12h

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

spacejeunes@mjc-avrille.asso.fr

Mail PIJ : pij@mjc-avrille.asso.fr

Site internet :
www.ej-avrille.wix.com

NOUVEAUTES 2018-2019

Cette rentrée est marquée par la modification des rythmes scolaires sur la commune. Ainsi, des cours d'éveil à la Danse, de Théâtre, de découverte du Hip Hop sont proposés le mercredi matin pour les enfants de 4 à 8 ans.

Cette saison connaîtra également la fermeture de La Chesnaie et sa destruction (sans doute fin décembre). Ainsi, un repositionnement des activités sera opéré soit vers le nouvel équipement situé derrière l'actuelle Chesnaie, soit vers le Centre Culturel Brassens.

De nouvelles activités vous seront proposées sous forme de stages de découverte à partir du mois d'octobre.

Découverte du Reggaeton

Le Reggaeton est une danse urbaine qui s'est développée en Amérique latine, notamment à Porto Rico.
Ce rythme aux sonorités à la fois latines, Hip-hop et reggae permet une grande créativité au niveau de la gestuelle.
A la fois dynamique et sexy, le Reggaeton se danse seul et permet de se défouler sur les titres de Shakira, aussi bien que Daddy Yankee.

Découverte de la Bachata

La bachata est un rythme dansant originaire de République dominicaine, plein de folklore. On peut le considérer comme un mélange de boléro(surtout, le boléro rythmique) avec d'autres influences musicales d'origine africaine et avec d'autres styles comme le son, le merengue, le cha-cha-cha et le tango.

Rétro Galas de danse
Juin 2018

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

DANSE

Eveil à la Danse

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 musique.

Lieu : Maison de la Danse
Intervenantes : Angélique GUITTER
Marie PICHAUD

			Avrillé / Extérieurs
04-05 ans	mercredi	10h30-11h15	130 € / 146 €
04-05 ans	mercredi	11h15-12h00	130 € / 146 €

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 et Centre Brassens*
Intervenant : Chan PLONG

			Avrillé / Extérieurs
07-08 ans Débutants *	mercredi	10h30 -11h30	164 € / 184 €
08-10 ans Débutants	jeudi	17h00 -18h00	164 € / 184 €
10-14 ans initiés 1	jeudi	18h00 -19h15	178 € / 195 €
10-12 ans initiés 2	jeudi	19h15 -20h45	194 € / 219 €
13-16 ans initiés	vendredi	18h45 -20h15	194 € / 219 €
ados avancés	vendredi	20h15 -21h45	194 € / 219 €
adultes avancés	vendredi	20h15 -21h45	238 € / 267 €

DANSE

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 chorégraphies souvent ludiques et toujours expressives.

Lieu : Maison de la Danse

Intervenantes : Marie PICHAUD
Christine CARTREAU

			Avrillé / Extérieurs
08 - 10 ans	mercredi	13h45-14h45	164 € / 184 €
06 - 08 ans	mercredi	14h45-15h45	164 € / 184 €
11 - 13 ans	mercredi	15h45-17h00	178 € / 195 €
09 - 10 ans	mercredi	17h00-18h00	164 € / 184 €
15 - 17 ans	mercredi	18h00-19h30	194 € / 219 €
Adultes(nb)	samedi	09h30-11h30	168 € / 188 €
10 - 12 ans	jeudi	17h15-18h30	178 € / 195 €
13 - 15 ans	jeudi	18h30-19h45	178 € / 195 €
16 - 17 ans	jeudi	19h45-21h15	194 € / 219/ €
Adultes *	jeudi	19h45-21h15	238 € / 267 €

** plus de 18 ans - (nb) 15 séances*

DANSE

Danse Classique

La danse classique, une esthétique et une tradition.

Née au 17ème siècle, elle fait encore rêver bien des petites filles, mais aussi des jeunes garçons.

