

CHARLIEU

Maison des Jeunes et de la Culture de Charlieu Rue du Pont de Pierre, 42190 Charlieu Tél. 04 77 60 05 97 accueil@mjc-charlieu.fr mjc-charlieu.fr

édito

2019-2020 : Des grands événements pour tous



Bienvenue dans l'énergie constructive de la rentrée! Votre énergie est attendue dans votre MJC, car cette année votre maison est en grands travaux!

- L'un des plus essentiels, sera la refonte du projet associatif : ouvert aux adhérents, il orientera notre chemin pour les 4 prochaines années.
- Les rendez-vous des savoirs et les activités de la MJC vous ont imaginé des propositions nouvelles : venez les découvrir.
- Les festivals d'humour et les Férus sont des événements qui sont attendus : sans votre investissement enthousiaste, nous ne pourrions pas avoir autant d'ambition.

Le bouillonnement constant de votre MJC est l'expression de votre appétit à inventer, construire, transmettre. Beaucoup des habitants de Charlieu et des territoires environnants l'ont compris. Dans un climat de bienveillance, vous êtes tous des acteurs inspirés de la vie sociale et culturelle locale : adolescents et adultes, vous avez à votre écoute des professionnels pour vous aider à réaliser vos projets.

Vous avez tous des talents, et la MJC est salle de spectacle pour les artistes, terrain sportif pour vos projets physiques, salle de café savoureux pour se parler. La culture n'est pas une récréation mais une lumière essentielle pour grandir et réfléchir ensemble ;

avec conviction nous créerons des rencontres, nous inventerons, et irons à la découverte de spectacles qui nous aideront à comprendre le monde, et à mieux nous connaître.

La MJC est un acteur impliqué dans le projet éducatif des enfants dès 3 ans : avec le centre de loisirs puis l'espace jeunes, nous revendiquerons le rôle pédagogique, à côté des cahiers et de l'école. Grâce aux valeurs de l'éducation populaire, nous aidons à grandir dans la démocratie républicaine.

Être citoyen actif et averti ne s'improvise pas, et parce que votre niveau d'exigence est élevé, pour vous, vos enfants, vos loisirs, votre réflexion, nous sommes un endroit de veille, d'attraction et d'expression sans cesse en réinvention. Votre lecture est précieuse et votre participation engagée à aider, à faire vivre ce projet, est une chance commune.

Sans l'ombre d'une hésitation, rencontronsnous pour inventer votre participation dans la MJC, votre participation dans la vie de votre ville.

Martial Vermorel, Président et **Cécile Comby,** Directrice

Le projet associatif de la MJC

« La MJC de Charlieu vise à promouvoir son projet d'éducation populaire tant en interne qu'en externe. Acteur du vivre ensemble et de la mobilisation citoyenne autour des questions de société, elle s'adresse à tous. En phase avec son territoire et ses partenaires, elle suscite la responsabilisation et la participation des adhérents et des habitants. »

Les informations ou tarifs contenus dans ce document peuvent être soumis à modification d'ici le début de la saison 2019/2020. Rapprochez-vous de la MJC pour toute information complémentaire.

Édité en août 2019 - Création et réalisation : 50 Gra IC 07 63 10 70 45

La Maison des Jeunes et de la Culture de Charlieu est soutenue par :

















La MJC est prête à vous recevoir!

Les administrateurs de la MJC, les salariés (directrice, secrétaire et les animateurs) sont tous mobilisés dès la rentrée pour vous accueillir, échanger avec vous, envisager de nouveaux projets, vous renseigner sur les nombreuses possibilités qu'offre l'association.

Prenez plaisir à découvrir le programme de cette nouvelle saison et appréciez la diversité des propositions qui y sont faites.

L'équipe d'administrateurs est ouverte et peut accueillir toute personne ayant envie de s'investir à la MJC.

Début des inscriptions le 2 septembre 2019

REPRISE DES ACTIVITÉS LUNDI 9 SEPTEMBRE

Horaires d'ouverture de l'accueil

Du LUNDI AU VENDREDI de 9h30 à 12h00 et de 14h00 à 18h30



La cotisation

Elle correspond à la participation individuelle de chaque adhérent aux frais d'organisation en incluant : salaires, achat de matériels, frais de gestion... Calculée sur l'année scolaire, dès le lundi 9 septembre 2019, elle est annuelle avec une répartition trimestrielle ou mensuelle.

Les activités sont encadrées par des animateurs diplômés, salariés ou bénévoles. Elles se déroulent uniquement en temps scolaire selon le calendrier zone A (académie de Lyon), soit 34 semaines d'activités en moyenne par an (pas d'activités pendant les vacances et les jours fériés).

NOUVEAU : Possibilité de régler par prélèvement automatique !

La 2° activité est à -50%^{*} Grille des tarifs en page 19

* la moins chère des deux/par adhérent

L'adhésion

Elle est obligatoire pour pouvoir participer aux activités. Elle permet de financer plus particulièrement la vie associative bénévole (réunions, formations, assurances...). Son coût est fixé en Assemblée Générale et s'élève à :

- 12 € pour les ADULTES
- 9 € pour les ENFANTS, demandeurs d'emploi, -18 ans
- Tarifs dégressifs : 7€ pour le 2e enfant d'une même famille, puis 5€ pour le 3e...)

GRATUIT : 1 SÉANCE D'ESSAI (adultes) et 2 SÉANCES (enfants/ados)

Pour découvrir une activité avant de s'engager pour l'année !

mjc-charlieu.fr



Rendez-vous des savoirs



Offrez-vous une heure, deux heures, une matinée, une journée pour échanger, partager, créer... en compagnie de la soixantaine d'adhérents de la MJC qui participe aux ateliers des « Rendez-vous des savoirs ». Nous remercions les responsables bénévoles qui animent ce lieu de vie.

Au cours de l'année vous découvrirez...

