

17

18

NOS PARTENAIRES





*Maison
Jeunesse
Culture*

Après deux saisons passées au 25 de la Vallée, on peut dire que la MJC a trouvé ses marques dans ce nouveau bâtiment.

Dans toutes les facettes de sa mission la MJC de la Vallée a montré qu'elle était à la hauteur.

Avec une palette d'activités variée et étendue, recouvrant les domaines culturels, artistiques et sportifs, destinées à un large public (enfants, ados, adultes), la MJC de la Vallée entend proposer des activités accessibles à tous.

L'ensemble de ces activités participe tant au «bien-être» à Chaville qu'à l'attractivité de notre ville.

Grâce aux efforts de l'équipe toujours enthousiaste, l'esprit MJC est bien là, et c'est tant mieux.

La fréquentation des concerts et événements organisés par la MJC est en hausse continue et nous sommes maintenant plus de 2000 adhérents à l'association.

Cette brochure est celle de la saison 2017/2018, toutes les activités de la MJC y sont présentées en détail. Bien entendu quelques aménagements ont été nécessaires, mais l'essentiel de ce qui fait le

succès de la MJC est là. Vous y trouverez également toutes les informations pratiques relatives à la MJC dont vous pouvez avoir besoin : horaires d'ouverture et de fermeture, calendrier scolaire.

Outre ses activités régulières, la MJC organise tout au long de l'année des événements ponctuels attractifs, tels que concerts, stages pratiques et conférences. Ces événements n'étant pas tous planifiés à l'heure actuelle, ils ne peuvent apparaître dans cette brochure.

Pour vous tenir informé de cette riche actualité, pensez à consulter régulièrement le site internet de la MJC et sa page Facebook.

Je vous laisse donc découvrir le programme de la MJC et espère que vous trouverez l'activité qui vous convient.

Je vous souhaite d'ores et déjà une excellente rentrée 2017.

Benoît LANCE
Président de la MJC de la Vallée

LE SOMMAIRE

LE PROJET ASSOCIATIF	6
MJC PRATIQUE	8
LES ACTIVITÉS DU PÔLE ARTISTIQUE	10
LA DANSE	10
L'ART DRAMATIQUE	14
L'ART PLASTIQUE	16
LA MUSIQUE	18
LES ACTIVITÉS DU PÔLE SOCIO-CULTUREL	20
LE PÔLE LUDIQUE	20
LA PETITE ENFANCE	21
LES LOISIRS	22
LE MULTIMÉDIA	23
LE SPORT	24
LES + DE LA MJC	29
EN SAVOIR PLUS	29
L'ÉQUIPE DE LA MJC	30
LA MJC EN QUELQUES DATES	31





LE PROJET ASSOCIATIF

Face à un contexte de plus en plus complexe à savoir : une montée des exigences réglementaires liées au bâtiment, une recherche de financement pérenne de plus en plus difficile, une montée des exigences des publics dans leurs pratiques de loisirs et culturelles, un développement rapide des actions de la MJC, l'association est contrainte à s'adapter et à retravailler son projet associatif dans son ensemble. Et plus particulièrement l'organisation structurelle de ses pôles d'activités.

La redéfinition et la formalisation du projet associatif clair et partagé apparaît comme un véritable atout pour sa réussite et pour répondre à la cohérence de nos actions.

L'espace « le 25 de la Vallée » a favorisé cette réflexion et a permis de confirmer que ce lieu est bien au service de missions : missions territoriales, missions culturelles, missions sociales.

L'ensemble de ces missions sont régies par nos valeurs d'éducation populaire telles que l'accompagnement, le soutien des pratiques amateurs, la promotion des diversités culturelles, la mise en place d'une diffusion éclectique qui tient compte d'une grande typologie des publics.

Toute l'équipe d'animation s'attache à proposer et encadrer des ateliers de loisirs pour vivre des expériences collectives, favoriser le plaisir, aborder la technicité de chaque pratique et s'épanouir à travers des pratiques et des rencontres.

Pour la réalisation de ses missions, la structure a décliné son projet associatif en deux pôles : le pôle artistique et le pôle socio-culturel.

LE PÔLE ARTISTIQUE

La MJC organise ce pôle avec une spécificité autour des arts dramatiques, des arts plastiques, de la danse, du spectacle vivant et notamment des musiques actuelles.

Les grands axes de développement sont les ateliers de pratiques amateurs, les actions culturelles autour de ces disciplines, la diffusion et la création artistique.

L'ensemble de ces disciplines permet ainsi d'associer les liens d'expression entre les pratiques artistiques entre les amateurs et les professionnels. Ce croisement culturel et artistique incite ainsi le développement de sa sensibilité, l'affirmation de soi et le regard que l'on porte sur la culture d'aujourd'hui.

ZOOM « PÔLE MUSIQUES ACTUELLES »

Le projet culturel et artistique musiques actuelles évolue, s'affine en permanence pour allier exigence artistique et accompagnement des pratiques amateurs locales. La politique de diffusion artistique s'oriente vers un public large avec des coups de cœurs hétéroclites, émergents, sans oublier une action culturelle qui se renforce, travail complémentaire dans le cadre de notre projet. Nous devons garder ce lien fort avec les publics et le renforcer en particulier avec les institutions territoriales.

La programmation artistique et culturelle se déroule de septembre à juin. Pour découvrir tous les spectacles et concerts de la MJC, consultez la plaquette trimestrielle disponible à la MJC.

LE PASS'SPECTACLES

Valable à l'année et nominatif, ce Pass' Spectacles fera de vous un privilégié !
Ce pass vous permet de bénéficier de :

- Tarifs réduits sur tous les spectacles de la saison 2017/2018
- 1 concert au choix gratuit sur la saison 2017/2018
- 1 place offerte sur un spectacle jeune public de la saison 2017/2018
- Vestiaire gratuit le soir des spectacles
- Envoi de la programmation par courrier postal chaque trimestre
- 1 tarif réduit pour 1 personne si le détenteur du Pass' Spectacles qui assiste au spectacle est accompagné de 2 personnes
- Accès à tous les événements réservés aux adhérents de la MJC de la Vallée
TARIF: 15€ + adhésion (12€) pour l'année

LE PÔLE SOCIOCULTUREL

Ce pôle regroupe des ateliers de pratique de loisirs (sport, anglais) ainsi que des actions qui s'inscrivent en périphérie des activités hebdomadaires. On y retrouve l'ensemble des actions de service aux familles, aux publics telles que le pôle ludique, ouvert aux acteurs territoriaux, aux familles ainsi que les stages destinés aux publics enfants et jeunes.