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 année 2013	samedi	10h30-11h15	130 € / 146 €
Eveil année 2014	samedi	11h30-12h15	130 € / 146 €
Avancés 2006 et plus	samedi	13h00-14h30	194 € / 219 €
2007-2008-2009	samedi	14h30-15h45	178 € / 195 €
Initiation 2010-2011-2012	samedi	16h00-17h00	164 € / 184 €

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.

Lieu : Maison de la Danse

Intervenante : Catherine HUET

			Avrillé / Extérieurs
Avancés	mercredi	13h00 -14h30	121 € / 136 €
Intermédiaires	mercredi	18h15 -19h30	101 € / 113 €

DANSE

Danse 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
07-08 ans-initiation	lundi	17h00-18h00	164 € / 184 €
05-06 ans-initiation	mardi	17h00-18h00	164 € / 184 €
08-10 ans	lundi	18h00-19h00	164 € / 184 €
16-18 ans	lundi	19h00-20h30	194 € / 219 €
adultes	lundi	19h00-20h30	238 € / 267 €
adultes	lundi	20h30-22h00	238 € / 267 €
11 -13 ans	mardi	18h00-19h15	178 € / 195 €
14 -15 ans	mardi	19h15-20h30	178 € / 195 €
adultes avancés	mardi	20h30-22h00	238 € / 267 €

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
Adultes *	mardi	19h15 - 20h15	127 € / 143 €
Adultes	mercredi	19h30 - 20h30	127 € / 143 €
Adultes	mercredi	20h30 - 21h30	127 € / 143 €
07 -12 ans	vendredi	16h45 - 17h45	108 € / 122 €
13 -16 ans	vendredi	17h45 - 18h45	108 € / 122 €

DANSE

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	194 € / 219 €
adultes déb+initiés	mercredi	20h30 -22h00	238 € / 267 €

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	164 € / 184 €
08 - 13 ans	vendredi	18h30 -19h45	178 € / 195 €
13 ans et plus *	vendredi	20h00 -21h30	194 € / 219 €

DANSE

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
Intervenante: Karine GOUIN

1ére séance le 21/09

		Avrillé	Extérieurs
Adultes ts niveaux	vendredi 20h00 -21h30	148 €	167 €

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 17 septembre
Maison de la Danse 9h45-12h00 et 13h30-16h30
Tarif par journée : Adhérent 60 € N.Adhérent 70 €

Rythme et Mouvements

Cours selon un calendrier
Démarrage le 04/10/2018

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

Lieu : Maison de la Danse
Intervenante : Christine CARTREAU

		Avrillé	Extérieurs
Adultes	jeudi 10h15 -11h30	137 €	155 €

Rétro Théâtre
Juin 2018

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	177 € / 195 €
07 - 09 ans	mercredi	10h30-12h00	177 € / 195 €
07 - 09 ans	mercredi	14h00-15h30	177 € / 195 €
10 - 12 ans	mercredi	15h30-17h00	177 € / 195 €
11 - 13 ans	vendredi	17h15-18h45	177 € / 195 €

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	177 € / 195 €
13 -17 ans	mercredi	17h15-18h45	177 € / 195 €
14 -18 ans	vendredi	18h45-20h15	177 € / 195 €

THEATRE

Théâtre L'Atelier

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

1ère 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	249 € / 279 €

Ozephyr Théâtre

Après le succès de "Quisaitout et Grobêta" qui a été présenté une dizaine de fois et notamment au Festival des Arlequins de Cholet...

La Cie Ozephyr-théatre est repartie pour une nouvelle création...Le groupe est en cours de constitution. Alors, n'hésitez pas à nous rejoindre...