CUISINE avec Thérèse

→ LES LUNDIS de 9h00 à 11h00 une fois par mois¹ Salle des « Rendez-vous des savoirs »

SCRABBLE, JEUX ET JEUX D'AIGUILLES

avec Thérèse & Madeleine

→ LES LUNDIS de 14h00 à 17h00 Salle des « Rendez-vous des Savoirs »

ÉCHANGES EN ITALIEN avec Joël

→ LES LUNDIS de 17h30 à 19h30 Salle des « Rendez-vous des savoirs »

PATCHWORK, COUTURE

avec Françoise, Valérie et Françoise

→ LES MARDIS de 9h00 à 17h00 Au Centre de Loisirs²

ATELIER MÉMOIRE avec Luce et Bernard

→ LES MARDIS de 10h00 à 11h15 Salle des « Rendez-vous des savoirs »

Rendez-vous des savoirs a pour objectifs de :

- ✓ Lutter contre l'isolement et favoriser la solidarité.
- ✓ Contribuer à l'animation de la vie sociale et locale.
- ✔ Créer un lieu social et intergénérationnel.
- ✓ Apporter une offre culturelle destinée à tous public.
- Être un lieu ressource.

AUTOUR DES MOTS avec Julien et Jean

→ LES MERCREDIS de 17h00 à 18h30 - 2 fois par mois¹ Salle des « Rendez-vous des savoirs »

DICTÉE avec Cécile

→ LE 2^E ET 4^E MERCREDI de chaque mois à partir de 14h00 Salle des « Rendez-vous des savoirs »

ÉCHANGES EN ANGLAIS avec André

→ LES JEUDIS de 14h00 à 16h00 Salle des « Rendez-vous des savoirs »

REPAS PARTAGÉ avec Thérèse & Madeleine

→ LE DERNIER VENDREDI de chaque mois de 10h30 à 14h00 Salle des « Rendez-vous des savoirs »

ALPHABÉTISATION avec Martine

→ LES MARDIS ET JEUDIS de 14h00 à 16h00 À la MJC

¹ voir planning à la MJC

² Centre de loisirs, rue Riottier- Entrée côté square - RDC avec accès handicapé



NOUVEAU

AÉRONAUTIOUE

avec Pierre

→ LUNDI 19h45 à 21h00 Salle des « Rendezyous des savoirs »

AUTOUR DES LIVRES

avec Carine

→ 1 FOIS PAR MOIS¹ À la MJC

RÉPARE CAFÉ

avec Jean

→ 1 FOIS PAR MOIS¹ Au Centre de Loisirs² 1er rendez-vous le vendredi 13 septembre de 16h00 à 19h00 au Centre de loisirs.

Seule l'adhésion annuelle de 12€ est obligatoire pour participer aux activités des Rendez-vous des savoirs.

L'AMAP de la MJC de Charlieu

Une Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne (AMAP) est, en France, un partenariat de proximité entre un groupe de consommateurs et une exploitation locale (généralement une ferme). Ce partenariat débouche sur un partage de récolte régulier (le plus souvent hebdomadaire) composée des produits de la ferme. L'AMAP est un contrat solidaire, basé sur un engagement financier des consommateurs, qui paient à l'avance la totalité de leur consommation sur une période définie. Ce système fonctionne donc sur le principe de la confiance et de la responsabilité du consommateur.

LA FERME VALORGE

(Saint-Denis-de-Cabanne)

Gaëlle Valorge:

04 77 60 25 92 / 06 22 21 34 49 contact@ferme-valorge.fr

FERME DES TRAGOLINS (Boyer)

Pascaline Lepetit 06 21 82 58 96 Jean-Rémi Collot 07 81 15 40 18 lafermedestragolins@riseup.net

- ✓ PANIER DE LÉGUMES Tous les vendredis à la MJC Sylvie Piolet et Laurent Beaubernard • Nandax 04 77 64 06 03 • lepanierdujardinier@orange.fr
- ✓ COLIS DE VIANDE : Selon abattage
- ✓ COLIS DE PAINS : Tous les vendredis à la MJC "Au Flo' de Pain" • Florence Mater • St-Julien-de-Jonzy 03 85 70 95 20 • auflodepains@free.fr
- ✓ COLIS DE FROMAGES: Tous les vendredis à la MJC "Les Verts-Prés" • Hélène et Stéphane Copier • Tancon 03 85 26 23 70 • earl-des-verts-pre@hotmail.fr



→ COTISATION ANNUELLE 12€



Accueil de loisirs > 3/14 ans

L'Accueil de Loisirs est ouvert pour les enfants âgés de 3 à 14 ans.

Ils sont accueillis les mercredis en journée et pendant les vacances scolaires (ouvert **tout le mois d'août** et fermé entre Noël et le jour de l'an).

L'Accueil de Loisirs est soutenu par la Mairie de Charlieu, par la Communauté de Communes de Charlieu-Belmont, par la Caisse d'Allocations Familiales. Il est déclaré auprès de la Direction Départementale de la Cohésion Sociale.

L'Accueil de Loisirs

c'est quoi ?...

- Des animations variées, adaptées et construites par et pour vos enfants
- ✓ Des camps, des rencontres inter-centres
- Des valeurs : laïcité, entraide, partage convivialité, bonne humeur

L'Accueil de Loisirs c'est où ?...

Les enfants de 3 à 14 ans sont accueillis dans les locaux « *Armand Charnay* ». Ces locaux sont situés rue Riottier, l'entrée s'effectuant côté square.

