

EN OCTOBRE A LA MJC : SAMEDIS DECOUVERTES ET STAGES VACANCES

SAMEDI 10/10/2020 :

Percussions et danses (5 – 10 ans) : **13h30 15h** Tu hésites entre la musique et la danse ? La MJC te propose une formule 2 en 1 pour découvrir les liens entre ces deux univers ! 1/2h de percussions mêlant bonne humeur et partage et 1/2h de danse rythmée et conviviale avec Océane Sossi et Melvil Moindron – 10€

Prochaines dates : 10/10/2020 – 12/12/2020 – 13/02/2021 – 22/05/2021

SAMEDI 17/10/2020 :

Pilates Femmes enceintes – 10h 11h : séance spéciale future maman avec Nadia Verdelet ! venez avec votre coussin d'allaitement – 10€

Ateliers Relax'Art (tout public) - **9h30 11h30** – « Mon corps, Ma Terre »

Faire une pause, s'extraire du tourbillon de la vie, se détendre lors d'ateliers mêlant détente et créativité animés par Nadège WITTIG. A travers différentes thématiques Nadège vous proposera des temps de relaxation, de méditation, de créativité artistique et de partage. Prévoir un plaid, une tenue confortable et une bouteille d'eau + pour ceux qui le souhaitent quelque chose à partager en fin d'atelier – 10€

Prochaines dates : 13/02/2021 : Ma source intérieure, mouvement de vie, 22/05/2021 : Bestiaire « imagine'air »

Talons Girly 13h30 15h : Adultes, Tous niveaux. Atelier danse jazz pour s'amuser et se lâcher au féminin. Avec talons c'est mieux, les baskets c'est bien aussi ! Échauffement cardio suivi d'une chorégraphie avec Océane Sossi – 10€

Prochaines dates : 05/12/2020 - 06/02/2021 – 10/04/2021.

STAGES VACANCES DU 19 AU 23/10/2020 :

Couture ados (à partir de 10 ans) – 10h 12h / 13h30 16h30 : (repas tiré du sac) Découverte de la couture à la machine, à la main, réalisation de pochettes, porte-monnaie, vide poches, objets de décoration avec Michèle Humbert – 30€ **uniquement le lundi 19/10/2020**

Théâtre (à partir de 7 ans) 14h 17h – pour découvrir et surtout pour le plaisir, mime, impros, masques, théâtre d'objets...spectacle en fin de stage avec Marine Gardeux – 100€

Fimo : (à partir de 7 ans) 13h30 16h30 - " HALLOWEEN PARTY " Un stage qui fout la trouille ! A l'occasion de la fête d'halloween, entre dans l'univers d'Harry Potter et de Mr Jack ! Viens créer des personnages, des citrouilles, des fantômes, des chauves-souris... avec Cécile Jancenelle - 100 €

Danse : Découvrir l'univers de la Danse Jazz et créer des chorégraphies sur le thème d'Halloween avec Océane Sossi - 50€

Du lundi 19 au jeudi 22/10/2020 :

5 7 ans : 13h15 14h15

8 10 ans : 14h30 15h30

11 14 ans : 14h45 17h15

15 18 ans : 17h30 19h

Le vendredi 23/10/2020 : 14h 16h30 pour tout le monde, spectacle à 17h

Violon : 9h30 12h / 13h30 15h30 : à la découverte des musiques d'Europe de L'est – public initié – 130€