Lieu : La Chesnaie
Intervenante : Fabienne BOURGET

Avrillé/Extérieurs

Adultes	vendredi	20h30-22h30	249 € / 279 €

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 1er étage)

Intervenant : Florent CORVAISIER

			Avrillé / Extérieurs
	lundi	17h15-18h15	384 € / 430 €
	lundi	18h15-19h15	384 € / 430 €
	lundi	19h15-20h15	384 € / 430 €
	mardi	17h15-18h15	384 € / 430 €
	mardi	18h15-19h15	384 € / 430 €
	mardi	19h15-20h15	384 € / 430 €
	mercredi	13h30-14h30	384 € / 430 €
	mercredi	14h30-15h30	384 € / 430 €
	mercredi	15h30-16h30	384 € / 430 €
	mercredi	17h00-18h00	384 € / 430 €
	mercredi	18h00-19h00	384 € / 430 €
	mercredi	19h00-20h00	384 € / 430 €
Adultes	lundi	20h15-21h15	408 € / 457 €
Adultes	mardi	20h15-21h15	408 € / 457 €
Adultes	mercredi	20h00-21h00	408 € / 457 €

Chant

L' atelier chant est un laboratoire de 12 personnes environ.

Ensemble, on essaye les propositions de chansons de chacun en cherchant les bonnes tonalités, les bonnes interprétations et les bonnes énergies. Tous les critères qui habilleront la chanson à notre façon sans pour autant trahir l'empreinte initiale.

A la fin de la saison, on rassemble le travail de l'année pour construire un tour de chant que l'on interprète devant un public en respectant le cheminement de chacun.

Chaque saison est un véritable temps de partage. Une aventure humaine artistique à la fois personnelle et commune et une rencontre avec les autres et soi-même…

Nous ne chantons parce que l'on est joyeux, mais sommes joyeux parce que l'on chante.

Lieu : Chêne Fournier
Intervenant : François PICARD

			Avrillé / Extérieurs
Adultes	mardi	20h15-21h45	241 € / 270 €

AzurCOIFFURE

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

J&N Delaunay

BOULANGERIE - PÂTISSERIE

Merci

de votre

Fidélité

et de votre

Confiance !

J&N

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

Pilates

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 - Maison de quartier La Salette*
Intervenante : Angélique GUITTER

			Avrillé / Extérieurs
Adultes	lundi	14h00-15h00	255 € / 285 €
Adultes	lundi	15h00-16h00	255 € / 285 €
Adultes	mercredi	09h30-10h30	255 € / 285 €
Adultes*	mercredi	18h30-19h30	255 € / 285 €

CENTRE AGREE THERAFORM AVRILLE - 7 Place de Maréchal Juin 49240 AVRILLE - 02 53 20 72 71
avrille@theraform.com

BIEN ETRE

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	65 € / 72 €
Adultes	mardi	18h45 - 20h15	65 € / 72 €
Adultes	jeudi	09h30 - 11h00	65 € / 72 €

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.

Démarrage le 17/09/2018

15 séances selon calendrier

Lieu : Centre Georges Brassens

Intervenante : Christiane MORIN

				Avrillé / Extérieurs
Adultes	débutants/faux	lundi	19h00 - 20h30	178 € / 200 €
Adultes	Initiés	lundi	19h00 - 20h30	178 € / 200 €

BIEN ETRE

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	127 € / 144 €
Adultes	mardi 20h15 - 21h15	127 € / 144 €

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	237 € / 263 €

BIEN ETRE

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 : Maison de Quartier La Dézière

Intervenante: Marylène BECKER
Esthéticienne ,énergéticienne
Coach en techniques de bien être, maître REIKI

			Avrillé / Extérieurs
Adultes	mardi	18h00 - 19h30	158 € / 176 €
Adultes	mardi	19h30 - 21h00	158 € / 176 €

Stages 2018/2019

L'ensemble des stages se déroulent au Centre Georges Brassens. L'ouverture de chaque stage est conditionnée à un nombre minimum de 6 personnes.