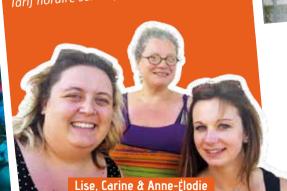




- Accueil de 7h30 à 9h30 et de 13h30 à 14h00
- Départ des enfants de 11h30 à 12h15 et de 16h30 à 18h30

Possibilité de repas sur place (réalisé par Coralys) à 4€

Tarif horaire selon quotient familial CAF









✓ SUR PLACE: aux horaires d'ouverture du secrétariat

✓ PAR TÉLÉPHONE :

Secrétariat 04 77 60 05 97
Carine Canard 07 81 74 52 08
Anne-Élodie Villemagne 07 82 55 62 43
Lise Rivière 07 81 93 14 36

✓ PAR MAIL : accueildeloisirs@mjc-charlieu.fr Présence à l'accueil le lundi et vendredi de 9h30 à 12h.

Espace Jeunes

Le secteur jeunes est ouvert à tous les jeunes entre 14 et 18 ans. Il propose aux jeunes un programme d'activités en période scolaire et pendant les vacances avec des sorties, des animations variées, des débats, des séjours, des stages...

L'animateur du secteur jeunes est présent pour accompagner tous les jeunes qui le souhaitent dans leurs projets collectifs ou personnels : numérique, radio, photo, graff, voyage, échange européen, BAFA...

N'hésitez pas à venir le rencontrer si vous avez une idée de projet ou simplement pour vous renseigner sur les projets en cours.



PASS'Culture En partenariat avec les structures jeunesse du territoire, le Pass'culture tend à proposer aux jeunes de 11-17 ans du territoire des propositions de sortie culturelle variées : théâtre, danse, musique...

L'occasion de découvrir, s'ouvrir à la culture, rêver, développer un regard critique sur le monde et s'émerveiller!

La programmation finale sera disponible à partir du mois d'octobre.

Projet échange Européen (Erasmus +)

Avec le secteur

jeunes, il est possible d'être accompagné sur des projets d'échanges européens par le biais d'Erasmus +. Ce projet est à la disposition des jeunes et offre à des groupes de différents pays de se rencontrer et d'apprendre à mieux se connaître autour de domaines très divers : art et culture, environnement, média et information, sport...

Promeneur du Net L'animateur du secteur jeunes fait partie depuis janvier 2019 du projet « Promeneur du Net ».

L'immensité d'Internet ne permettant pas toujours de trouver facilement à qui s'adresser selon le problème rencontré, le Promeneur du net assure une présence sur Internet avec pour rôle d'être à l'écoute des différentes demandes de chacun, partager des informations, de créer du lien avec les jeunes via les réseaux, d'orienter les jeunes vers les bons interlocuteurs (Cocon, mission locale...)...

Facebook et Instagram : Vincent Promeneur du Net







Aide aux devoirs

Les objectifs de l'aide aux devoirs sont :

- Acquérir une meilleure organisation dans le travail.
- Apprendre à réviser efficacement.
- Acquérir des méthodes de travail.
- Gagner en autonomie.
- Développer l'entraide.
- → LE JEUDI de 17h à 18h30 à la MJC À partir de 11 ans (collège, lycée) avec Vincent et Carine.

Horaires d'ouverture

- PENDANT LA PÉRIODE SCOLAIRE
 - ✓ LES MARDIS de 17h à 19h
 - ✓ LES MERCREDIS de 13h à 18h*
 - ✓ LES JEUDIS de 17h à 18h
 - ✓ LES VENDREDIS de 17h à 21h*
 - ✓ LES SAMEDIS de 14h à 18h*
 - PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES
 - ✓ LES LUNDIS, MARDIS, MERCREDIS, JEUDIS* & VENDREDIS*

De 9h à 12h et de 14h à 18h*

* horaires variables en fonction du programme d'activité

Interventions au Collège

L'animateur sera présent au collège Michel SERVET une fois par semaine pour aller à la rencontre des jeunes et proposer des temps d'animation.



Modalités d'inscription

- 1 € d'adhésion à la MJC
- +1€ de cotisation à l'Espace Jeunes

Animateur du secteur Jeune

Vincent VERNAY

Contact: 07 81 96 43 09 secteurjeunes@mjc-charlieu.fr



Activités Enfants & Ados

Grille des tarifs en page 19

Atelier création de conte 8/12 ans

Avec Virginie Vermorel

« Il était une fois... des apprentis comédiens, une conteuse, une bonne dose d'imagination, un soupçon d'improvisation, une grosse poignée de bonne humeur et un panier de créativité, voilà tous les ingrédients nécessaires à ce nouvel atelier de la MJC! »

Découvrons ensemble l'univers des contes et amusons nous à les mettre en scène de différentes manières et à nous initier à plusieurs techniques de « racontages ».

LES MERCREDIS de 14h00 à 15h30

→ À la MJC

s t

NOUVEAU

Cours d'anglais

Avec Yulia Brouchoud

Hello! Tu veux apprendre l'anglais dans une ambiance décontractée mais studieuse? Alors si tu souhaites parler aussi bien qu'un Avenger, communiquer avec des joueurs sur Fortnite ou comprendre les paroles de ta chanson préférée, rejoins-nous tous les mercredis de 13h30 a 15h30. Cours organisés en 2 groupes : 10-12 ans et 13-15 ans.

Évaluation pour les nouveaux le mercredi 11 septembre de 15h30 à 16h30 et le jeudi 12 septembre de 17h00 à 18h30 (rendez-vous toutes les 10 mn).

LES MERCREDIS

→ À la MJC

• **10/12 ans**: de 13h30 à 14h30

• 13/15 ans : de 14h30 à 15h30

NOUVEAU

Usage des plantes sauvages

Avec Maxime Pelé

Au fil des séances nous apprendrons à utiliser les plantes sauvages comestibles et médicinales. Nous découvrirons la botanique, réaliserons un herbier, cuisinerons des tapas de plantes sauvages, confectionnerons des tisanes, baumes et dentifrices, mais surtout, nous nous baladerons dans la nature.

LES 1^{ER} ET 3^E MERCREDIS de 14h00 à 16h00

- 2019: 18 sept. / 2 et 16 oct. / 6 et 20 nov. / 4 déc.
- **2020**: 22 jan. / 5 et 19 fév. / 18 mars / 1 et 15 avr. / 6 et 20 mai / 3 et 17 juin. (16 séances).
- → Départ de la MJC





Hockey floorball 6/9 ans



Avec Erika Badin

Le hockey floorball est un sport accessible à tous, il favorise la vitesse et la coordination.

