Saison 2023 - 2024

Théâtre

Loisirs

Arts manuels

Ensemble

MJC

Culture

Avrillé

Partage

Jeunesse

Plaisir

Danse

Intergénérationnel

Bien-être

BOUGEZ Avec la MJC !

La saison 2022-2023 en images

O'grand Air (6-7 mai 2023)
Stand MJC pour l'édition 2023 du festival avrillais O'grand Air pendant lequel Léa, Sulivan et Théo proposaient une activité de confection de cosmétiques naturels et zéro déchet ainsi qu'un jeu de piste sur l'environnement.

Exposition Arts Manuels (3 au 18 juin)
Les élèves (adultes et enfants) des arts manuels ont pu montrer leurs créations réalisées pendant la saison 2022-2023. Un vernissage a clôturé la saison avec un bel enthousiasme.

Spectacles artistiques (10 et 11 juin, 16-17 et 18 juin 2023)
Après les spectacles de théâtre, les élèves enfants, ados et adultes des cours de danse, se sont représentés sur la scène du Centre Brasssens.

Répétition publique Ozéphyr au Chêne Fournier **(23 juin 2023)**
Représentations de l'atelier chant : fête de la musique et 30 juin 2023 à la salle Jean Guichard

Sommaire

L'équipe MJC.....4
Qu'est-ce que la MJC ?.....6
La MJC... son Projet.....7
Bénévolat.....8
Partenaires.....9
Jeunesse.....11
Activités MJC.....17
Tarifs activités.....50
Nous trouver.....52
Informations pratiques.....54

Passeport découverte

Envie de vous inscrire à une activité mais vous ne savez pas laquelle est faite pour vous ?

Du 18 septembre au 1er octobre, essayez l'activité de votre choix le temps d'une séance pour le prix de **10€**. C'est sans engagement !

Attention ! L'achat d'un pass découverte ne vous garantit pas une place dans le cours essayé. Seule l'inscription administrative est prise en compte.

En vente à partir du 2 septembre 2023 au stand de la MJC lors de Place des assos puis auprès de l'accueil MJC au Centre Georges Brassens.

Et voici venir la saison 2023-2024 !

Une nouvelle saison, un conseil d'administration fortement renouvelé, des challenges et des projets pour cette année notamment pour notre gouvernance et notre politique jeunesse mais aussi des incontournables, des rendez-vous devenus habituels avec la reprise des activités en septembre, des moments forts qui rassemblent tels que Tram303, les expositions, représentations de nos différents ateliers…
Nous nous investissons avec plaisir dans les projets de la MJC. Nous sommes adhérents comme vous et nous sommes fiers des valeurs d'éducation populaire portées par la MJC, solidarité, rencontre, co-construction, valorisation...

Tous les projets, toutes les activités que vous trouverez dans cette plaquette et sur le site internet existent grâce à l'investissement de l'équipe de salariés, prestataires et bénévoles de la MJC qui œuvrent au quotidien et grâce au soutien de la Ville d'Avrillé, de ses élus et des nombreux partenaires locaux. Nous remercions ici tous les acteurs qui participent à la vie de notre association.

Nous vous souhaitons à tous une excellente saison 2023-2024 !

Pour les administrateurs adhérents du Conseil d'Administration,
Sindy MOREAUX - Présidente
Mathieu CUVELIER - Vice-président

Directrice
Miléna Bergeolle

Secrétaire
Florine Enault

Assistante administrative et gestion
Catherine Jovelin-Genuist

Pôle administratif

Coordinateur jeunesse
Sulivan Pasquier

Animatrice jeunesse Info Jeunes
Héléna Diard

Pôle Jeunesse

Membres du Conseil d'Administration

Membres élus : Sindy Moreaux (présidente) / Mathieu Cuvelier (vice-président) Mélina Bouineau (trésorière) / Alain Brissot (trésorier adjoint) / Karima Veilhan-Badek (secrétaire) / Marie-Charlotte Lasbennes (secrétaire adjointe)

Virginie Renault/ Séverine Jeanneau / Shirine Verwilghen / Elisabeth Rousseau Alice Gasnier / Jeannine Lecoindre / Edmond Vapaille

Membres de droit : Caroline Houssin-Salvetat (maire d'Avrillé) / Patrice Lucas (adjoint au maire) / Séverine Cros (adjointe au maire)

La MJC en quelques chiffres...

Fondée en **1966** par Francis Morel, la MJC est à ce jour la plus importante association avrillaise.

Chaque année, elle rassemble en moyenne **1500** adhérents inscrits dans plus de **30** activités différentes réparties parmis les **4 pôles** Théâtre et pratiques musicales, Santé - Bien-être, Arts & Loisirs et Danse !

L'année passée, ce sont près de **80** bénévoles qui ont agit pour le succès de la MJC.

La MJC d'Avrillé place l'enfance et la jeunesse au coeur de son projet.

Pendant la saison 2022-2023 :

- Avant les vacances d'été, plus de **200** enfants âgés de 6 à 13 ans étaient présents lors des différents accueils de loisirs.
- Près de **90** enfants âgés de 5 à 13 ans ont participé aux mini camps organisés par le secteur enfance.
- près de **50** jeunes ont fréquenté régulièrement l'Espace Jeunes et environ **40** se sont inscrits aux camps d'été.

