

ACTIVITÉS

ADULTE /ADO à partir de 11 ans

ACTIVITES	AGE /NIVEAU	JOUR	HORAIRE
AIKIDO	Ado/adultes	Mardi jeudi	19H30-21H 20H15-21H45
ANGLAIS	Ado/adultes	Lundi	17h45-19h15 19H15-20h45
ARABE LITTERAIRE	Ado/adultes	Vendredi	18h-19h30
ATOMIC DANCE	Ado Adultes	Mardi	18h-19h 19h-20h
BRIDGE	Adultes	Lundi Jeudi	19h30-22h30 14h-17h
CAPOEIRA	Ado/adultes	Jeudi	19h30-21h
CIRQUE	11 ans et +	Mercredi	17h45-18h45
CHANT	Ado/adultes Ado/11 ans et +	Jeudi (1 heure) Mercredi Jeudi	A partir de 18h30 14h-15h 17h30-18h30
CREATION DANSE « DIVERS CITE »	9-17 ans	Samedis	10h-12h30
CREATION ARTS PLASTIQUES ET CONTE « DIVERS CITE »	7-14 ans	Samedis	10h-12h30
CREATION THEATRE « DIVERS CITE »	9-17 ans	Samedis	10h-12h30
CYBER ESPACE	Ado/adultes	Mardi -jeudi	14h-18h30
DANSE BACHATA	Adulte Débutant Adulte 2eme année	Lundi Lundi	19h-20h 20h-21H
DANSE HIP HOP-BREAK	+de 11ans Ados Avancés	Jeudi	18h30-19h30 19h30-20h30
DANSE JAZZ	Ado/adultes	Mercredi	19h30-21h
DANSE POPPIN	13 ans et +	Mardi	20h-21h
DANSE ROCK	Adulte débutant Adultes 2eme année Adulte confirmé	Vendredi	19h30-20h30 18h30-19h30 20h30-21h30
DANSES DE COUPLE (Tango, Valse, Chacha...)	Adulte Débutant (10 dates)	Mardi	20h-22h
DANSE SALSA	Adulte débutant Adulte 2eme année Adulte intermediaire Adulte confirmé	Mercredi Lundi Mercredi Mercredi	19h-20h 21h-22h 21h-22h 20h-21h
DANSE STREET DANCE	11 ans et + Déb. 11 ans et + Conf.	Mardi Mardi	18h-19h 19h-20h
DANSE WEST COAST SWING	Adulte	Lundi (10 dates)	19h45-21h45
DESSIN-PEINTURE	Ado/adultes	Lundi Jeudi	10h-12h 18h30-20h30
ESCALADE (Gymn. J.Anquetil)	10-16 ans débutants Ados avancés	Lundi Lundi	18H30-19h45 19h45-21h15

ACTIVITÉS

ADULTE /ADO à partir de 11 ans

ACTIVITES	AGE /NIVEAU	JOUR	HORAIRE
GUITARE	Collectif Cours Individuel (30mn)	Samedi Samedi	10h30-11h30/ 11h30-12h30 À partir de 12h30
GYM BOXING	Ado/adultes	Jeudi	19h45-20h45
GYM SENIORS	Adultes	Jeudi vendredi	10h-11h 9h30-10h30
GYM STEPS	Déb./2eme année	Lundi	18h45-19h45
GYM TONIC	Ado/Adultes	Lundi - Jeudi Jeudi	17h45-18h45 9h-10h
INTEGRATION HANDICAP	Adultes	Lundi ou Mardi	14h-15h30
JEUX DE SOCIETE	Adultes	Mercredi	14h-17h
JUDO	Ado/Adultes	Mardi Samedi	19h30-21h 11h-12h
KARATE	Ado/adultes	Lundi Mercredi	19h30-21h 19h-20h30
KUNG-FU	Ado/adultes	Mercredi Samedi	20h15-21h45 15h30-17h
LOISIRS CREATIFS	Ado/adultes	Mercredi	19h15-21h15
MARCHE	Facile/Moyen/Soutenu	Vend./Jeudi/Merc.	13h45
MARCHE NORDIQUE	Tonique Détente	Mercredi Mardi	9h-11h 9h-10h30
PILATES	Débutant Avancé	Mercredi Mercredi	10h-11h 9h-10h
RETOUCHE PHOTO	Ado/adultes	20h /Jeudi	18h15-20h15
SCULPTURE	Ado/adultes	Samedi (1/mois)	10h-13h
SELF DEFENSE	Base judo Base karaté	Samedi Mercredi	9h30-11h 19h-20h30
STRETCHING POSTURAL	Ado/adultes	Mercredi Vendredi	17h45-18h45 19h30-20h30
TANGO ARGENTIN	Adultes	3 stages/ Samedi	10h-13h
TAI CHI CHUAN	Déb./interm. Confirmé	Jeudi	19h-20h 20h-21h
TENNIS DE TABLE CLUB	Ado/adultes	Mardi Vendredi	17h-22h 17h-22h
THEATRE	Ados Adultes Débutant Confirmé	Mercredi Lundi jeudi	14h45-16h15 19h30-21h30 20h30-22h30
YOGA PILATES	Ado/adultes	Jeudi Vendredi	18h45-19h45 19h45-20h45
ZUMBA	Adultes	Vendredi	18h30-19h30 19h30-20h30 20h30-21h30