Image de soi et communication 10h00-13h00	(10-17 novembre 2018) Adhérent 60 € - N.Adhérent 70 €
Gestion du stress 10h00-13h00	(26 janvier-02 février 2019) Adhérent 60 € - N.Adhérent 70 €
Confiance en soi 10h00-13h00	(23 et 30 mars 2019) Adhérent 60 € - N.Adhérent 70 €
Estime de soi 10h00-13h00	(27 avril et 04 mai 2019) Adhérent 60 € - N.Adhérent 70 €
Gestion de conflits 10h00-13h00	(15 et 22 juin 2019) Adhérent 60 € - N.Adhérent 70 €

BIEN ETRE

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

			Avrillé / Extérieurs
Yoga douceur*	mardi	09h00 - 10h15	234 € / 261 €
Yoga douceur douceur*	mardi	10h15 - 11h15	209 € / 235 €
Adultes*	mardi	14h00 - 15h15	234 € / 261 €
Adultes ts niveaux*	mardi	15h15 - 16h30	234 € / 261 €
Adultes initiés	mardi	18h20 - 19h35	234 € / 261 €
Adultes initiés(1)	mardi	19h40 - 20h55	234 € / 261 €
Adultes faux débutants	jeudi	18h30 - 19h45	234 € / 261 €
Adultes débutants	mercredi	16h00 - 17h00	209 € / 235 €
Adultes initiés	mercredi	17h15 - 18h30	234 € / 261 €
Adultes intermédiaires	mercredi	18h45 - 20h00	234 € / 261 €
Adultes initiés	mercredi	20h15 - 21h30	234 € / 261 €

** Maison de la Danse*
(1) cours avec un temps d'assise : pranayama et mantras

La Feuilletine
Boutique Gourmande
02 41 69 62 12
tram ligne A - station Saint Gilles
201, av. Mendès-France - 49240 AVRILLÉ

Arts Manuels

Patchwork

Calligraphie

Peinture sur Porcelaine

Enluminure

Sculpture

Modelage-Poterie

ARTS MANUELS

Enluminure

Le mot « enluminure » du latin « illuminare » : éclairer, désigne une technique de décoration dont les couleurs illuminent un texte, une lettre.

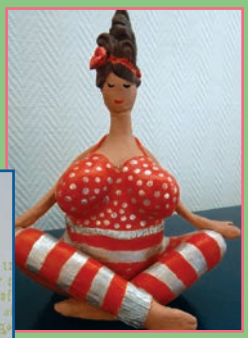
Réalisation de lettres ornées, de textes calligraphiés et ornementés de miniatures et reproduction de scènes médiévales sur différents supports, à partir de gouaches et de dorures.
Un atelier qui fait appel à la créativité, la patience, la minutie et qui ne demande aucune expérience en dessin. `

Lieu : Centre Georges Brassens
Intervenante : Sarah LEFORT

			Avrillé / Extérieurs
Adultes ts niveaux	mardi	09h45-11h45	257 € / 292 €
Adultes ts niveaux	mardi	14h15-16h15	257 € / 292 €
Adultes ts niveaux*	jeudi	14h00-16h00	148 € / 164 €

* 17 séances selon un calendrier

Rétro Exposition Arts Créatifs et Manuels Juin 2018



ARTS MANUELS

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	163 € / 181 €
Adultes	mardi	14h00-16h30	326 € / 363 €

* 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	130 € / 145 €
Adultes	Vendredi 09h30-11h30	260 € / 290 €

* tous les 15 jours selon un calendrier

ARTS MANUELS

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	137 € / 153 €
Adultes ts niveaux	mardi	14h30-17h00	273 € / 307 €
Adultes *	vendredi	14h00-16h30	137 € / 153 €

* tous les 15 jours selon un calendrier

AD

GARAGE
FOURRIER

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

www.ad-auto.fr

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

ARTS MANUELS

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.

Lieu : Centre Georges Brassens
Intervenante : Valérie LEDUC

			Avrillé / Extérieurs
Adultes 3h	mardi	18h30-21h30	336 € / 378 €
Adultes 3h	mercredi	19h00-22h00	336 € / 378 €
Adultes 3h	jeudi	09h00-12h00	336 € / 378 €
Adultes 4h	jeudi	14h00-18h00	448 € / 503 €

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...)