Cette vie associative permet ainsi le lien social, la solidarité, l'intergénérationnel et le partage autour des événements proposés.

En marge de ces activités, la MJC de la Vallée propose au public le café associatif ouvert du mardi au samedi. C'est un lieu où l'on y trouve notamment « un espace troc de livres », un coin presse.

Il s'impose comme étant un lieu de rencontre pour une partie des parents qui patientent pendant l'activité de leur enfant à la MJC et un lieu de vie sociale où s'organisent divers événements.

MJC PRATIQUE

HORAIRES DE L'ACCUEIL

La MJC est ouverte le lundi et mercredi de 09h00 à 12h30 et de 14h00 à 20h00, le mardi et le jeudi de 09h00 à 12h30 et de 16h00 à 20h00, le vendredi et le samedi de 09h00 à 12h30 et de 14h00 à 19h00. Durant les vacances scolaires les activités annuelles de la MJC sont interrompues et l'accueil est ouvert du lundi au vendredi de 09h00 à 12h30 et de 14h à 17h30.

Fermeture exceptionnelle : 02 avril, 01, 08, 10, 21 mai, 14 juillet.

L'ADHÉSION 2017/2018

- L'adhésion à l'association est obligatoire pour pouvoir participer aux activités. Elle est individuelle et annuelle.
- Elle s'élève pour tous à un montant de 12€.
- Elle est préalable à toute inscription et valable du 1er septembre 2017 au 31 août 2018.
- L'adhésion est payable avec le premier versement de la cotisation et n'est pas remboursable.
- L'adhésion vous garantit une assurance MAIF pour vos activités.
- Elle vous propose de participer au projet associatif par un droit de vote à l'AG.
- Une carte adhérent est remise à toutes les personnes à jour de leur adhésion. La carte adhérente est obligatoire pour accéder aux activités.
- Toute carte perdue doit être signalée à l'accueil, un forfait de 5€ sera demandé pour refaire la carte.

CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

La cotisation est à régler dans son ensemble à l'inscription.
Les moyens de paiement :

- Espèces : 1 seul versement annuel.
- Chèques : 1, 2 ou 3 chèques pour toutes sommes supérieures à 100€.
(1^{er} chèque débité à la fin du mois de l'inscription, 2^{ème} chèque le 31/12/2017, 3^{ème} chèque le 31/03/2018)
- Carte bleue : 1 seul versement.
- Une réduction de 5% sera consentie sur la facture ou est mentionnée la troisième activité (excepté : reliure, ludothèque et stages et carte gym à la séance).

RÈGLEMENT DES SALLES

Par respect des salles, tous les adhérents fréquentant les salles d'expression sont priés de se munir de chaussures propres et adaptées à la discipline. Les semelles en caoutchouc noir sont à éviter.
Tous sacs et autres affaires personnelles ne sont pas autorisés dans les salles d'expression, des casiers sont à disposition dans les vestiaires.

PERTE OU VOL

L'association n'est en aucun cas responsable en cas de perte ou de vol dans ses locaux.

ACCÈS AUX ATELIERS

Pour le bon déroulement des activités, les intervenants se réservent le droit de refuser l'accès aux activités en cas de retard. La MJC se réserve le droit de refuser l'accès aux ateliers à un participant qui ne se serait pas acquitté de sa cotisation.

RESPONSABILITE PARENTALE

Les mineurs participant aux activités de la MJC demeurent sous la responsabilité des parents.

ABSENCE

En cas d'absence d'un intervenant, nous mettons tout en oeuvre afin de prévenir les participants dans les meilleurs délais. A cet effet, nous vous recommandons de nous communiquer plusieurs numéros de téléphone ainsi qu'une adresse mail.

ANNULATION

Toute inscription à la MJC est ferme et définitive. Aucun remboursement ne sera effectué en cours d'année.

- Quelques cas de force majeure motivés et justifiés, peuvent être étudiés pour un avoir ou un remboursement. Vous devez transmettre à la directrice, soit une attestation d'employeur pour un déménagement ou un certificat médical pour un arrêt d'activité exceptionnel. Cette demande doit être formulée par écrit accompagnée des justificatifs. 12% du montant de l'activité restent acquis à l'association pour frais de dossier. Toute demande prendra effet à la date de réception de la lettre de réclamation écrite.
- À compter du 1^{er} mars, la MJC ne procédera plus à aucun remboursement ni avoir.
- Aucun remboursement ne sera envisagé pour les cours individuels de musique.
- La MJC se réserve le droit d'annuler ou réduire une activité si le nombre d'inscrits est insuffisant. Les sommes engagées seront remboursées en cas d'annulation.
- Les statuts de l'association définissent qu'aucune activité aura lieu le jour et horaire de l'assemblée Générale. Aucun rattrapage sera donc assuré.

BAL POP' - 2/12/16



ENFANTS 3-10 ANS

ÉVEIL À LA DANSE

Atelier permettant à l'enfant d'acquérir des notions de mouvements et d'espace afin de créer sa propre gestuelle. Cours créatif sur des musiques variées.

MERCREDI : 16h00 à 16h45 · 3 ans

SAMEDI : 11h30 à 12h15 · 3 ans

ANIMATION : REC / J. Aumaitre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 181€ • Extérieurs : 212€

DANSE EXPRESSION

Découvrir le corps et les codes de la danse, développer sa créativité, son expressivité, sa sensibilité. Exploration de l'espace, de l'écoute.

MERCREDI : 14h00 à 15h00 · 5/6 ans

MERCREDI : 15h00 à 16h00 · 4 ans

MERCREDI : 16h45 à 17h45 · 7/10 ans

SAMEDI : 13h30 à 14h30 · 4/5 ans

SAMEDI : 14h30 à 15h30 · 6/8 ans

SAMEDI : 15h30 à 16h30 · 9/11 ans

ANIMATION : REC / J. Aumaitre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 194€ • Extérieurs : 226€

HIP HOP

Initiation à la gestuelle Hip-Hop debout. Un mélange de jeux et de pas de danses inspirés de différents styles.

MERCREDI : 14h00 à 15h00 · 6/7 ans

MERCREDI : 15h00 à 16h00 · 8/10 ans

VENDREDI : 17h15 à 18h15 · 8/10 ans

ANIMATION : C. Mvondo / REC

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 194€ • Extérieurs : 226€

DANSE AFRICAINE

Découverte des contes et de la culture des danses traditionnelles africaines adaptées aux enfants.

SAMEDI : 11h00 à 12h00 · 6/10 ans

ANIMATION : REC

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 194€ • Extérieurs : 226€

CAPOEIRA

A travers cet art martial plusieurs disciplines sont abordées : le combat mais également la percussion, le chant et le sens du rythme.