« La MJC est un lieu de partage et de rencontres où il fait bon vivre. Les nombreuses activités proposées permettent à chacun de trouver son bonheur. » - Florine Enault

1. Un projet ancré dans son territoire

- Depuis **plus de 56 ans**, la MJC et près de 80 bénévoles **accompagnent** les Avrillais dans leur parcours de vie et **agissent** pour le **bien vivre ensemble.**

2. Un projet au plus proche de vous

- Tout au long de l'année, la MJC se met au service de **toutes les générations**, pour **embellir** leur quotidien.
- Des activités **conçues**, **organisées** et **animées** avec et pour les habitants de la commune.

3. Un projet pour...

- **Apprendre** sur soi
- **Apprendre** avec et grâce au collectif
- **Explorer** de nouveaux apprentissages

4. Un projet ouvert sur le monde pour...

- **Découvrir** de nouvelles cultures, de nouvelles pratiques
- En 2023, découverte de la **culture arménienne**

Bénévolat

Pourquoi devenir bénévole à la MJC ?
Devenir bénévole pour la MJC d'Avrillé, c'est vous engager pour le bien-être collectif. Grâce à vous, la MJC reste en capacité chaque année de proposer des activités de qualité, et des événements conviviaux.
Devenir bénévole pour la MJC, c'est également vous permettre de valoriser vos compétences et de vous forger une expérience au sein d'une association d'utilité collective.

Qui peut devenir bénévole à la MJC ?
Tout le monde ! Quel que soit votre profil, vous aurez toujours à apporter à l'association.

Idée reçue : **« devenir bénévole prendra beaucoup de mon temps libre »**
FAUX ! Vous pourrez apporter votre aide lors des événements ponctuels ou bien vous investir à long terme selon vos envies et votre disponibilité. Il n'y a pas de petit investissment !

“Etre bénévole, c'est donner du temps. C'est surtout recevoir soi-même, c'est s'ouvrir sur d'autres univers, c'est valoriser son expérience personnelle, c'est acquérir de nouvelles compétences, c'est faire de nouvelles rencontres, c'est s'épanouir, voire se révéler. Chaque pierre compte, il n'y a pas à hésiter!”

– Marie-José Raoult

Partenaires

Au même titre que nos bénévoles, nos partenaires nous sont précieux !
Devenir partenaire de la MJC d'Avrillé, c'est soutenir une association qui agit pour défendre des valeurs éducatives, sociales et culturelles.

Un grand MERCI à tous les partenaires qui nous soutiennent !

Ville d'Avrillé / CAF Maine et Loire / Région Pays de la Loire

Crédit Agricole Anjou Maine / Aria Coiffure / Au Petit Saint Antoine

Cepia for men / Crédit Mutuel / Goupil Avrillé / Le Résia / Premium

Lissac l'Opticien / Renault Dacia Avrillé / Prisma Immobilier

Contacts & renseignements

Envie de nous rejoindre ? Contactez-nous !

accueil@mjc-avrille.asso.fr
02 41 34 35 87

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

AU PETIT SAINT ANTOINE

Luc Fusil MAÎTRE ARTISAN

Charcutier - Traiteur
BUFFETS - COCKTAILS - REPAS DE FAMILLE...

20, Esplanade de l'Hôtel de Ville - AVRILLE
Tél. 02 41 34 50 69

www.aupetitsaintantoine.fr

Jeunesse

Apprendre

Rouger

S'amuser

Grandir

La MJC, « pour et avec les jeunes »

S'ouvrir

Découvrir

Partir à l'aventure

SPACE JEUNES

Qu'est-ce que l'Espace Jeunes de la MJC ?

Héléna DIARD (animatrice jeunes et Infos jeunes) et Sulivan PASQUIER (coordinateur jeunsse)

L'Espace Jeunes de la MJC est un lieu où les jeunes, de l'entrée en 5ème jusqu'à 25 ans peuvent se retrouver, jouer, se détendre, participer aux animations et soirées organisées par les jeunes ou encore trouver conseil auprès de nos animateurs.

Ils pourront se détendre *via* le billard, le baby-foot, le coin cocooning, le bar à jeux, les ordinateurs, les nombreux jeux de société et matériels de bricolage.

L'Espace Jeunes est ouvert à tous les jeunes sous réserve du règlement d'une cotisation annuelle :

- Avrillais : **3€** - Non avrillais : **5€**

Activités de loisirs et mini camps d'été

L'Espace Jeunes propose des activités de loisirs pendant les vacances scolaires, ainsi que des mini camps pendant les vacances d'été. Les plannings sont généralement publiés en ligne sur le site internet de la MJC avant le début de chaque période de vacances scolaires.

Qu'est ce que « Info Jeunes » ?

L'Espace Jeunes possède un point Info Jeunes pour les personnes de 16 à 25 ans. Ils y trouveront un ordinateur, de la documentation sur l'orientation, la prévention, la santé, l'emploi. Une animatrice est formée pour répondre aux questions et besoins des jeunes et de leurs familles.