Lieu : Centre Georges Brassens
Intervenante : Valérie LEDUC

			Avrillé / Extérieurs
07-12 ans	mercredi	17h00 -18h30	188 € / 208 €

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

DACIA

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

Jeux Loisirs
Sport Santé
Apprentissages
Connaissances

Club de jeux
Les gardiens de la Légende

Randonnée pédestre

Cuisine du Monde

Histoire de l'Art

Anglais

Auberge Espagnole

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
- Jeux 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

			Avrillé / 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 : htpp://gardien-legende.forumactif.com
Facebook : https://www.facebook.com/gardiens.de.la.legende

PRISMA immobilier

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

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 : randomjcavrille.blogspot.com

Contact : Mady Saurat 06 75 88 46 97

Lieu de rendez-vous: Parking de La Chesnaie

			Avrillé / Extérieurs
Adultes	Rdv	Vendredi 13h30	19 € / 21 €

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

Agenda :
- vendredi 12 octobre après la randonnée : Pot d'accueil et de rentrée
- fin janvier 2019 : soirée des Randonneurs

APPRENTISSAGES

Cuisine du Monde

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.

Début samedi 07 octobre
groupe 1 et selon un calendrier
(6 séances)

Lieu : La Chesnaie

Intervenant : Laurent LE BOUCHER

			Avrillé / Extérieurs
Adultes	samedi	09h15-11h45	121 € / 135 €

APPRENTISSAGES

Histoire de l'Art

Le thème de la saison 2018-2019 sera consacré à l'Avant-garde russe qui désigne un large courant artistique prenant naissance dans les années 1890 et s'achevant en 1930 sur fond de contexte politique.

Durant cette période, des peintres russes comme Chagall, Gontcharova, Larionov, Malevitch, Rodchenko et d'autres s'engagent dans une aventure artistique qui témoignent d'une modernité sans précédent et de l'évolution radicale d'un pays en pleine mutation, en quête d'une identité nouvelle, pleine d'espoir en un monde nouveau.

Début lundi 01 octobre et selon un calendrier (15 séances)

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

01et 15 octobre, 5 et 19 novembre, 3 et 17 décembre, 7 et 21 janvier, 4 et 25 février, 11 et 25 mars, 29 avril, 13 et 27 mai *(calendrier susceptible d'être modifié)*

APPRENTISSAGES

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 : Maison de Quartier de La Dézière
Intervenante : Chantal CATHALA

			Avrillé / Extérieurs
Adultes	mardi	19h00 -20h30	234 € / 260 €

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 : La Chesnaie
Intervenante : Graciela CASTRO-LANDRON

			Avrillé / Extérieurs
Adultes Débutants	mercredi	18h00 - 19h30	234 € / 260 €

APPRENTISSAGES

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 1er 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 17 septembre 2018 au 23 juin 2019. Le tarif extérieur à la commune d'Avrillé inclus une majoration en moyenne de 13 %.

LES REDUCTIONS :

10 % sur la pratique d'une 2ème ou 3ème 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
16 euros de réduction