- **CONFÉRENCES**, Partenariat Université pour Tous : les lundis ou mardis de 14h15 à 16h
- **RETOUCHE PHOTO** : 22/9 et 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 10/11, 17/11, 1/12+ Février et Mars
- **SCULPTURE** : 24/9, et 8/10, 5/11, 17/12, 21/01, 11/2, 18/3, 8/4, 13/5, 3/6
- **TANGO ARGENTIN** : 24/9 ou /et 21/1 ou/et 20/5
- **WEST COAST SWING**: 17/10, 21/11, 12/12, 16/01, 6/02, 6/03, 27/03, 10/04, 15/05, 19/06
- **Danse de Couple**: 18/10, 22/11, 13/12, 17/01, 7/02, 7/03, 28/03, 11/04, 16/05, 20/06

ACTIVITÉS

ENFANTS à partir de 12 mois/ADO

ACTIVITES	AGE /NIVEAU	JOUR	HORAIRE
AIKIDO	7 -10ans 10ans et +	Mercredi	17h-18h 18h-19h
ANNIVERSAIRE	6 ans et +	Samedi	14h-16h 16h30-18h30
ATOMIC DANCE	5-8ans 9-12 ans 5-8 ans	Mercredi	14h-14h45 15h-16h 16h15-17h
CAPOEIRA	4-6 ans 4-6 ans 7-12 ans Ados	Lundi Jeudi Jeudi Jeudi	17h30-18h15 17h30-18h15 18h30-19h15 19h30-21h
CHANT	Ado/11ans et+	Mercredi Jeudi	14h-15h 17h30-18h30
CREATION DANSE DIVERSITE	9-17 ans	Samedis	10h-12h30
CREATION PLASTIQUE /CONTE	7-14ans	Samedis (1Xmois)	10h-12h30
CREATION THEATRE DIVERSITE	9-17 ans	Samedis	10h-12h30
CIRQUE	4-5 ans 4-5 ans 6-7 ans 8-10 ans 11 ans et +	Mercredi	13h30-14h15 14h15-15h 15h-16h 16h45-17h45 17h45-18h45
DESSIN-PEINTURE	6-12 ans	Mercredi Jeudi	16h-17h 17h30-18h30
DANSE CONTEMPORAINE	4-6 ans 4-6 ans 7-9 ans Ados	Lundi Mercredi Mercredi Mercredi	18H15 19h 16h15-17h 17h15-18h15 18h15-19h30
DANSE HIP HOP-BREAK	7- 11ans + de 11ans	Jeudi	17h30-18H30 18h30-19H30
DANSE JAZZ	5-6 ans 7-8 ans 9 ans et + Ados	Mercredi	15h30-16h15 14h30-15h30 13h30-14h30 19h30-21h
DANSE POPPIN	13 ans et +	Mardi	20h-21h
DANSE STREET-DANCE	6-7 ans 8-10 ans Déb. 8-10 ans Conf. 11 ans et + Déb. 11 ans et + Conf.	Lundi Lundi Lundi Mardi Mardi	17h-18h 18h-19h 19h-20h 18h-19h 19h-20h
ESCALADE (Gym. Anquetil)	7-9 ans 10 -16 ans Débutants Ado avancés	Lundi	17h30-18h30 18h30-19h45 19h45-21h15

ACTIVITÉS

ENFANTS à partir de 12 mois/ ADO

ACTIVITES	AGE /NIVEAU	JOUR	HORAIRE
ESPACE MOTRICITE	12 mois-3 ans	Mercredi	9h30-11h30
EVEIL CORPOREL DANSE	2-3 ans	Mercredi	10h-11h
EVEIL SPORTIF	3-4 ans 3-5 ans	Mercredi	16h30-17h15 17h15-18h
EVEIL MUSICAL	4-6 ans	Samedi	9h-9h45 9h45-10h30
GUIARE	Collectif Individuel(30mn)	Samedi	10h30-11h30 11h-12h À partir de 12h
GYM. RYTHMIQUE (Gymnase St Exupery)	7 ans et + débutant 7ans et + avancé	Vendredi	17h30-18h30 18h30-20h
JUDO	4-5 ans 4-5 ans 6-7 ans 6-7 ans 8-10 ans 8-10 ans Ados	Lundi Mardi Lundi Jeudi Mardi Jeudi Mardi	17h30-18h30 17h30-18h30 18h30-19h30 17h30-18h30 18h30-19h30 18h30-19h30 19h30-21h
KARATE	5-6ans 7-9 ans 7-9 ans 10-13 ans 10-13 ans Ados Ados	Mercredi Mercredi Lundi Mercredi Vendredi Lundi Mercredi	15h-16h 14h-15h 18h30-19h30 16h-17h 18h30-19h30 19h30-21H 19h-20h30
KUNG-FU	5-7 ans 8-12 ans Déb./6-7ans Av. 8-12 ans avancé 8-12 ans Avancé Ados Ados	Mercredi Samedi Samedi Mercredi Samedi Mercredi	18h15-19h15 14h-15h30 14h-15h30 19h15-20h15 15h30-17h 20h15-21h45
LOISIRS CREATIFS	5-7 ans 8-11 ans Ados	Mercredi	17h-18h 18h-19h 19h15-21h15
SELF DEFENSE	Base Judo Base Karaté	Samedi Mercredi	9h30-11h 19h-20h30
TENNIS DE TABLE	(Ecole) 7 ans et + (Club) Ados	Mercredi Mardi/ Vendredi	15h-16h30 17h-22H
THEATRE	4-6 ans 7-11ans Ados	Mercredi	16h15-17h 13h15-14h45 14h45-16h15

Pour les jeunes à partir de 14 ans : Répétitions, entraînements possible en autonomie sous la responsabilité d'un animateur jeunesse pour toute activité sportive, théâtre, danse ou chant les samedis

Stages pendant les vacances Scolaires : pour les infos : inscrivez vous sur le site de la MJC à la News Letter : www.mjcrivedegier42@gmail.com

(Documents en date du 21juin 2016)