Info Jeunes met également en place des ateliers de formation babysitting, PSC1, de l'autofinancement pour aider les jeunes dans leur projet individuel ou collectif, des aides et d'autres dispositifs pour les accompagner vers la vie d'adulte.

« Vamos à Valencia

Voici Gabin, Justine, Lily, Lino, Noémie et Zoé, 6 adolescents de 13 et 14 ans, accompagnés par les animateurs du Space Jeunes dans l'organisation d'un voyage en Espagne. Ils se sont engagés dans la réalisation de ce projet et des nombreuses étapes qui le composent : discussions, coopération, trouver des idées et en changer si elles n'étaient pas réalisables, mener des actions de financement...

Finalement, nos 6 aventuriers ont arrêté leur choix sur Valence en Espagne. Cette ville leur offre à la fois l'avantage d'un pays limitrophe ayant la même monnaie et un coût de la vie abordable, et à la fois, le dépaysement d'une autre culture et le plaisir de découvrir le plus grand aquarium d'Europe !

Bravo *à nos 6 jeunes pour leur investissement et pour avoir mené ce projet à son terme!*

Ce type de projet vous intéresse ?

Venez nous rejoindre
pour visionner des images du séjour
et partager quelques tapas le :
vendredi 22 septembre 2023
18h – 20h au Space Jeunes

Horaires et contacts

Espace Jeunes : 02.41.34.94.54
Bureau pôle jeunesse : 02.41.34.83.89 / 06.30.02.44.88
Sulivan Pasquier - Coordinateur Jeunesse : jeunesse@mjc-avrille.asso.fr
Héléna Diard - Espace Jeunesse : spacejeunes@mjc-avrille.asso.fr
Informatrice IJ : pij@mjc-avrille.asso.fr
Site internet : www.mjc-avrille.asso.fr

SpaceJeunesAvrillé SpaceJeunesAvrillé SpaceJeunesAvrillé

S'Pace Jeunes		Info Jeunes		
Mercredi Vendredi Samedi	14h00-18h00 15h00-20h00 14h00-17h00	Mercredi Jeudi Vendredi	13h30-17h30	Espace Joséphine Baker
		Samedi	10h00-13h00	Centre Georges Brassens

Activités MJC

Danse

Santé & Bien-être

Pratiques théâtrales & musicales

Arts & Loisirs

Danse Rock-Swing (adultes)

Le Rock est le nom français de cette danse apportée par les américains lors de la seconde Guerre Mondiale.

Elle est issue d'une multitude de danses (Charleston, Lindy-Hop, Balboa, Quick Step, Fox Trot) ce qui fait de cette danse l'une des plus pratiquées dans le monde (son nom diffère en fonction des pays).

C'est avant tout une danse sociale, une danse de partage, où danseurs et danseuses échangent le temps d'une musique.
Nous aurons à cœur de vous faire partager notre plaisir de danser.

Adultes débutants	Mercredi	20h00-21h00	1h
Adultes inités	Mercredi	21h00-22h00	1h

Intervenants : Jean Philippe GORCE et Tess GEBUS
Lieu : Maison de Quartier de l'Adézière

Danse Zumba (tous âges)

La danse « Zumba » est un cours qui mélange des rythmes latinos (Salsa, Merenge, Reggeaton, Cumbie) et des mouvements faciles à suivre pour créer un enchaînement différent. Les chorégraphies suivent par intervalles : rythmes lents, rapides, qui s'enchaînent...

7 - 12 ans	Vendredi	17h15-18h00	0h45
Ados - Adultes	Lundi	18h00-19h00	1h
Adultes	Lundi	12h30-13h30	
		19h00-20h00	

Intervenante : Cynthia CHAMPION
Lieu : Maison de la Danse

Danse Capoeira (enfants, ados)

La Capoeira est un art martial brésilien créé 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.

5-15 ans	Vendredi	18h30-19h45	1h15

Intervenant : Tato MESTRE
Lieu : Maison de Quartier de La Salette

Danse Contemporaine (tous âges)

Difficile de définir la Danse Contemporaine car il n'y a pas Une mais Des danses contemporaines.
La danse contemporaine trouve son inspiration dans le passé et les différents styles de danse existants, mais elle cherche également à se renouveler et à se recréer sans cesse dans le présent.
Chaque danseur, chaque professeur invente sa propre gestuelle en mêlant travail technique et liberté de mouvement. Ecoute, créativité, espace, musicalité et sourire empliront la salle de danse tout au long de l'année.
Laissez vous emporter !

4-6 ans : Eveil	Mercredi	11h30-12h15	0h45
	Jeudi	17h15-18h00	
6-8 ans : Initiation	Mercredi	14h30-15h30	1h
	Jeudi	18h00-19h00	
8-10 ans	Mercredi	15h30-16h30	
11-13 ans	Mercredi	17h00-18h15	1h15
13-15 ans	Jeudi	19h00-20h15	
16 ans et +	Mercredi	18h30-20h00	1h30
Adultes	Mercredi	20h15-21h45	
	Jeudi	20h15-21h45	

Intervenante : Marie PICHAUD
Lieu : Maison de la Danse

Danse Modern'jazz (tous âges)

La danse Jazz est née des danses afro-américaines de la fin des années 1800. Traversant les claquettes de Broadway, le Cake-walk, le Charleston, la danse Jazz se lie avec la musique jazz.
Elle lui emprunte les rythmiques, les contretemps et la force de l'improvisation.
Aujourd'hui la danse Jazz appelle l'énergie, les rythmes syncopés, les arrêts, les silences, la dynamique et la surprise, tout en favorisant l'expression individuelle « le feeling ».