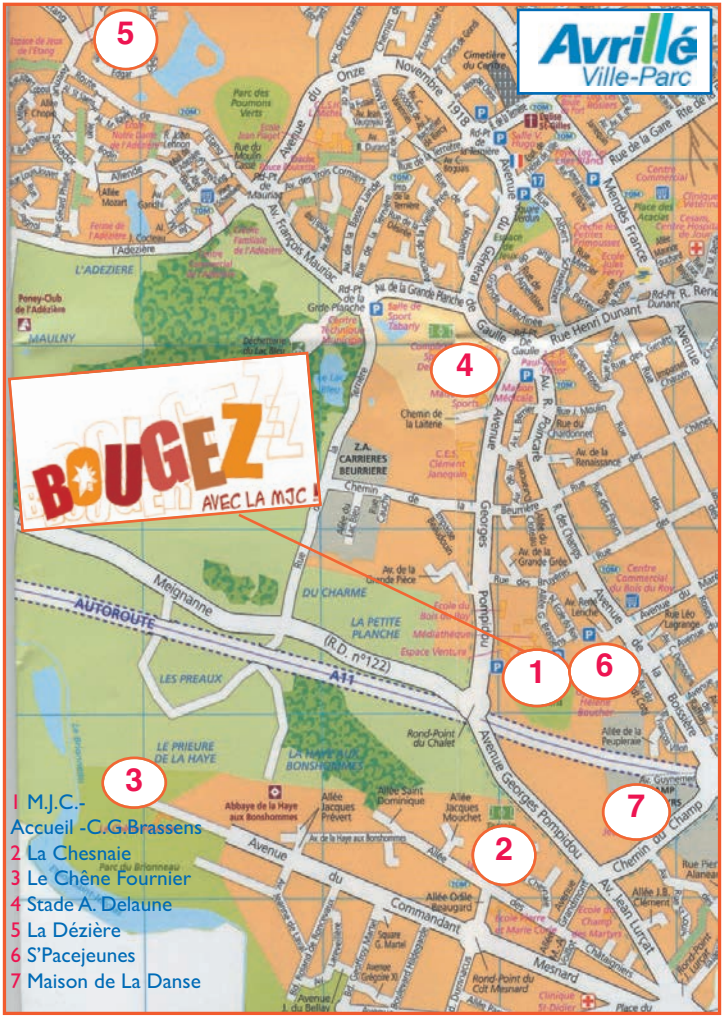
pass CULTURE & SPORT

*En vente à la MJC (Space jeunes)

Prix du chéquier : 8 Euros

ANNULATION

L'annulation d'une activité avant son démarrage 17/09/2018) donne lieu à son remboursement intégral.
Aucun remboursement ne sera possible après le démarrage de l'activité.
En cas d'un nombre insuffisant d'inscrits dans une activité, la MJC se réserve le droit de ne pas démarrer ou de fermer l'activité (dans ce cas, le remboursement est calculé au prorata des séances réalisées).



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

Mel : mjc-avrille@wanadoo.fr

AGENDA 2018-2019

Porte-ouverte Danse
«Je fais mes premiers pas de danse»
(éveil, hip-hop, classique, zumba..)
10h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00
Maison de la Danse

Merc 05/09

Sam 08/09

Inscriptions aux Activités 2018-2019
De 10h00 à 16h00
Centre Culturel G.Brassens

Démarrage des Activités 2018-2019

Lu 17/09

Sam 26/01

Assemblée Générale
de la MJC
10h00 à 12h30

DEMAIN L'ETE 2019
Forum Vacances
(mini- camps, camps, ...)

Merc 27/03

Ve 17/05

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

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

Sam 18/05

Ma 28/05

COUPS MUSICAUX
Atelier Chant «Les Chambres à Air»
Centre Culturel G.Brassens à 20h30

COUPS DE THEATRE
Ateliers théâtre Adultes de la MJC
Centre Culturel G.Brassens à 20h30

Ve 07/06

Ven Sam Dim 21-22-23/06

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 12/06 ou 19/06

AU CRÉDIT MUTUEL,
NOUS NE SOMMES PAS DIFFÉRENTS SANS RAISON.

Nos conseillers sont à votre écoute pour vous aider à réaliser vos projets.

Prenez rendez-vous au 02 41 21 49 49

Crédit Mutuel Avrillé
30 bis avenue Pierre Mendès France

Crédit Mutuel Montreuil-Juigné
10 bis rue Victor Hugo

Crédit Mutuel

Caisse Régionale du Crédit Mutuel Anjou - RCS Angers D 072 202 419 00015
1 place Molière - BP 10648 - 49006 Angers Cedex 01.

CENTRE COMMERCIAL

Carrefour market

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 08 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
mail : mjc-avrille@orange.fr
02 41 34 35 87

Avrillé Ville-Parc
Anjou Conseil Général de Maine-et-Loire
Région Pays de la Loire
Allocations Familiales Caf de Maine-et-Loire