SAMEDI : 13h30 à 14h30 · 6/10 ans

ANIMATION : Association Vida De Capoeira

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 194€ • Extérieurs : 226€

JEUNES 11-18 ANS

ATELIER HIP-HOP

Travail d'interprétation, perfectionnement en vue de mettre en scène tous types de pièces chorégraphiques.

MERCREDI : 16h00 à 17h15 · 11/12 ans

MERCREDI : 17h15 à 18h30 · 13/15 ans

ANIMATEUR : C. Mvondo / REC

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 256€ • Extérieurs : 280€

ZUMBA

Activité de danse qui s'inspire de chorégraphies sur des rythmes latinos.

JEUDI : 18h15 à 19h00 · 14/17 ans

ANIMATION : N. Mathieu

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 161€ • Extérieurs : 198€

NEW

DANSE MODERNE

Découvrir le corps, développer sa créativité, son expressivité, sa sensibilité. Les pas de base sont explorés dans tous les sens et sur tous les rythmes.

MERCREDI : 17h45 à 19h00 · 11/15 ans

ANIMATION : J. Aumaitre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 256€ • Extérieurs : 280€

CAPOEIRA

A travers cet art martial plusieurs disciplines sont abordées : le combat mais également la percussion, le chant et le sens du rythme.

SAMEDI : 14h30 à 15h45 · 11/15 ans

ANIMATION : Association Vida De Capoeira

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 256€ • Extérieurs : 280€

16 ANS ET +

DANSE MODERNE

Permettre de se découvrir soi-même, travailler sa technique, son expressivité, sa créativité.

MERCREDI : 19h00 à 20h15 · tous niveaux

ANIMATION : J. Aumaitre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 268€ • Extérieurs : 294€

DANSE JAZZ

Cette danse allie les rythmes, les styles et les techniques.

MARDI : 19h00 à 20h15 · tous niveaux

ANIMATION : J. Aumaitre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 268€ • Extérieurs : 294€





BARRE AU SOL DYNAMIQUE

Atelier composé d'exercices d'assouplissement et de musculation vous permettant d'améliorer posture et tonicité du corps.

SAMEDI : 12h15 à 13h30 · tous niveaux

ANIMATION : J. Aumaitre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 235€ • Extérieurs : 250€

Forfait une danse spécifique + barre au sol :

TARIF : Chaville / GPSO : 449€ • Extérieurs : 538€

Activité accessible dans le Pass'Gym.

BARRE AU SOL TRADITIONNELLE

Tout en musique, ce cours allie exercices au sol et à la verticale. Exécution tonique, musculation profonde avec un travail d'équilibre. Vous aborderez également la conscience du corps avec des temps de relaxation, de souplesse.

MERCREDI : 20h15 à 21h30 · tous niveaux **NEW**

ANIMATION : J. Aumaitre

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 235€ • Extérieurs : 250€

Forfait une danse spécifique + barre au sol :

TARIF : Chaville / GPSO : 449€ • Extérieurs : 538€

Activité accessible dans le Pass'Gym.

DANSE AFRICAINE

Danse profondément liée à la musique et au rythme. Travail de la gestuelle à travers les traditions et les coutumes africaines. Les ateliers sont accompagnés de percussionnistes sur 10 séances/an.

SAMEDI : 12h00 à 13h15 · Tous niveaux

ANIMATION : REC

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 290€ • Extérieurs : 335€

DANSE COUNTRY «LINE DANCE»

Danse populaire qui incorpore une

séquence répétée de pas en ligne. Musique folklorique rythmée et entraînante.

MERCREDI : 20h15 à 21h15 · Novice

MERCREDI : 21h15 à 22h15 · Inter / Avancés

ANIMATION : H. Cannone

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 255€ • Extérieurs : 280€

DANSE ROCK SWING

Le swing est un ensemble de danses issues des danses solo ou en couple (notamment le Charleston). Les caractéristiques du swing sont avant tout une énergie débordante et un brin de folie.

JEUDI : 20h15 à 21h15

ANIMATION : K.Lefort / R.Blouin

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 255€ • Extérieurs : 280€

BAL POP

Valse, tango, java... à l'heure où les bals pop' font leur grand retour, venez vous initier aux danses de bal dans un esprit à la fois rétro et résolument moderne !

JEUDI : 21h15 à 22h15

ANIMATION : K.Lefort / R.Blouin

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 255€ • Extérieurs : 280€

DANSE ORIENTALE

Initiation à l'art de cette danse vous proposant des rythmes, des pas, des styles aussi bien traditionnels que modernes. L'utilisation des accessoires (cannes, sagattes etc..) sera également abordée.

MARDI : 20h15 à 21h15 · Novice

MARDI : 21h15 à 22h15 · Intermédiaires

ANIMATION : M. Kerkoub

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 255€ • Extérieurs : 280€

DANSE SEVILLANE

La sévillane est une danse populaire espagnole qui se danse à deux, à un ou plusieurs couples, en cercle ou en groupe. Danse gracieuse, festive et rythmée. La Sévillane c'est le rythme de la musique qui commande les danseurs contrairement au flamenco.

JEUDI : 20h30 à 21h30

ANIMATION : Association Acompas

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 280€ • Extérieurs : 310€

NEW

DANSE FLAMENCO

Venez-vous initier au flamenco, à ses rythmes, au son enjôleur du chant et de la guitare espagnole. Travail du rythme, de la posture, apprentissage technique et chorégraphique.

JEUDI : 21h30 à 22h30

ANIMATION : Association Acompas

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 280€ • Extérieurs : 310€

HIP HOP ADULTE

Apprentissage des différents techniques de la danse Hip Hop. Approche sur la musicalité, improvisation.

VENDREDI : 18h15 à 19h30

ANIMATION : REC

LIEU : Salle Expression MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 255€ • Extérieurs : 280€

NEW

LE PASS' GYM/DANSE

INSCRIVEZ-VOUS À UNE DANSE ET AU PASS GYM !

PASS' GYM / DANSE : Pass' Gym + 1 danse

TARIF : Chaville / GPSO : 449€ • Extérieurs : 538€

ENFANTS 3-10 ANS

THÉÂTRE

Jouez la comédie : imaginez, inventez des histoires, des personnages, découvrez des textes.