4-6 ans	Mercredi	10h30-11h15	0h45
6-7 ans	Mardi	17h00-18h00	1h
8-9 ans	Lundi		
10-11 ans		18h00-19h00	
12-13 ans	Mardi	18h00-19h15	1h15
14-16 ans		19h15-20h30	
Ados - avancés	Lundi	19h00-20h30	1h30
Adultes - tous niveaux		20h30-22h00	
Adultes - avancés	Mardi		

Intervenante : Angélique GUITTER
Lieu : Maison de la Danse

Marie et Angélique vous proposent de se retrouver sur des samedis matins, de 10h à 13h à la MDD, pour travailler, imaginer, s'amuser ensemble autour de nos deux esthétiques : la Danse Contemporaine et la Danse Jazz. Nos tarifs vous seront indiqués dès que possible.

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

Atelier danses (Jazz - Contemporain)

Samedi	7 octobre 2023 18 novembre 2023 2 décembre 2023 16 décembre 2023 13 janvier 2024 10 février 2024 23 mars 2024 6 avril 2024 18 mai 2024	10h-12h

Danse Classique (tous âges)

La danse Classique, une esthétique et une tradition.
Née au XVII^{e} 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.

Intervenante : Elodie VASSOR
Lieu : Maison de la Danse

6-7 ans Initiation	Vendredi	17h00-18h00	1h
8-9 ans Débutant		18h00-19h15	1h15
10-17 ans Elémentaire		19h15-20h45	1h30
Adultes		20h45-22h00	1h15

Danse en ligne (adultes)

La danse solo, plus communément appelée « danse en ligne », provient du Canada. Les chorégraphies se dansent sur toutes sortes de musiques, chacha, Tango, Rumba, Valse, Salsa, Disco, Rock... que nous exécutons ensemble, en travaillant à la fois la mémoire, mais aussi la technique de la danse en général. Savoir se présenter devant un public, gérer son maintien du corps, son regard font partie de l'apprentissage. Alors, jeunes et moins jeunes, venez nombreux bouger, danser et vous amuser.

Adultes avancés	Mercredi	13h45-15h15	1h30
Adultes intermédiaires		18h15-19h30	1h15

Intervenante : Catherine HUET
Lieu : Maison de la Danse

Hip-hop (enfants et jeunes)

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.

Intervenant : Chan PLONG
Lieu : Maison de la Danse

6-14 ans - Tous niveaux	Jeudi	18h15-19h15	1h
+ 14 ans - Initiés	Vendredi	19h00-20h30	1h30

Atelier chorégraphique

Les ateliers auront lieu 5 samedis matin sur 2 heures selon un calendrier établi en début d'année.
Le premier atelier se déroulera le 17 février 2024 à 10 heures à la Maison de la Danse.
Intervenante : Christine CARTREAU
Lieu : Maison de la Danse

Samedi	9h30-11h30	2h

Atelier la Fabrique / Location de costumes

Cet atelier couture est animé par Christine avec la participation très active d'une dizaine de bénévoles qui se retrouvent tous les jeudis après-midis. Elles créent, elles découpent, elles jouent de la machine à coudre, à surjeter pour confectionner l'ensemble des costumes utilisés pour les spectacles de danse de fin d'année. Vous êtes intéressé(e)s, alors venez à leur rencontre à partir de début octobre.

Jeudi	14h00 - 16h30	2h30

Pour toutes les locations de costumes de vos spectacles, contacter le 06.77.44.69.51

Bachata lady style

Comment combiner élégance et Comment combiner élégance et sensualité en solo ? Venez vous déhancher ! Apprentissage d'une chorégraphie de bachata vous permettant de travailler la gestuelle du corps, l'allongement de bras, des mains et des jambes ainsi que votre féminité ! De quoi booster la confiance en soi tout en faisant le plein de bonne humeur sur des musiques ensoleillées.

le 25 novembre 2023 de 10h à 12h

Street dance (Ados et Adultes)

Danse urbaine qui mélange plusieurs styles de danse comme le hip-hop, le modern jazz, la house, le ragga... Apprentissage d'une chorégraphie dynamique sur une musique moderne. Venez transpirer et vous amuser ! A vos baskets !

le 17 février 2024 de 10h à 12h

Street girly

Danse urbaine au style féminin et sensuel rythmée aux sons actuels. Dans une ambiance dynamique et décomplexée, venez vous lâcher, vous amuser et montrer votre côté "girly". Cette expérience vous aidera à prendre confiance en vous ! Ce stage n'est pas réservé qu'aux femmes !

le 23 mars 2024 de 10h à 12h

Intervenante : Cynthia CHAMPION
Lieu : Maison de la Danse

Fitness (adultes)

Envie de bouger, de transpirer, d'améliorer votre condition physique... Cette activité est pour vous ! Le fitness vous permettra d'améliorer vos qualités d'endurance, d'équilibre et de coordination. Ce sport vous permettra de renforcer vos muscles grâce à de nombreux exercices physiques qui ciblent l'ensemble du corps, ceinture abdominale, fessiers, jambes et bras.

