

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 ou 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 » | 9-14 ans | Samedis | 10h-12h30 |
| CREATION THEATRE « DIVERS CITE » | 9-17 ans | Samedis | 10h-12h30 |
| CYBER ESPACE | Ado/adultes | Mardi | 17h-18h30 |
| DANSE BACHATA | Adulte Débutant Adulte 2eme année | Lundi Lundi | 19h-20h 20h-21H |
| DANSE HIP HOP-BREAK | Ados Déb. 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 | Adulte Débutant | 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) | Ados | Lundi | 20h-21h15 |

ACTIVITÉS

ADULTE /ADO à partir de 11 ans

| ACTIVITES | AGE /NIVEAU | JOUR | HORAIRE |
|---|--------------------------------------|----------------------------|---|
| GUIWARE | Collectif Cours Individuel (30mn) | Samedi Samedi | 10h30-11h30 ou 11h12h À partir de 12h |
| 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 ou Jeudi Jeudi | 17h45-18h45 9h-10h |
| INTEGRATION HANDICAP | Adultes | Lundi ou Mardi | 14h-15h30 |
| JEUX DE SOCIETE | Adultes | Mardi | 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 avec la MJC de St Martin | Tonique Détente | Mardi Mercredi | 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 20h-22h |
| 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 8/10,5/11,17/12,21/01,11/2,11/3,8/4,13/5,3/6
- **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

(Documents en date du **20 mai 2016**)

ACTIVITÉS

ENFANTS à partir de 12 mois/ADO

| ACTIVITES | AGE /NIVEAU | JOUR | HORAIRE |
|----------------------------|---|---|---|
| AIKIDO | 7 ans et+ | Mercredi | 17h-18h30 |
| ANNIVERSAIRE | 6 ans et + | Samedi | 14h-16h 16h30-18h30 |
| ATOMIC DANCE | 5-8ans 9-12 ans 13-16 ans | Mercredi | 14h-14h45 15h-16h 16h15-17h15 |
| CAPOEIRA | 4-5 ans 5-6 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 | 9-18 ans | Samedis | 10h-12h30 |
| CREATION PLASTIQUE /CONTE | 9-14ans | Samedis | 10h-12h30 |
| CREATION THEATRE DIVERSITE | 12-16 ans | Infos à venir | Infos à venir |
| 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 7-9 ans Ados | Mercredi | 16h15-17h 17h15-18h15 18h15-19h30 |
| DANSE HIP HOP-BREAK | Ados Débutants Ados Avancés | Jeudi | 18h30-19H30 19h30-20h30 |
| 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 7-9 ans 10 ans et + | Lundi | 17h30-18h45 18h45-20h 20h-21h15 |
| | | | |

(Documents en date du **20 mai** 2016)

ACTIVITÉS

ENFANTS à partir de 12 mois/ ADO

| ACTIVITES | AGE /NIVEAU | JOUR | HORAIRE |
|--|--|--|---|
| ESPACE MOTRICITE | 12 mois-3 ans | Jeudi | 10H-12h |
| EVEIL CORPOREL DANSE | 2-3 ans | Mercredi | 10h-11h |
| EVEIL SPORTIF | 3-4 ans 4-5 ans | Mercredi | 16h30-17h15 17h15-18h |
| EVEIL MUSICAL | 4-6 ans | Samedi | 9h-9h45 9h45-10h30 |
| GITARE | Collectif Individuel(30mn) | Samedi | 10h30-11h30 11h-12h À partir de 12h |
| GYM. RYTHMIQUE (Gymnase St Exupery) | 7 ans et + débutant 7ans et + avancé Ados Confirmé | Vendredi | 17h30-18h30 18h30-20h 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 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 **20 mai** 2016)