Une activité spectaculaire et assez intense qui se pratique à pied avec une crosse et une balle à trou.

LES MERCREDIS de 15h00 à 16h00

→ Salle de la Bouverie de Charlieu

NOUVEAU

Théâtre 8/13 ans

Avec Sophie Lièvre

L'atelier théâtre est ouvert à tou(te)s sans aucun niveau requis. Au travers des mots, du mouvement, du silence, des jeux, des improvisations et à la découverte du texte théâtral contemporain ou classique, chacun(e) pourra avancer à son rythme selon ses besoins et ses envies. La place est largement faite au rire, à la poésie et à l'imaginaire...

Pour s'exprimer, se rêver, s'essayer ensemble.

LES MARDIS

8/12 ans: de 17h00 à 18h00 **+13 ans**: de 18h00 à 19h00

→ Salle de la Bouverie de Charlieu



REPRISE DES ACTIVITÉS LUNDI 9 SEPTEMBRE

Guitare & Basse Dès 7 ans

Avec Alexandre Mazoyon

Cours individuel pour un apprentissage adapté au rythme, niveau et goûts musicaux de chacun. Les cours sont d'une durée de 30mn, 45mn ou 1h.

Guitare: tous niveaux.

Basse : débutant et intermédiaire.

LES LUNDIS ET MERCREDIS de 13h00 à 21h30

→ À la MJC

Zumba® Kids 5/13 ans

Avec Laurette Danjoux

Cours dynamique qui permet aux enfants de se défouler et de s'exprimer sur leurs musiques préférées mais aussi sur des musiques du monde entier. Développe la confiance en soi et permet de se faire de nouveaux amis. C'est une fête à chaque cours! Attention places limitées.

LES MERCREDIS

• 5/8 ans : 16h00 à 17h00 • 9/13 ans : 17h00 à 18h00

→ À la MJC





Activités Enfants & Ados

Grille des tarifs en page 19

Rollers Dès 5 ans

Avec Frika Badin & Olivier Guilloton

Dès 5 ans, deviens autonome en t'amusant !Découverte du roller, séances d'initiation et de perfectionnement sous forme de parcours et d'ateliers ludiques.

Matériel requis : Casque, protections maniques, genoux et coudes, paire de rollers à sa taille et en bon état.

LES MERCREDIS

- 5/7 ans: de 16h15 à 17h15 **- 8/14 ans**: de 17h30 à 18h30

→ Salle de la Bouverie

Peinture & Dessin

Dès 7 ans



Avec Marie-Laure Pascal

La créativité au cœur de l'activité : les enfants allient plaisir de l'expression et apprentis sages techniques.

Matériel non fourni.

LES MERCREDIS de 14h00 à 15h30

→ Rendez-vous des Savoirs MJC

Escalade

Dès 6 ans

Avec Sylvain Vial & Delphine Saunier

Escalade loisir : des émotions fortes en toute sécurité ! Matériel requis : Chaussons d'escalade (obligatoire) + baudrier (recommandé).

LES MARDIS

• 6/9 ans: de 17h30 à 18h30

• 10 ans et +: de 17h30 à 19h00

→ Salle des sports de Ressins

Méthode éducative 3C 4/13 ans

Avec Lætitia Pavesi

Libère-toi, délivre-toi avec la ME3C ! (Concentration Calme Contrôle)

Tu cherches des outils pour t'aider à être bien dans ton corps, avec toi-même et dans tes relations avec les autres ? Respect et bienveillance pour ces ateliers constitués de jeux de rythme, d'ancrage, d'attention à soi et à l'autre... et de relaxation ! Pour (re)trouver calme, force, joie, confiance...

LES JEUDIS • **4/7 ans** : 17h30 à 18h30

• **8/13** ans : 18h30 à 19h30

→ À la MJC

Éveil Sportif Dès 3 ans

Avec Delphine Saulnier

Motricité libre pour bien grandir.

LES MERCREDIS de 10h00 à 11h00

→ Salle de la Bouverie

REPRISE DES ACTIVITÉS LUNDI 9 SEPTEMBRE

Activités Adultes

> Activités sportives

Fitness Homme & Femme

→ À la MJC

- Renforcement musculaire: Travail de tout le corps, avec et sans matériel.
 Permet d'améliorer la puissance et la résistance physique.
- **Gym douce**: Postures et mouvements permettant le maintien en forme de l'organisme. Travail de coordination, équilibre, souplesse, gainage.
- Stretching: Étirements destinés à améliorer la souplesse et à préparer le corps à un travail physique consécutif. Favorise la récupération musculaire.
- TBC (Total Body Concept): Cours complet qui alterne des phases de cardio, des exercices de renforcement musculaire, de gainage avec un support step.

- **Step**: Basé sur des chorégraphies simples dont le but est de travailler l'activité cardio tout en se défoulant et en sculptant son corps.
- Gym Ball: Discipline ludique se pratiquant avec un gros ballon souple et instable. Permet de tonifier les muscles stabilisateurs, d'assouplir la colonne vertébrale et de développer des automatismes et des réflexes d'équilibre.
- Cross Training: Blocs d'exercices avec du matériel tel que step, corde à sauter, élastiques, haltères... Fait travailler le système cardio- respiratoire et renforce les chaînes musculaires, le tout en musique. S'adresse à tous.
- Cardio/Gainage: Développe les capacités cardio-vasculaires. Travail en continu ou en fractionné avec du gainage et des abdominaux pour raffermir, tonifier la silhouette et améliorer la posture et le maintien du corps.