Le stretching vous aidera à augmenter votre mobilité articulaire et à gagner en souplesse. Le fitness sert à se dépenser mais également à réduire le stress et l'anxiété du quotidien

Intervenante : Cynthia CHAMPION
Lieu : Maison de la Danse / Centre Georges Brassens

Adultes	Mardi	9h30-10h30	1h
		20h15-21h15	
	Vendredi	9h00-10h00	

Pilates (adultes)

La méthode Pilates se pratique au tapis, parfois 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.

Intervenantes : Angélique GUITTER, Anne-Gaëlle LE BIHAN
Lieu : Maison de la Danse, Maison de Quartier la Salette

Lundi	14h00-15h00	1h
	15h00-16h00	
Mardi	9h15-10h15	
Mercredi	9h15-10h15	
	16h30-17h30	
	20h30-21h30	
Jeudi	9h00-10h00	
	18h00-19h00	
	19h00-20h00	
	20h00-21h00	

Rythme et Mouvements (adultes)

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, à partir du 28 septembre.
À base d'étirements doux, du travail de la mémorisation, de l'espace et de 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 !

Adultes	Mardi (20 séances)	19h00 - 20h30	1h30

Intervenante : Christine CARTREAU **Lieu :** Maison de la Danse

Danse Bien-être (adultes)

Envie de bulle pour se ressourcer et se retrouver ?
Venez découvrir une activité de Bien-être originale : danser 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.

Adultes	Samedi (9 séances) 1ère séance le 14 octobre	9h30-12h00	2h30

Intervenante : Karine GOUIN **Lieu :** Maison de la Danse

Dao-yin Yang-sheng Gong (adultes)

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 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.

Adultes	Mardi	16h15-17h30	1h15
		17h35-18h50	
		19h00-20h15	
	Jeudi	8h25-9h40	
		9h40-10h40	1h

Intervenante : Véronique CHESNEL
Lieu : Maison de la Danse

Hatha-Yoga (adultes)

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.

Intermédiaires et initiés	Mardi	9h00-10h15	1h15
Douceur		10h15-11h15	1h
Moyen +		14h00-15h15	1h15
Doux		15h15-16h15	1h
Initiés		18h20-19h35	1h15
Initiés		19h40-20h55	
Débutants	Mercredi	16h00-17h00	1h
Tous niveaux		17h15-18h30	1h15
Tous niveaux		18h45-20h00	
Initiés		20h15-21h30	
Intermédiaires et initiés	Jeudi	18h30-19h45	1h15

Intervenants : Daniel GUERY, Nicole CHAUVIN
Lieu : Maison de la Danse - Centre Georges Brassens

Randonnée pédestre (adultes)

Venez rejoindre le groupe de randonnée pédestre de la MJC !
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. À noter que l'activité randonnée continue tout l'été et des séjours en extérieur sont généralement organisés en mai et en septembre.
Programme trimestriel disponible à l'accueil MJC et sur le blog :

randomjcavrille.blogspot.com

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

Intervenante : Mady SAURAT
Lieu de rassemblement : parking du stade Delaune

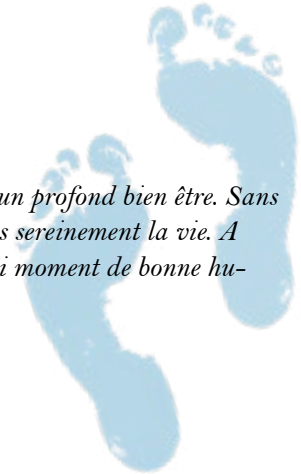
Adultes	Vendredi	14h00 - 17h30	3h30

Découverte de soi, mieux être au quotidien (adultes)

Des exercices simples et variés pour se dynamiser, se détendre, se découvrir, se connaître davantage pour un mieux être dans votre vie de tous les jours. Enseignements autour des énergies du corps pour s'aider à se retrouver au plus près de soi et de sa nature profonde.

Adultes	Mardi (20 séances)	19h30 - 21h0	1h30

Intervenante : Marylène BECKER (Energéticienne, Coach en techniques de bien-être, auteure)
Lieu : Maison de Quartier de L'Adézière



"

Chaque cours est une découverte de soi et des autres avec un profond bien être. Sans s'en rendre compte progressivement on lâche prise et on aborde plus sereinement la vie. A chaque cours un thème différent est abordé avec simplicité. Un vrai moment de bonne humeur et de détente.

"

Sophrologie (adultes)

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.

Lundi (25 séances)	18h00-19h30	1h30
	19h30-21h00	

Intervenante : Christiane MORIN
Lieu : Centre Georges Brassens

Réflexologie plantaire (adultes)

« Là où se trouvent tes pieds commence le voyage » disait Lao-Tseu, dans le Tao-Te-King.