MERCREDI : 14h00 à 15h00 · 9/10 ans

MERCREDI : 15h00 à 16h00 · 6/7 ans

MERCREDI : 16h00 à 17h00 · 8 ans

SAMEDI : 9h30 à 10h30 · 4/5 ans

SAMEDI : 10h30 à 11h30 · 6/7 ans

SAMEDI : 11h30 à 12h30 · 8 ans

SAMEDI : 14h15 à 15h15 · 9/10 ans

ANIMATION : N. Le bossé / REC

LIEU : Salle Activités MJC / Le CAF

TARIF : Chaville / GPSO : 194€ • Extérieurs : 226€

JEUNES 11-18 ANS

THÉÂTRE

Travail du corps à travers un échauffement ludique. Exercices développant la concentration, la disponibilité, l'imaginaire. Improvisation, travail sur textes, notion de mise en scène. Spectacle au programme.

LUNDI : 18h00 à 19h15 · 11/12 ans

MERCREDI : 17h00 à 18h15 · 13/14 ans

MERCREDI : 19h30 à 20h45 · 15/18 ans

SAMEDI : 13h00 à 14h15 · 11/13 ans

ANIMATION : Compagnie L'Air de Rien / N. Le bossé

LIEU : Salle Activités MJC / Le CAF

TARIF : Chaville / GPSO : 256€ • Extérieurs : 294€

IMPRO THÉÂTRALE

Vous avez envie de passer un bon moment en groupe, vous défouler ? Vous allez apprendre à jouer et vous allez vous surprendre...

MERCREDI : 18h45 à 20h00 · 14/17 ans

ANIMATION : G. Richard

LIEU : Salle de spectacle

TARIF : Chaville / GPSO : 256€ • Extérieurs : 294€

CRÉATION THÉÂTRALE

Approfondissement du texte théâtre, projet d'écriture, travail de mise en scène accompagné de sorties culturelles, de stages. Représentations dans l'année.

MERCREDI : 18h15 à 19h30 · 14/15 ans

SAMEDI : 13h00 à 14h15 · 11/13 ans

ANIMATION : Compagnie L'Air de Rien

LIEU : Le CAF / Espace Ados / Salle de Spectacles

TARIF : Chaville / GPSO : 256€ • Extérieurs : 294€

Supplément en fonction des sorties et/ou projets.



ENFANTS 3-10 ANS

LES PETITS PATOUILLEURS

Atelier d'éveil à la peinture, modelage, dessins sur différents supports.

MERCREDI : 16h00 à 17h00 · 3/4 ans

ANIMATION : JP. Huber

LIEU : Salle Bricolage MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 194€ · Extérieurs : 226€

« LES MAINS CRÉATIVES »

Peinture sur tous supports et exploration de différents matériaux : argile, plâtre, pâte à sel... Tout est permis pour manipuler, utiliser différents outils en s'amusant afin de réaliser ses propres sculptures, peintures, dessins.

MERCREDI : 15h00 à 16h00 · 5/6 ans

ANIMATION : JP. Huber

LIEU : Salle Bricolage MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 194€ · Extérieurs : 226€

DESSIN / PEINTURE

L'atelier pour découvrir en s'amusant les couleurs en peinture, les pastels, les collages... Faites le plein de créativité ! Réalisations individuelles et collectives.

MERCREDI : 13h45 à 14h45 · 4/5 ans

SAMEDI : 10h30 à 11h30 · 6/7 ans

ANIMATION : C. Barberi / E. Gerthman

LIEU : Salle Arts Plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 194€ · Extérieurs : 226€

SCULPTURE / MODELAGE

Découvrir différentes matières (terre, plâtre), apprendre à coordonner ses gestes, choisir les bons outils pour apprendre à fabriquer, créer.

MERCREDI : 14h00 à 15h00 · 6/8 ans

TARIF : Chaville / GPSO : 194€ · Extérieurs : 226€

ANIMATION : JP. Huber

LIEU : Salle Bricolage MJC

MERCREDI : 17h00 à 18h30 · 9/11 ans

TARIF : Chaville / GPSO : 264€ · Extérieurs : 309€

CRÉATIONS PLASTIQUES / BRICOLAGE

Une année de créativité et d'imagination avec peinture, collages et constructions en volume pour filles et garçons...

MERCREDI : 16h00 à 17h00 · 6/8 ans

SAMEDI : 11h30 à 12h30 · 8/10 ans

ANIMATION : C. Barberi / E. Gerthman

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 194€ · Extérieurs : 226€

MERCREDI : 14h45 à 16h00 · 9/11 ans

TARIF : Chaville / GPSO : 240€ · Extérieurs : 276€

JEUNES 11-17 ANS

STYLISME

Le stylisme met en œuvre matières, volumes et couleurs. C'est aussi un peu de technique. Pour devenir autonome et créer des vêtements, nous commencerons par réaliser des accessoires, dans lesquels nous apprendrons les bases de la couture et nous familiariserons avec la machine à coudre. Ensuite, nous dessinerons nos patrons pour créer des vêtements sur mesure et savoir ajuster ou transformer ceux qu'on achète. Nous n'oublierons pas non plus la customisation pour personnaliser sa garde-robe : broderie, peinture textile, patch, teinture...

MERCREDI : 18h30 à 20h00 · 11/15 ans

ANIMATION : C. Barberi

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 264€ · Extérieurs : 309€

CRÉATIONS PLASTIQUES / BRICOLAGE

Une année de créativité et d'imagination avec peinture, collages et constructions en volume pour filles et garçons..

MERCREDI : 14h45 à 16h00 · 9/11 ans

ANIMATION : C. Barberi

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 240€ · Extérieurs : 276€

“LES APPRENTIS PLASTICIENS”

Atelier d'expression avec un programme varié et éclectique (collages, infographies, retouche d'images, dessins). L'idée est d'explorer différents supports (encre, fusain, crayons).

MERCREDI : 17h15 à 18h30 · 11/15 ans

ANIMATION : C. Barberi

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 264€ · Extérieurs : 309€

ATELIER SCULPTURE / MODELAGE

Découvrir différentes matières (terre, plâtre), apprendre à coordonner ses gestes, choisir les bons outils pour apprendre à fabriquer, créer.