PLANNING*						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		
8h30 → 9h30 Renforcement musculaire Avec Chloé Carreno	8h30 → 9h30 Gym douce Avec Sandrine Caron	8h30 → 9h30 TBC Avec Sandrine Caron	8h30 → 9h30 Renforcement musculaire Avec Sandrine Caron			
9h30 → 10h30 Stretching Avec Chloé Carreno				9h30 → 10h30 Stretching Avec Erika Badin		
17h30 → 18h30	17h30 → 18h30					
Gym Ball Avec Erika Badin	Renforcement musculaire Avec Erika Badin	18h00 → 19h00 Step		18h00 → 19h00 Cross Training		
18h30 → 19h30	18h30 → 19h30	Avec Laurette Danjoux		Avec Laurette Danjoux		
Renforcement musculaire Avec Erika Badin	caraio, camage	19h00 → 20h00 Renforcement musculaire				
		Avec Erika Badin				









> Activités sportives

Yoga dynamique

Avec Sandrine Caron

Le Yoga dynamique optimise la vitalité du corps et de l'esprit en développant force, équilibre et bien-être. Apporter sa cale de yoga.

LES MARDIS de 9h30 à 10h30 LES MERCREDIS de 12h30 à 13h30 LES SAMEDIS de 10h00 à 11h00

NOUVEAU

→ À la MJC

Pound®

Avec Sandrine Caron

Soyez rock, soyez fun, venez faire du bruit! Mix de percussions, danse et cardio sur une musique d'enfer! Travail effectué sur tout le corps et exercices simples à suivre. Une activité comme on aime qui permet d'évacuer son stress, de sculpter son corps... et de se défouler.

LES JEUDIS de 19h30 à 20h30 → À la MJC

Rollers

Avec Olivier Guilloton

Matériel requis : Casque, paire de rollers en bon état et à la bonne pointure, protections aux mains, coudes et genoux.

LES MARDIS • de 20h00 à 21h00 (hiver)

de 20h00 à 21h30 (été)

→ Salle de la Bouverie de Charlieu

NOUVEAU

Escalade Avec Sylvain Vial & Delphine Saulnier

Escalade loisir : des émotions fortes en toute sécurité! Matériel requis: Chaussons d'escalade (obligatoire) + baudrier (recommandé).

LES MARDIS de 18h30 à 20h30

→ Salle des sports de Ressins (Nandax)

Zumba®

Dès 14 ans

Avec Laurette Danioux

Sur des musiques latines, des chorégraphies fitness qui permettent de développer son endurance cardio, brûler les calories, tonifier son corps, améliorer la coordination, prendre confiance en soi et accepter son corps au fil des séances. Attention places limitées.

LES VENDREDIS de 19h00 à 20h00

→ À la MIC

Badminton

Avec Martial Vermorel & Alain Herick



Un jeu d'équipe, un sport ludique et exigeant à la fois, dans une ambiance décontractée. Matériel requis Raquette (recommandé).

LES MARDIS de 19h30 à 21h00 LES JEUDIS de 20h30 à 22h00

→ Salle de la Bouverie de Charlieu

Réflexologie

Avec Isabelle Darmet

Des événements émotionnels et physiques stressants de la vie quotidienne créent des tensions musculaires qui désorganisent le corps.

La réflexologie est une méthode préventive, qui apporte de la détente.

Chaque partie du corps correspond à une zone précise sur le pied ou la main.

LES VENDREDIS

de 16h30 à 17h45

→ À la MJC



Hygiène naturopathique

Avec Christian Quentin

Quelque soit votre condition physique (ré)apprenez à bouger, respirer, vous relaxer en conscience. Le but : être l'acteur, l'actrice, de votre bien-être (re)trouver des forces physiques, mentales oubliées... une joie d'être.

LES LUNDIS de 19h45 à 21h \rightarrow À la MJC

NOUVEAU

Hatha Yoga

Avec Anny Seguin

Le Hatha Yoaa représente une série d'exercice physiques aui permet de renforcer le lien corps/mental. Le voga apporte de

profonds effets aux plans musculaires, articulaires, nerveux, organiques, énergétiques.

LES LUNDIS

de 14h00 à 15h00

→ À la MJC



Pilates

Avec Sandrine Caron

Le Pilates est une méthode douce aui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps.

LES LUNDIS ET MARDIS de 12h30 à 13h30

LES JEUDIS • de 12h30 à 13h30

- de 17h00 à 18h00
- de 18h15 à 19h15

LES SAMEDIS de 9h00 à 10h00

→ À la MJC



REPRISE DES ACTIVITÉS L'UNDI 9 SEPTEMBRE



> Activités bien-être

Activités Adultes

Grille des tarifs en page 19

Sophrologie

Avec Cécile Moral

La Sophrologie est un ensemble de techniques basées sur la respiration, la mobilisation corporelle, les étirements musculaires et la visualisation positive. Elle permet la gestion de la douleur, du sommeil, de l'anxiété, du stress... et ainsi trouver des « outils » à mettre en place dans son quotidien Personnel et/ou Professionnel. « Quand le corps bouge, la pensée bouge ».

Cette activité est équipée d'un dispositif adapté aux personnes avant des difficultés auditives. Les séances se déroulent debout et/ou assis. Nécessité d'apporter une bouteille d'eau et un plaid. Pas de possibilité de commencer en cours d'année.

LES JEUDIS • de 10h30 à 11h45

de 18h30 à 19h45

→ Centre de loisirs*

Méditation de pleine conscience Avec Fabienne Lupo Granger

La méditation de pleine conscience détend le corps et apaise l'esprit. Assis sur une chaise, nous développons l'attention à la respiration et nous apprenons à expérimenter l'instant présent à travers le lâcher-prise. Les techniques utilisées permettent d'améliorer la gestion des émotions, la qualité du sommeil, la connaissance de soi.

LES JEUDIS de 19h15 à 20h30

- 2019: 12 et 26 sept. / 10 et 24 oct. / 7 et 21 nov. / 5 et 19 déc.