La réflexologie plantaire est un art ancestral. Pratiquée en Chine, puis en Egypte plus de 2000 ans avant J.-C., elle est pratiquée sous sa forme actuelle depuis les années 1930. Au cours d'une séance, les zones réflexes du pied sont sollicitées selon un protocole très précis par des mouvements glissés, des pressions, rotations, étirements des pieds.
Chaque zone du pied correspond à un organe. La réflexologie plantaire stimule et équilibre l'organisme, amène une relaxation profonde et aide à évacuer le stress.

Initiation (1 inscription pour les trois dates)	Samedi 16 mars 2024 Samedi 23 mars 2024 Samedi 6 avril 2024	10h-12h	6h
Confirmés	Samedi 13 avril 2024		2h

Intervenante : Marylène BECKER (Energéticienne, Coach en techniques de bien-être, auteure)
Lieu : Maison de Quartier de l'Adézière

Stages de Santé | Bien-être

Yoga et danse bien-être (adultes)

Dimanche	26 novembre 2023 23 mars 2024 6 avril 2024	9h45-16h30

Intervenants : Karine GOUIN - Daniel GUERY
Lieu : Maison de la Danse

Yoga et méditation (adultes)

Dimanche	11 février 2024	9h30-12h00/13h30-16h00

Intervenants : Marylène BUFFET - Daniel GUERY
Lieu : Maison de la Danse

Découverte de soi (adultes)

Bien vivre ses émotions	samedi 18 nov. 2023	9h00-18h00
Comment bien communiquer et être soi avec les autres	samedi 10 fév. 2024	

Intervenants : Marylène BECKER
Lieu : Maison de Quartier de l'Adézière

Guitare (tous âges)

Cette activité s'adresse à tous ceux qui désirent s'initier ou se perfectionner dans la pratique de la guitare classique, folk ou électrique.
L'apprentissage comprend : pratique individuelle et collective, techniques diverses et sensibilisation à différents styles, lecture musicale, notions d'harmonie et écoute de morceaux... Les cours d'une heure regroupent les participants (3 ou 4) par âge et par niveau.

7/9 ans ou 10/12 ans	Mardi	17h15-18h15	1h
	Mercredi	14h30-15h30	
		15h30-16h30	
13/15 ans ou 16/18 ans	Mardi	18h15-19h15	
	Mercredi	17h15-18h15	
		18h15-19h15	
Adultes	Mardi	19h15-20h15	
		20h15-21h15	
	Mercredi	19h15-20h15	
		20h15-21h15	

Intervenant : Florent CORVAISIER
Lieu : Centre Brassens (salle au 1er étage)

Pratiques théâtrales et musicales

Chant (adultes)

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, nous rassemblons 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 pas parce que l'on est joyeux, mais nous sommes joyeux parce que l'on chante.

Adultes	Mardi	19h30-21h00	1h30

Intervenant : François PICARD
Lieu : Maison de Quartier de la Salette

Théâtre (enfants et pré-adolescents 7-11 ans)

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.

7-10 ans	Mercredi	14h00-15h30	1h30
8-11 ans	Lundi	17h15-18h45	
9-11 ans	Mercredi	15h30-17h00	

Théâtre (ados 11-18 ans)

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

11-14 ans	Mercredi	17h15-18h45	1h30
11-14 ans	Vendredi	17h15-18h45	
13-15 ans	Lundi	18h45-20h15	
14-18 ans	Vendredi		

Lieu : Le Chêne-Fournier
Intervenants : Fabienne BOURGET, Eva LEBAS, Vincent LYON

Pratiques théâtrales et musicales

Théâtre l'Atelier (adultes)

Vous cherchez à vous défouler, à créer? Vous êtes à la bonne adresse. L'atelier a pour objectif de développer les capacités d'expression de tous au travers d'exercices. Le théâtre, c'est le plaisir de jouer ensemble !

1ère période : s'initier et approfondir les techniques de base, l'improvisation.
2ème période : choix d'un thème, jeu et mise en scène des textes choisis qui seront présentés en fin d'année.

Adultes	Lundi	20h30-22h30	2h

Intervenante : Fabienne BOURGET
Lieu : Le Chêne-Fournier

Ozéphyr Théâtre (adultes)

Une véritable aventure humaine... Vous aimez le théâtre, venez rejoindre **la troupe Ozéphyr-théâtre**. Nous accueillons tous les comédiens passionnés et initiés.

Au programme : choisir et monter une pièce, travail sur les personnages au travers d'exercices ludiques et techniques, répétition et mise en scène, fabrication décor et costumes. La volonté du groupe est de se lancer dans des projets qui permettent, tout en pratiquant leur passion dans la bonne humeur et la convivialité, de prendre des risques et de se dépasser.

Adultes	Vendredi	20h30-22h30	2h

Nous sommes à la recherche de collaborateurs pour étoffer la Troupe. Vous cherchez à vous investir dans une association qui créé du lien, de la convivialité. Vous voulez intégrer la troupe, nous assister dans nos répétitions. Vous pouvez trouver votre place en tant que souffleuse, assistant.e metteur.e en scène, techniciens.