MERCREDI : 17h00 à 18h30 · 9/11 ans

ANIMATION : JP. Huber

LIEU : Salle Bricolage MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 264€ · Extérieurs : 309€

ADULTES 16 ANS ET +

PLASTIQUE & ECRITURE

« *Écriture à modeler, écriture à mâcher* »

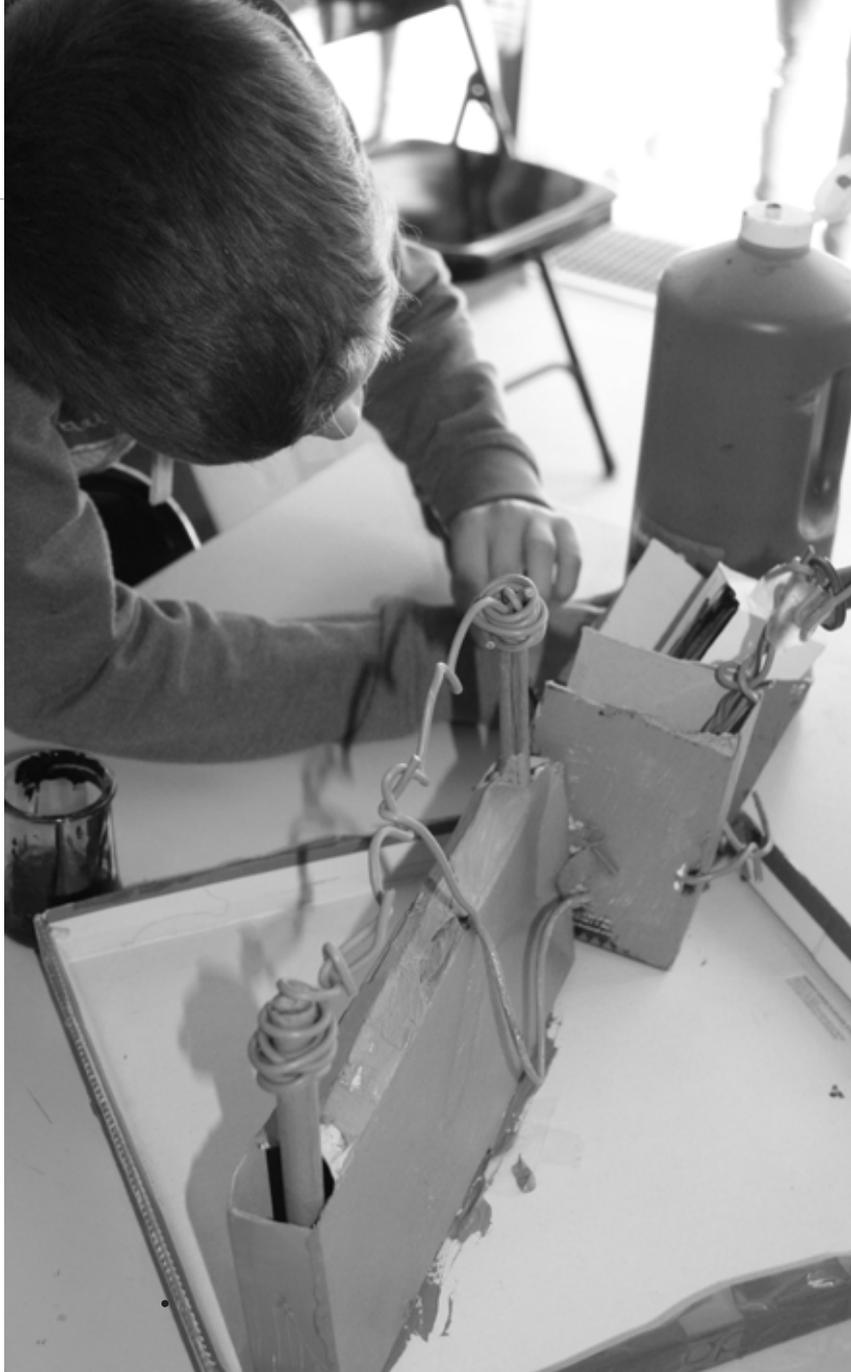
Un atelier qui mêle écriture et arts plastiques, inspiré de l'ouvrage « Poésure et Peinture » de Bernard Blistène. Cet atelier propose un entre-deux mêlant poésie et peinture, permettant de s'exprimer en étant créatif. à l'aide notamment de supports journaux, magazines, livres, à modeler, à détourner... Découvrez une nouvelle approche de l'écriture touchant aux rythmes, aux sons à travers les arts plastiques.

LUNDI : 19h00 à 20h30

ANIMATION : E. Gerthman

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 264€ • Extérieurs : 309€



ENFANTS 3-10 ANS

ÉVEIL MUSICAL

Les enfants explorent toutes les possibilités de jeu sur différents instruments. Une palette sonore leur permettra d'élaborer des séquences musicales.

MERCREDI : 13h45 à 14h30 · 5/6 ans
MERCREDI : 14h30 à 15h15 · 3/4 ans
SAMEDI : 9h15 à 10h00 · 3/4 ans
SAMEDI : 10h00 à 10h45 · 5/6 ans

ANIMATION : L. Jaulin / REC
LIEU : Studio MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 181€ • Extérieurs : 212€
SAMEDI : 10h45 à 11h45 · 7/9 ans
TARIF : Chaville / GPSO : 214€ • Extérieurs : 256€

NEW

FA SI LA CHANTEZ JUNIORS

Chorale qui permettra à votre enfant de partager, d'écouter l'autre sur différents répertoires. Travail sensoriel et corporel.

MARDI : 18h00 à 19h00 · 8/12 ans
ANIMATION : L. Monteyrol

LIEU : Le CAF

TARIF : Chaville / GPSO : 194€ • extérieurs : 226€

NEW

PRATIQUES COLLECTIVES

Instrument au choix : basse, guitare, batterie et piano/clavier. Cours de 1h. A partir de 8 ans. Niveaux : débutant, initié et confirmé.

Batterie

LUNDI : 17h à 18h • JEUDI : 17h à 19h

Guitare/Basse

LUNDI : 17h30 à 18h30 • MARDI : 16h30 à 17h30

MERCREDI : 14h00 à 15h

Clavier/Piano

MERCREDI : 14h à 16h • SAMEDI : 10h à 11h

ANIMATION : L. Jaulin / J. Brosset / S. Thomas / REC / R. Lupu

LIEU : Studios MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 387€ • Extérieurs : 462€

Les horaires pourront être réaménagés au mois de septembre pour constituer des groupes homogènes.

JEUNES 11-17 ANS

PRATIQUES COLLECTIVES

Instrument au choix : guitare, piano/clavier, chant et batterie. Cours de 1h. A partir de 11 ans. Niveaux : débutant, initié et confirmé

Batterie

LUNDI : 18h30 à 19h30 • MARDI : 19h à 20h

MERCREDI : 18h à 19h

Guitare/Basse

LUNDI : 18h30 à 19h30 • MARDI : 18h à 20h

MERCREDI : 15h à 17h

Piano/Clavier

MERCREDI : 17h à 19h

Chant

JEUDI : 19h à 20h

ANIMATION : J. Brosset / S. Thomas / REC / R. Lupu / Kshoo

LIEU : Studios MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 387€ • Extérieurs : 462€

ATELIER INDIVIDUEL

Pour perfectionner sa technique instrumentale ou vocale : guitare, basse, batterie, piano/clavier ou chant. Cours de 30mn.