2020 : 16 et 30 jany. / 13 et 27 févr. / 12 et 26 mars / 9 et 23 avr. / 7 mai / 4 et 18 juin

→ Centre de loisirs*

Centre de Loisirs, rue Riottier- Entrée côté square - RDC avec accès handicapé

> Activités artistiques & culturelles

Danse en cercle / Avec Marylène Henry Danse du monde

Danses du monde avec choréaraphies simples. modernes ou de transmissions très anciennes. Danses de Grèce, pays de l'Est, Arménie, Russie, Amérique du nord, du sud, de l'Inde... Ces danses nous nourrissent par l'intermédiaire de symboles universels tels que le cercle, le carré, la spirale, l'étoile ou le labyrinthe.

De 12 à 90 ans ! Une tenue souple et bouteille d'eau.

LES JEUDIS (26 SÉANCES) de 19h00 à 20h30

- **2019**: 12 et 19 sept. / 10 et 17 oct. / 7, 14 et 21 nov. / 5. 12 et 19 déc.
- 2020: 9 et 16 janv. / 13 et 20 févr. / 12, 19 et 26 mars / 2, 9 et 16 avr. / 7, 14 et 28 mai / 4, 11 et 18 juin.



→ Salle de la bouverie de Charlieu



REPRISE DES ACTIVITÉS LUNDI 9 SEPTEMBRE

Atelier voix & chant

Avec Anaïs Di Pasquali

Ouvert à tous niveaux. Pour adultes. Exploration de sa voix par le chant, les bruitages et les sons. Travail de lâcher prise et de spontanéité dans l'improvisation en groupe. Travail d'écoute des univers sonores de chacun et jeux vocaux pour approfondir ceux-ci.

LES MARDIS de 18h30 à 20h00 → À la MJC

- 2019: 24 sept. / 1, 8 et 15 oct. / 5, 12 et 26 nov. / 3, 10 et 17 déc.
- **2020**: 7, 14 et 28 jan. / 4 et 11 fév. / 10, 24 et 31 mars / 7 et 14 avril / 5, 12, 19 et 26 mai / 2, 9, 16, 23 et 30 juin.

Guitare & Basse

Avec Alexandre Mazoyon

Alexandre Mazoyon transmet la pratique de la guitare et de la basse à travers les différents styles et périodes musicales, de la guitare classique à la chanson française, du blues au hard rock. Les cours sont d'une durée de 30mn, 45mn ou 1h.



Guitare : tous niveaux.
Basse : débutant et intermédiaire.

LES LUNDIS ET MERCREDIS
de 13h00 à 21h30 → À la MJC

Photo argentique & numérique

Avec Filippo Rebajoli

Venez découvrir la magie de la photo! Pour ados et adultes. Le labo photo est accessible en dehors des séances

UN VENDREDI SUR DEUX de 19h00 à 21h00

→ Laboratoire photo MJC

Peinture & Dessin

Avec Marie-Laure Pascal

Pour s'initier ou se perfectionner dans toutes les techniques de la peinture et du dessin (huile, aquarelle, acrylique, pastel, crayon graphite, fusain...). Pour apprendre à maîtriser le trait et les couleurs à travers le paysage, la nature morte, les personnages, le portrait, les scènes animalières, l'art contemporain. Liberté de choix des sujets.

Matériel non fourni.



Avec Carolane Sanchez

Se renseigner à la MJC.

LES MARDIS de 18h30 à 20h30 LES JEUDIS de 19h00 à 21h00

→ Salle des Rendez-vous des Savoirs - MJC





> Activités artistiques & culturelles

Théâtre & impro

Avec Lara Tonello

L'improvisation est un processus de création « immédiate », où le comédien doit tout de suite, physiquement et verbalement, rentrer dans la peau du personnage, créer une ambiance, se mettre en relation avec les autres comédiens et inventer une histoire. Mais c'est avant tout jouer et s'amuser ensemble. Animée par Lara Tonello, metteur en scène et comédienne.

LES MARDIS de 20h30 à 22h30

→ À la MJC

Théâtre & texte

Avec Lara Tonello

Rejoignez la troupe « Les masqués ». Un groupe de passionnés comédiens qui, guidés par Lara Tonello, comédienne et metteur en scène, travaillent sur la réadaptation d'un texte théâtral et sur la création d'un spectacle. Début des ateliers le jeudi 21 novembre 2019.

LES JEUDIS de 20h30 à 22h30

→ À la MJC

Venez assister à notre nouveau spectacle « LA CAGNOTTE »

Adaptation de l'œuvre de Labiche

Samedi 9 novembre à 20h30 et dimanche 10 novembre à 15h00 Théâtre Saint-Philibert de Charlieu

Usage des plantes sauvages

Avec Maxime Pelé

Au fil des séances nous apprendrons à utiliser les plantes sauvages comestibles et médicinales. Nous découvrirons la botanique, réaliserons un herbier, cuisinerons des tapas et repas complets de plantes sauvages, confectionnerons des tisanes, baumes et dentifrices, mais surtout, nous nous baladerons dans la nature

LES SAMEDIS de 10h00 à 12h00 (sauf 2 séances plus longues pour chaque stage)

- STAGE 1 (8 séances) 2019 : 14 sept. / 9 et 23 nov. 2020 : 18 jan. / 14 mars (9h-12h) / 4 avril / 30 mai (9h-14h) / 13 juin
- STAGE 2 (8 séances) 2019: 5 oct. / 16 nov. / 7 déc. 2020: 8 fév. / 28 mars (9h-14h) / 15 mai / 6 juin (9h-12h) et 27 juin.
- → Salle des Rendez-vous des savoirs

NOUVEAU

Cours d'anglais

Avec Yulia Brouchoud

Différents cours sont proposés selon le niveau de chacun. Une évaluation est faite en début d'année pour une inscription dans un cours adapté. Une pratique de la langue dans une ambiance studieuse mais détendue, avec beaucoup de dialogues. Les évaluations auront lieu le mercredi 11 septembre à partir de 15h30 et jeudi 12 septembre à partir de 17h00.