Faites vous connaitre :
06.82.77.02.63

Intervenante : Fabienne BOURGET
Lieu : Le Chêne-Fournier

Les 2 premières représentations de "**La Poudre aux yeux**", une comédie de Labiche seront jouées:

- le jeudi 9 novembre à l'Espace Longuenée, à 20h30.

- le vendredi 10 novembre à la Salle Jean Guichard, à 20h30.

Enluminure (adultes)

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 reproductions 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.

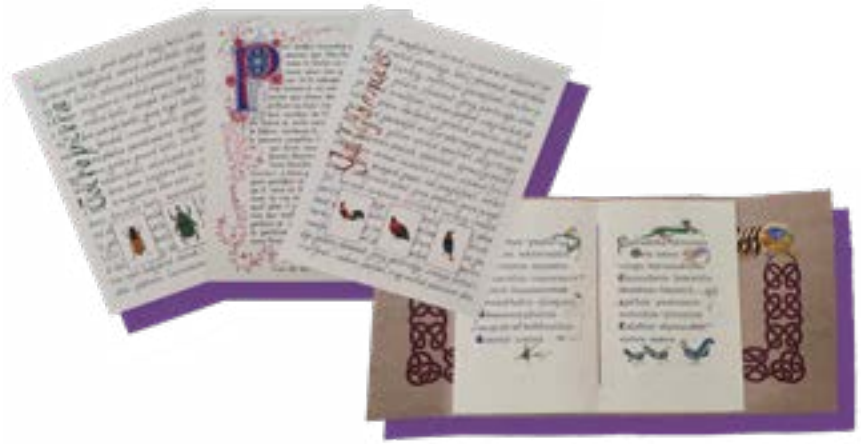
Adultes	Mardi	9h45-11h45	2h
		14h00-16h00	
	Jeudi (17 séances)	14h00-16h00	

Intervenante : Sarah DAVID
Lieu : Centre Georges Brassens

Calligraphie (adultes)

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'œuvre que sont les manuscrits et leurs enluminures.
Quel que soit son niveau, chacun aura la possibilité de réaliser des œuvres personnelles : marque pages, cartes de vœux, poèmes,...

Adultes	1 jeudi par mois	9h00-12h00	3h00



Intervenante : Christelle SORDEL
Lieu : Centre Georges Brassens

Peinture sur porcelaine (adultes)

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

Personnalisez assiettes, services à thé, vases, en utilisant différentes techniques. Cette peinture est posée au pinceau et fixée à 850°C 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.

Adultes	Lundi (tous les 15 jours)	14h00-16h30	2h30
	Mardi		

Intervenante : Arlette LANGEVIN
Lieu : Centre Georges Brassens

Modelage-poterie (enfants, ados)

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.
Il leur permettra également de découvrir les étapes de la création (façonnage, enrobage, cuisson, émaillage...).

12 - 15 ans	Mercredi	14h00 - 15h30	1h30
7 - 12 ans		15h00 - 16h30	
7 - 12 ans		17h00 - 18h30	

Intervenante : Valérie LEDUC
Lieu : Centre Georges Brassens

Stage Décorations de Noël

Enfants/ Ados	samedi 25 novembre 2023	Groupe 1: 10h00-11h30
	samedi 9 décembre 2023	Groupe 2 : 14h00-15h30

Sculpture-modelage (adultes)

Découvrez le plaisir des techniques de modelage (inspiration libre ou projet guidé). Possibilité de stages modèles vivants en cours d'année.
Le tarif de l'activité inclut la fourniture des matériaux et la cuisson des oeuvres réalisées.

Adultes	Mardi	18h00-21h00	3h
	Mercredi	19h00-22h00	
	Jeudi	9h00-12h00	
		14h00-18h00	4h

Intervenante : Valérie LEDUC
Lieu : Centre Georges Brassens

Stage Modèle Vivant

Adultes	samedi 18 novembre 2023	10h00-13h00/ 14h00-17h00
	samedi 16 décembre 2023	
	samedi 16 mars 2024	

Histoire de l'art (adultes)

L'Allemagne - dont l'art déploie entre 1900 et 1939 une force rare qui répond sans aucun doute aux soubresauts de l'histoire - sera l'objet de ce cours. Notre attention se portera particulièrement sur "La Nouvelle Objectivité", mouvement caractérisé par une volonté de représenter le réel et la société de l'après-guerre, sans dissimuler ses aspects violents ou choquants. Nous poursuivrons avec d'autres mouvements et artistes représentatifs de l'avant-garde du XXème siècle.