Batterie

LUNDI : 18h à 20h30 • MARDI : 20h à 20h30

MERCREDI : 17h30 à 21h • JEUDI : 19h à 20h30

Guitare/Basse

LUNDI : 16h30 à 20h • MARDI : 17h30 à 21h

MERCREDI : 18h à 19h • JEUDI : 17h30 à 20h

Piano/Clavier

MERCREDI : 16h à 21h • SAMEDI : 11h à 12h

Chant

MARDI : 17h30 à 20h • JEUDI : 17h à 21h30

ANIMATION : Kshoo / J. Brosset / S. Thomas / REC

LIEU : Studios MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 688€ • Extérieurs : 825€

ENSEMBLE ADOS

Vous souhaitez faire partie d'un groupe de rock, faire des concerts, découvrir le jeu en groupe. Chaque semaine, un atelier d'une heure vous permet de répéter, accompagné par un intervenant. A partir de 11 ans.

MERCREDI : 17h00 à 18h00

MERCREDI : 19h00 à 20h00

JEUDI : 18h00 à 19h00

LIEU : Studios MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 280€ • Extérieurs : 330€

TARIF ATELIER + COURS :

Chaville/GPSO : 180€ • Extérieurs : 222€

Tarif annuel pour l'adhérent à un cours de musique.

LE STUDIO DE RÉPÉTITION

La MJC propose trois nouveaux studios de répétition insonorisés, équipés d'une sono et d'un backline complet ainsi que d'une régie d'enregistrement.

HORAIRES : Lundi 14h00 à 22h30 / Mardi et jeudi 10h00 à 00h00 / Mercredi 10h00 à 14h00 et 19h00 à 00h00 / Vendredi 10h00 à 20h00 / Samedi 10h00 à 19h00

Tarifs + adhésion obligatoire

TARIF JOUR : 10h00 à 20h00 · 9€ / heure

TARIF SOIR : 20h00 à 22h00 · 12€ / heure

TARIF NUIT : 22h00 à 00h00 · 14€ / heure

• Musicien solo : 6€ / heure

(entre 10h et 20h puis tarif soir et nuit après 20h)

• Forfait annuel 2h hebdo : 700€

• Forfait 10 séances de 2h : 250€

*Réservations et renseignements à
studio@mjcdevallee.fr.*

Accompagnement possible à la répétition et à la scène et forfait enregistrement : tarifs et renseignements à studio@mjcdevallee.fr.

ADULTES 16 ANS ET +

ENSEMBLE ADULTES

MARDI : 20h00 à 21h00

LIEU : Studios MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 250€ • Extérieurs : 300€

Tarif annuel pour l'adhérent à un cours de musique.

ATELIER INDIVIDUEL

Pour perfectionner sa technique instrumentale ou vocale : guitare, basse, batterie, piano/clavier ou chant. Cours de 30mn.

Batterie

LUNDI : 18h à 20h30 • MARDI : 20h à 20h30

MERCREDI : 17h30 à 21h • JEUDI : 19h à 20h30

Guitare/Basse

LUNDI : 16h30 à 20h • MARDI : 17h30 à 21h

MERCREDI : 18h à 19h • JEUDI : 17h30 à 20h

Piano/Clavier

MERCREDI : 16h à 21h • SAMEDI : 11h à 12h

Chant

MARDI : 17h30 à 20h • JEUDI : 17h à 21h30

ANIMATION : Kshoo / J.Brosset / S.Thomas / REC

LIEU : Studios MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 688€ • Extérieurs : 825€

CHORALE "FA SI LA CHANTEZ"

Découvrez le "chant" autour d'un répertoire de variétés. Représentations prévues sur différents sites pour partager votre passion.

LUNDI : 20h15 à 22h15

ANIMATION : L. Monteyrol

LIEU : Salle MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 250€ • Extérieurs : 295€



LE PÔLE LUDIQUE

Le pôle ludique est un espace dédié aux jeux et aux jouets pour tous les adhérents inscrits au Pass'Ludic.

L'équipe est à votre disposition pour vous faire découvrir la richesse et le plaisir du jeu et saura vous conseiller dans le choix des jeux que vous pourrez emprunter.

Retrouvez toutes les informations sur le pôle ludique sur mjcdelavallee.fr

LE PASS'LUDIC

LE JEU POUR TOUS, QUAND VOUS VOULEZ !

Ce Pass'ludic permet de bénéficier toute l'année de :

- un accès à l'espace ludique :

Le mardi de 16h à 18h30,

Le vendredi de 16h à 19h,

Le samedi de 10h à 12h et de 14h à 18h

(sauf durant les vacances scolaires).

- Prêts de jeux jusqu'à 3 jeux.
- Un accueil le mercredi de 09h30 à 11h30 pour les enfants de moins de 3 ans

TARIF ANNUEL : 1 personne : 16€ + adhésion 12€•

Famille (+ de 3 pers) : 64€ + 12 € adhésion famille

SOIREEES JEUX

Le pôle ludique organise une fois par mois des soirées jeux (de société, vidéo, de rôles...). Gratuites et sans inscription, ces soirées sont ouvertes aux enfants de + de 10 ans, aux ados, aux adultes, et aux familles.

Souvent à thème, les soirées jeux sont l'occasion pour tous de se retrouver le temps d'une partie (ou de plusieurs), de se rencontrer et de partager un moment ludique dans une ambiance conviviale.

LA LUDO MERCREDI APRES-MIDI

L'espace de jeux est ouvert le mercredi après-midi tout au long de l'année uniquement pour les enfants inscrits à une activité hebdomadaire le mercredi entre 14h00 et 18h00.

Votre enfant peut profiter de cet espace avant ou après son activité hebdomadaire pour une durée maximale de 2 heures. Inscription obligatoire.

TARIF ANNUEL par an et par enfant : 35€.

MJC'MOBIL

Une navette sera mise en place à la sortie des écoles Anatole France, Paul Bert et Ferdinand Buisson à partir de 13h30. Ainsi vos enfants peuvent venir pratiquer une activité à la MJC l'après-midi.

TARIF ANNUEL : 60€ avec une adhésion obligatoire à la ludo du mercredi.

Inscription à la MJC à partir du 28 juin 2017..

Début du MJC'MOBIL le 13 septembre 2017.

LA PETITE ENFANCE

MODULE EVEIL BÉBÉ (3 à 12 mois)

Temps privilégié entre parents / nounous / enfants, favorisant la découverte de 3 activités alliant la motricité, l'éveil musical et le massage du bébé.