LES MERCREDIS de 9h00 à 10h30 et 10h30 à 12h00 LES JEUDIS de 18h30 à 20h00

→ À la MJC

Cours de russe

Avec Yulia Brouchoud

Se renseigner à la MJC.



REPRISE DES ACTIVITÉS LUNDI 9 SEPTEMBRE

Activités Adultes	Nbre heures / semaine	Tarif Annuel en €	Tarif réduit* en € (-20%)
Anglais	1h30	200	160
Peinture & dessin	2h	215	170
Rollers	1h15	190	150
Théâtre & impro	2h	215	170
Théâtre & texte	2h	215	170
Photo (20 séances)	2h	190	150
Flamenco	Se renseigner à la MJC		
Danse en cercle (26 séances)	1h30	170	135
Badminton	1h30	75	60
Escalade	2h	215	165
Hatha Yoga	1h	190	150
Yoga dynamique	1h	190	150
Yoga dynamique	2h	235	185
Méditation (20 séances)	1h15	150	120
Sophrologie	1h15	215	170
Zumba®	1h	160	128
Pilates	1h	190	150
Pilates	2h	235	185
Pound®	1h	190	150
Hygiène naturopathique	1h15	190	150
Réflexologie	1h15	215	170
Atelier voix & chant	1h30	215	170
Atelier cueillette	40h	215	170
Atelier cueillette	Stage 20h	150	120
Russe	Se renseigner à la MJC		

^{*} Tarif réduit pour les demandeurs d'emploi et les moins de 18 ans

Tarifs des activités

Forfait Fitness Homme & Femme					
1h/semaine (35h/an)	165	130			
2h/semaine (70h/an)	225	180			
3h/semaine (105h/an)	255	200			
4h/semaine (140h/an)	285	225			

Activités Enfants & Ados	Nbre heures / semaine	Tarif Annuel en €
Théâtre	1h	165
Atelier contes	1h30	165
Anglais	1h	155
Hockey floorball	1h	155
Éveil sportif	1h	155
Zumba® Kids	1h	155
Rollers	1h	155
Escalade	1h	155
Atelier cueillette		165
Méthode 3C	1h	165
Peinture & dessin	1h30	165

Tarifs particuliers

Guitare enfants ou adultes

• 10 € les 30mn

• 15 € les 45mn

■ 20 € l'heure

Découverte du monde

■ Tarif plein : 8 € la séance

 Tarif réduit : 6 € la séance pour les adhérents (première séance gratuite sur présentation de la carte d'adhésion) et pour les moins de 18 ans. Comme à son habitude, la MJC vous propose de visiter notre planète avec *Découverte du monde*. Lors de ces soirées, notre MJC souhaite favoriser la découverte de différentes cultures, à travers les voyages, les échanges et ainsi, mieux comprendre Notre monde... Au programme (grille des tarifs page 19):

> Au Théâtre Saint-Philibert de Charlieu, à 20h

AMÉRIQUE LATINE : EN EL CAMINO

MERCREDI 25 SEPTEMBRE 2019

Présenté par *Loïc Chetail*. Deux ans et demi d'itinérance par un jeune de Pouilly-sous-Charlieu qui pose deux questions fondamentales : Pourquoi partir ? Comment revenir ?



ANDALOUSIE: MULHACEN, LE SEIGNEUR ANDALOU

MERCREDI 23 OCTOBRE 2019

Film de **Yvonnick Segouin**. Ce documentaire nous invite à redécouvrir la Sierra Nevada et son plus haut sommet, Mulhacen. Vision d'une région d'Andalousie où depuis la période Maures jusqu'à nos jours, rien n'a changé ... ou presque.

LES PHILIPPINES : LES CHEMINS D'UN PARADIS

MERCREDI 13 NOVEMBRE 2019

Film de *G. et D. Hubert*. Dans les eaux claires du Pacifique, les Philippines restent un rêve pour occidentaux. Son capital architectural espagnol et la religion catholique très présente, donnent une note singulière d'Amérique Latine.

ARGENTINE: FABULEUSE PALETTE DE COULEURS ET DE CULTURES

MERCREDI 18 DÉCEMBRE 2019

Présenté par *Pierre Chatelet*. Après le Chili et toujours en compagnie de quelques habitués de son groupe « *Découvertes des civilisations »*, Pierre Chatelet est parti en mars 2019 en Argentine. Impressionnante Argentine qu'il nous propose de visiter avec son montage audio-visuel. Aperçu de Buenos-Aires puis, régions de Salta, Juiuyla province des Misiones et ses fabuleuses chutes d'Iguazu.





3º SAISON « ÉCHANGE DE SOUVENIRS DE VOYAGES »

Après le succès des deux premières saisons, nous repartirons pour une soirée d'échange. Que vous ayez envie de parler de vos voyages ou simplement envie d'écouter, ne ratez pas cette soirée : présentation de diaporamas, objets, costumes ...

MADAGASCAR: RANOMAMY, UNE EAU MALGACHE

MERCREDI 15 JANVIER 2020

Film de *Philippe Prudent*. Sur les hauts plateaux malgaches, les Betsiléos ont façonné en gradins les pentes qui les entourent, pour y installer d'ingénieux systèmes d'irrigation. Mais qu'en est-il de la distribution d'eau potable ?



BALI, AUTREMENT...

MERCREDI 12 FÉVRIER 2020



Présenté par Arlette Devun. Découverte intime et solidaire de trois petites îles de la Sonde en Indonésie : Bali, Nusa Penida et Nusa Lembongan. Un voyage nature : exploration de forêts de mangroves, plages désertes, montagnes, lacs d'altitude, fonds

marins, volcans, observation ornithologique... Mais également, voyage culturel dans les temples de Pura Besakih et de l'Uluwatu sans oublier les spectacles de danses, riches d'or et de soie de la culture balinaise.