Adultes	Lundi (tous les 15 jours)	9h30-11h30	2h
		17h30-19h30	

Intervenante : Rose LECOMPTE
Lieu : Espace Jean Guichard

Club de jeux Les Gardiens de la Légende (tous âges)

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
- Jeux de figurines / peinture

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

12-17 ans	Samedi	14h00-19h00
Adultes	Mardi	20h00-23h30
	Vendredi	20h30-01h00
	Samedi	14h00-01h00

contact@lesgardiensdelalegende.fr
www.lesgardiensdelalegende.fr

Lieu : Espace Jean Guichard

Tarifs activités

Enfants & ados

Pôles	Activités	Durée	Tarifs	
			Avrillais	Hors Avrillé
Danse	Classique, Contemporain, Hip-hop, Capoeira, Jazz	45mn 1h 1h15 1h30	157 € 197 € 216 € 234 €	178 € 223 € 244 € 265 €
	Zumba	45mn 1h	100 € 134 €	113 € 151 €
Arts & Loisirs	Modelage	1h30	226 €	256 €
	Club de jeux	-	13 €	14 €
Théâtre et pratiques musicales	Théâtre	1h30	222 €	251 €
	Guitare	1h	464 €	524 €

Adultes

Pôles	Activités	Durée	Tarifs	
			Avrillais	Hors Avrillé
Santé / Bien-être	Bien-être	1h30 (15 séances)	216 €	244 €
	Fitness	1h	159 €	180 €
	Pilates	1h	308 €	348 €
	Dao-yin Yang-sheng Qi Gong	1h 1h15	70 € 84 €	79 € 94 €
	Hatha Yoga	1h 1h15	252 € 283 €	285 € 320 €
	Rythme et mouvement	1h15 (24 séances)	166 €	187 €
	Sophrologie	1h30 (25 séances)	274 €	310 €
	Découverte de soi	1h30 (20 séances)	190 €	215 €
	Randonnée	-	23 €	26 €

Tarifs activités

Adultes

Pôles	Activités	Durée	Tarifs	
			Avrillais	Hors Avrillé
Danse	Contemporaine	1h30 2h (20 séances)	288 € 234 €	325 € 265 €
	Jazz	1h30	288 €	325 €
	En ligne	1h15 1h30	129 € 155 €	145 € 175 €
	Rock swing	1h	84 €	94 €
	Classique	1h15	240 €	271 €
	Zumba	1h	159 €	180 €
Arts & loisirs	Calligraphie	3h (8 séances)	156 €	177 €
	Enluminure	2h 2h (17 séances)	312 € 177 €	353 € 200 €
	Peinture sur porcelaine	2h30 2h30 (15 semaines)	394 € 197 €	445 € 223 €
	Sculpture	3h 4h	406 € 541 €	459 € 611 €
	Histoire de l'art	2h (15 séances)	195 €	220 €
	Club de jeux	-	15 €	17 €
Théâtre et pratiques musicales	Théâtre adultes & Ozéphyr	2h	301 €	340 €
	Chant	1h30	292 €	329 €
	Guitare	1h	493 €	557 €

Nous trouver

1 **Maison de Quartier de l'Adézière**

29 Allée Camille Pissarro

2 **Maison de Quartier de la Salette**

Allée du 09 novembre 1989

3 **Le Chêne-Fournier**

Avenue du Commandant Mesnard
Allée du Chêne-Fournier

Espace Joséphine Baker 7

40 Avenue Pierre Mendès France

Centre Culturel Georges Brassens Space Jeunes (RDC) Siège administratif de la MJC (1er étage) 4

Allée Georges Brassens

Maison de la Danse 5

Chemin du Champ des Martyrs

Espace Jean Guichard 6

62 Allée des Châtaigniers

Inscriptions

Après la journée d'inscription du mercredi 21 juin 2023, la seconde journée d'inscription aux activités MJC aura lieu lors du forum **"Place des Assos"**, au complexe Hélène Boucher / Marie Paradis, le :

samedi 2 septembre 2023
de 10h à 18h

Horaires d'accueil au public

Catherine et Florine vous accueillent dans les bureaux de la MJC au 1er étage du Centre Georges Brassens.

Les activités

Elles se déroulent à compter du **18 septembre 2023.**

Contacts

accueil@mjc-avrille.asso.fr
02.41.34.35.87
www.mjc-avrille.asso.fr

	Période scolaire	Vacances scolaires
Septembre - Octobre	Mardi: 15h-19h	Mardi: 15h-18h
	Mercredi: 10h-12h/15h-19h	Mercredi: 10h-12h/15h-18h
Novembre - Août	Mercredi: 10h-12h/15h-19h	Mercredi: 10h-12h/15h-18h

Adhésion

Adhésion unique au prix de 20 euros. En venant pratiquer une activité à la MJC, vous devenez adhérent de l'association. Cette adhésion vous donne un droit de vote à l'Assemblé Générale qui décide des orientations de l'association. Elle est valable du 1er septembre au 31 août.

Règlement

La MJC prend en compte les règlements par chèque, ANCV, Coupons Sports, carte bancaire et espèces.

Annulation

- Avant son démarrage, la semaine du 18 septembre : remboursement intégral.
- Entre le 18 septembre et le 31 décembre : remboursement sur présentation d'un certificat médical.
- A partir du 1er janvier, aucun remboursement.

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). Les frais administratifs sont retenus pour tous les cas d'annulation sauf ceux ayant lieu avant le démarrage des activités.

La MJC est conventionnée pour le **PASS Culture Sports**

32 euros de réduction

www.mjc-avrille.asso.fr

Plaquette conçue et réalisée par : MJC d'Avrillé
Conception graphique : Eglantine Sadoun et Séverine Jeanneau
Crédits photos : Equipe MJC, Eglantine Sadoun, Gaëtan Davy
Recherche de partenaires : Bénévoles MJC
Impression : SETIG Abelia
Distribution: Mediapost