Inscription à l'un des 2 créneaux de 45 mn pour les modules.

NEW

MERCREDI : 9h15 à 10h00 · 3/12 mois

MERCREDI : 10h00 à 10h45 · 3/12 mois

ANIMATION : N. Mathieu / L. Jaulin / M. Goupil

6 duos disponibles

LIEU : Salle Activités MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 155€** • Extérieurs : 173€

Adhésion obligatoire pour l'adulte 12€.

ÉVEIL MUSICAL (Atelier parent / enfant)

Atelier d'éveil parent / enfant en chanson. Partagez avec votre enfant sa découverte musicale et sa sensibilité.

NEW

MERCREDI : 10h45 à 11h30 · 1/2 ans

ANIMATION : L. Jaulin · 6 duos disponibles

LIEU : Studios MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 155€** • Extérieurs : 173€

Adhésion obligatoire pour l'adulte 12€.



ENFANTS 3-10 ANS

ENGLISH PLAYTIME

Initiation / apprentissage ludique de l'anglais pour que l'enfant l'associe à une activité amusante suscitant son intérêt. Autour de chansons, histoires, jeux, les plus jeunes se familiarisent avec les sonorités anglaises. Acquisition de structures grammaticales simples pour les plus grands.

MERCREDI : 14h00 à 15h00 · 4 ans

MERCREDI : 15h00 à 16h00 · 5 ans

TARIF : **Chaville / GPSO : 204€** · Extérieurs : 244€

MERCREDI : 16h00 à 16h45 · 3 ans

TARIF : **Chaville / GPSO : 181€** · Extérieurs : 212€

MARDI : 17h00 à 18h00 · Niv CP

LUNDI : 17h00 à 18h00 · Niv CE1/CE2

LUNDI : 18h00 à 19h00 · Niv CM1/CM2

TARIF : **Chaville / GPSO : 204€** · Extérieurs : 244€

ANIMATION : B. De Palma

LIEU : Salle Multimedia MJC / Salle Activités MJC

JEUNES 11-17 ANS

ENGLISH FOR TEENS NIV 1ET 2

Une excellente recette pour progresser en anglais : « renforcer en douceur les bases de grammaire, y rajouter quelques brins de vocabulaire, pratiquer l'ensemble dans des sketches et des jeux. It's fun and it works !! »

MARDI : 18h00 à 19h00 · Niv 1 : collège 6^{ème} à 4^{ème}

MERCREDI : 17h00 à 18h00 · Niv 2 : 3^{ème} et lycée

ANIMATION : B. De Palma

LIEU : Salle Multimédia MJC / Salle Activités MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 235€** · Extérieurs : 268€

ADULTES 16 ANS ET +

ANGLAIS

• Cours de conversation anglaise avec vidéo, livres, magazines pour approfondir votre anglais parlé. Des rencontres teatime vous seront proposées au cours de l'année.

MARDI : 14h00 à 15h30 · Intermédiaire

JEUDI : 14h00 à 15h30 · Avancé

• Apprentissage et révision des bases grammaticales, lexicales avec utilisation des expressions familières et énoncés simples du langage courant. Situations jeux de rôles, textes, exercices écrits et oraux.

JEUDI : 10h30 à 12h00 · Débutant

ANIMATION : A. Chaurand · 12 places disponibles

LIEU : Salle Multimédia MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 292€** · Extérieurs : 320€

NEW

ESPAGNOL

Pratique de l'espagnol orale et écrite, approfondissement du vocabulaire et des connaissances culturelles avec supports variés.

SAMEDI : 10h00 à 11h30

ANIMATION : J. Estevez · 12 places disponibles

LIEU : Salle Multimédia MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 292€** · Extérieurs : 320€

NEW

INTERVENTION À HAUTE VOIX

Activité de création et d'édition de cahiers poétiques. Des numéros de revues et de recueils sont conçus et édités dans l'année. Possibilité d'abonnement ou de participation à l'atelier poétique.

ANIMATION : Gérard FAUCHEUX

gerard.fauchoux@numericable.fr

TARIF : Participation à l'atelier poésie

Chaville/GPSO : 68€ · Extérieurs : 78€ + adhésion (12€)

Abonnement - Simple : 25€ / Associatif : 30€ /

Soutien : 50€ / Etranger : 40€.

L'ATELIER RELIURE

Local et matériel mis à disposition des adhérents. Les consommables sont à la charge des participants.

MARDI : 14h00 à 17h00

VENDREDI : 10h00 à 12h00

LIEU : Salle Bricolage MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 81€** · Extérieurs : 95€

ATELIER COUTURE

Vous souhaitez faire vos ourlets, monter une fermeture, créer un vêtement.. Vous découvrirez la couture, le plaisir de coudre à la machine.

MARDI : 19h00 à 21h00 · Tous niveaux

JEUDI : 19h30 à 21h30 · Tous niveaux

ANIMATION : Sophie Alduy

LIEU : Salle Arts plastiques MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 316€** · Extérieurs : 378€

ART FLORAL

Vous souhaitez épater vos amis par l'originalité de vos tables, vous découvrirez les nouvelles tendances des fleurs et de tous les accessoires qui feront que vos invitations seront une véritable réussite.

SAMEDI : 10h00 à 12h00 · 1 séance par mois

ANIMATION : S. Olie

LIEU : Salle Bricolage MJC

TARIF : **Chaville / GPSO : 244€** · Extérieurs : 272€

Calendrier disponible à la MJC.

JARDIN PARTAGÉ ASSOCIATIF

Le jardin partagé de la MJC situé Sente des Châtres Sacs est un jardin en mouvement, dont le projet se dessine autour d'une gestion en adéquation avec l'environnement et la biodiversité.

LIEU : Sente des Châtres-Sacs

TARIF : Adhésion 12€

LE MULTIMÉDIA

ENFANTS 3-10 ANS

ATELIER « ARTS NUMÉRIQUES »

Différents ateliers pour une initiation ludique à la création de dessin et au montage d'images pour les plus jeunes. Création de bandes dessinées, construction de modules avec des LEGOS pour les 8/10ans.

MERCREDI : 14h00 à 15h00 · 8/10 ans

MERCREDI : 15h00 à 16h00 · 6/7 ans

MERCREDI : 16h00 à 17h00 · 10/12 ans

ANIMATION : V. Lolicart

LIEU : Salle Multimédia MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 204€ • Extérieurs : 244€

JEUNES 11-17 ANS

ATELIER « ARTS NUMÉRIQUES »

Cet atelier propose d'aborder le dessin en 2D/3D, initiation au montage multimédia (audio, vidéo).