NORVÈGE : POÉTIQUE ET MYTHIQUE ROUTE DU CAP NORD

MERCREDI 18 MARS 2020

Film de *S. et MT. Mathieu*. Un périple du nord au sud et en toutes saisons dans l'un des plus beaux pays d'Europe : la Norvège. L'histoire des Vikings et les légendes qu'elle fait naître se mêlent à la vie quotidienne d'une civilisation façonnée par la mer.

CAMBODGE: DEMEURES EN EAUX TROUBLES

MERCREDI 15 AVRIL 2020

Film de *Vu Van Cong*. Faute de pouvoir s'installer sur les terres cambodgiennes du Delta du Mekong, des familles vietnamiennes ont été contraintes de vivre sur l'eau. Aujourd'hui, c'est devenu un village flottant, le Tonlé Sap. Il reste cependant menacé par les autorités cambodgiennes.





DU 15 AU 23 NOVEMBRE 2019

Au Théâtre St-Philibert, place St-Philibert

Vendredi 15 novembre → 20H30

« MOI JEU » Antonia DE RENDINGER nous offrira une leçon de théâtre. cette comédienne « caméléonne » et pointilleuse jusqu'aux bouts des cils, nous emmènera dans tous les recoins des vies de femme, mère, prof ou petite fille espiègle, des histoires jamais simples mais toujours drôles et passionnantes!

SAMEDI 16 NOVEMBRE → 20H30

« AU DESSUS DE LA MÊLÉE » de Cédric CHAPUIS, qui est de retour après son triomphe dans « UNE VIE SUR MESURE » et cette fois ci, après un hymne à la batterie, c'est un seul en scène magistral sur le thème du rugby, spectacle atypique qui touchera aussi les non amateurs d'ovalie!













DIMANCHE 17 NOVEMBRE → 15H

« LE MARI DE MA FEMME » présenté par la compagnie Graines de Fenouil. Une comédie moderne et drôlissime, tournant partout en France, cette pièce à succès fera halte au théâtre Saint-Philibert pour le plus grand plaisir des amateurs de loufoquerie!

Mercredi 20 novembre → 10H-15H

C'est le jour du jeune public et ***** BOITE À GANTS** ** de La Toute Petite Compagnie, un spectacle où les héros Monsieur Paul et Michel vont de ville en ville, récoltent les gants hors d'usages et oubliés, afin de raconter des histoires extraordinaires, dans leur grande boîte à gants, c'est drôle et magique!

Vendredi 22 novembre → 20H30

« BACK TO LES ZANIMOS ! » des FRÈRES BROTHERS, de retour également après la 2° édition où ils avaient laissé un souvenir merveilleux, les quatre fous chantants de nouveau au micro, rien que pour vous, c'est hilarant, c'est musical, c'est leurs 20 ans de carrière et c'est du pur bonheur!

SAMEDI 23 NOVEMBRE → 20H30

Clôture du festival avec une perle, que dis-je, un diamant de folie, l'artiste qui monte vitesse grand V sur toutes les scènes de France, la lyonnaise **Céline FRANCES**, qui depuis ses débuts vendange tous les prix des festivals nationaux, elle vous expliquera dans « AH QU'IL EST BON D'ÊTRE UNE FEMELLE! » ... que... et bien... vous verrez !!!



« Atelier prépar'Férus », gratuit et ouvert à tous.

Inscription à la MJC un samedi après-midi par mois.

Il s'agit de se rencontrer pour mettre en place et créer des décors en prévision du festival. Toutes les idées et formes d'art brut sont les bienvenues, le recyclage et le bricolage sont le cœur de l'atelier.

1er rendez-vous atelier le samedi 20 septembre à 14h au Centre de loisirs. Contacter la MJC début septembre pour avoir le calendrier des rencontres.

Les prochains Férus auront lieu les 3, 4 et 5 juillet 2020!

En partenariat avec la Petite Provence, l'hôpital de Charlieu, L'engrenage, l'école de musique Pays de Charlieu-Belmont, Le carnet à spirales... et les troupes de théâtre de St-Bonnet-de-Cray, St-Nizier-sous-Charlieu, Impro de la MJC... Programme disponible courant octobre.







A vos agendas!

2019

√ SAMEDI 7 SEPTEMBRE Participation aux Fêtes de la soierie (foire aux livres et fêtes enfantines)

✓ LUNDI 9 SEPTEMBRE Début des activités

✓ SAMEDI 9 NOVEMBRE À 20H30 ET DIMANCHE 10 NOVEMBRE À 15H00

La troupe de théâtre « Les masqués » de la MJC présente son nouveau spectacle : « LA CAGNOTTE ». Au théâtre Saint-Philibert de Charlieu.

→ Du 15 Au 23 NOVEMBRE Festival « Les Férires ».

2020

✓ JEUDI 12 MARS À 20H00 au théâtre Saint-Philibert Spectacle « La Bêtise » dans le cadre de la Comédie itinérante de Saint-Étienne.

- → DÉBUT AVRIL Assemblée Générale
- ✓ SAMEDI 26 JUIN Fin des activités
- → DÉBUT JUILLET Fête des adhérents

LÉGENDE : 1, 2 et 3. Les Férus 2018 / 4 et 5. Fête de la musique 2019 / 6. Centre de loisirs / 7. Soirée AMAP 2019.









Point Accueil Ecoute Jeunes

LE COCON

Tu as entre 12 et 25 ans et tu souhaites parler de tes inquiétudes, de tes problèmes.





Une écoute sans jugement, des conseils, un échange.

LIEU ANONYME GRATUIT CONFIDENTIEL

Situé à Charlieu, Maison des Services, 9 Boulevard Général Leclerc, 1er étage

Pour prendre rendez-vous ou simplement échanger sur tes préoccupations, contacte nous au 06 31 30 90 49 ou lecocon42@gmail.com