MERCREDI : 16h00 à 17h00 · 10/12 ans

ANIMATION : V. Lolicart

LIEU : Salle Multimédia MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 204€ • Extérieurs : 244€

ADULTES 16 ANS ET +

LA MATINALE NUMÉRIQUE

Matinée dédiée aux échanges autour du numérique pour résoudre les petits soucis, réaliser des travaux personnels et rester en lien avec l'évolution des nouvelles technologies. Basée sur la convivialité, la matinale ambitionne aussi de produire publiquement des réalisations collectives.

MARDI : 9h30 à 12h00

ANIMATION : T. Jamet

LIEU : Salle Multimédia MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 190€ • Extérieurs : 220€

Possibilité d'inscription à une carte de 10 séances valable entre le 11 septembre et le 19 juin 2018.

NEW

ATELIERS INFORMATIQUES

• Atelier permettant de se familiariser avec le PC, de faire ses premiers pas sur le web et courrier électronique.

VENDREDI : 9h30 à 10h45 Débutant

ANIMATION : V. Lolicart

LIEU : Salle multimédia MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 292€ • Extérieurs : 320€

NEW

• Approfondissement de la navigation sur le web et courrier électronique. Gestion des fichiers et des dossiers, découverte des réseaux sociaux, paramétrage et mise à jour du PC.

VENDREDI : 10h45 à 12h00 · Intermédiaire

ANIMATION : V. Lolicart

LIEU : Salle multimédia MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 292€ • Extérieurs : 320€



ENFANTS 3-10 ANS

LES PETITS GALOPINS

Activité d'éveil physique pour les enfants de 2 ans. Vos enfants s'amuseront à découvrir des parcours de motricité riches en couleurs en toute sécurité. Activité sans parents

SAMEDI : 9h15 à 10h00 · 2 ans
ANIMATION : R. Danso · 8 places disponibles
LIEU : Salle Activités MJC
TARIF : Chaville / GPSO : 181€ • Extérieurs : 212€

PETITS CASSE-COU

Idéal pour développer sa coordination, son sens de l'équilibre. Rouler, ramper, grimper. Un vrai bonheur de pouvoir faire ce dont on a envie ! Activité sans parents.

SAMEDI : 10h15 à 11h00 · 3 ans
SAMEDI : 11h15 à 12h00 · 4 ans
ANIMATION : R. Danso · 12 places disponibles
LIEU : Salle Activités MJC
TARIF : Chaville / GPSO : 181€ • Extérieurs : 212€

ZUMBA PARENTS-ENFANTS

Partagez un temps privilégié avec votre enfant autour d'une activité de danse simple et festive sur de la musique rythmée. A partir de 6 ans.

SAMEDI : 10h45 à 11h30
ANIMATION : N. Mathieu
LIEU : Salle Expression MJC
TARIF : Chaville / GPSO : 266€ • Extérieurs : 320€
Inscription pour 2 personnes.

ADULTES 16 ANS ET +

LE PASS' GYM

LA GYM POUR TOUS, QUAND VOUS LE VOULEZ !

Il fait la joie de beaucoup d'entre vous, chaque année la MJC vous propose ce Pass' Gym pour pratiquer et diversifier vos activités gym. Qu'elles soient douces ou dynamiques, vous pouvez varier les plaisirs quand vous voulez, autant de fois que vous le voulez dans la semaine. Un réel programme complet pour rester en forme toute l'année. Pass' Gym unique : **Chaville / GPSO : 262€ • Extérieurs : 284€**

Sans engagement, profitez d'une remise en forme à votre rythme. Une séance gym quand vous voulez !
TARIF : **Chaville / GPSO / Extérieurs : 10€**
Pour 1 séance + Adhésion obligatoire à l'année

LOISIRS

VOLLEY-BALL

Pratique en équipes du volley-ball loisir.
LUNDI : 20h30 à 22h00 · Volley en autonomie
JEUDI : 20h30 à 22h00 · Volley-ball
ANIMATION : R. Dajoux (uniquement le jeudi)
LIEU : Gymnase Léo Lagrange

ZUMBA

Un mélange de plusieurs danses latines, de fitness et d'aérobic. La zumba permet de travailler les muscles cardiaques, de tonifier tous les muscles du corps, de s'amuser et de décompresser.

LUNDI : 10h15 à 11h00 · N. Mathieu
LUNDI : 19h00 à 19h45 · C. Jolivet
MERCREDI : 19h15 à 20h00 · C. Jolivet
JEUDI : 18h15 à 19h00 · N. Mathieu · Special Ado
SAMEDI : 10h00 à 10h45 · N. Mathieu
ANIMATION : C. Jolivet/N. Mathieu
LIEU : Salle Expression MJC

COACHING SPORTIF

Atelier associant la course à pied en groupe, avec une préparation physique collective.

SAMEDI : 10h00 à 12h00
ANIMATION : A. C. Ardaillon
LIEUX : Bois de Chaville

CARDIO

STEP

Cours dynamique, monter et descendre une marche tout en chorégraphie.

MARDI : 19h15 à 20h00 · Niveau 2
JEUDI : 19h30 à 20h15 · Niveau 1
ANIMATION : M. Boucault / R. Dajoux
LIEU : Salle Expression MJC

CARDIO ATTACK / INTERVAL

Travail de coordination, séquence de gestes rapides en vue d'un renforcement musculaire. Cours intensif.

LUNDI : 19h45 à 20h45
ANIMATION : C. Jolivet
LIEU : Salle Expression MJC

CROSS TRAINING

Un mélange de cardio, de renforcement musculaire dynamique, avec du petit matériel. Travail d'endurance, d'équilibre sous forme d'atelier.

MERCREDI : 18h30 à 19h15
ANIMATION : C. Jolivet
LIEU : Salle Expression MJC

NEW

LIA (LOW IMPACT AEROBIC)

Cours alliant du fitness et de la danse sur des musiques très tendances. Exercices cardio, coordination. Cours dynamique.

LUNDI : 18h30 à 19h15
ANIMATION : M. Boucault
LIEUX : Salle Expression MJC

AFRO HOUSE

Un savant mélange entre la musique house et la musique africaine. Cours alliant des mouvements de danse africaine sur un rythme soutenu.

VENDREDI : 19h30 à 20h15
ANIMATION : REC
LIEUX : Salle Expression MJC

NEW

MUSCULAIRE

CUISSES ABDOS FESSIERS

Travail intensif de la ceinture abdominale et musculation dynamique des fessiers.

JEUDI : 9h00 à 9h30
ANIMATION : M. Boucault
LIEU : Salle Expression MJC

MARCHE ACTIVE

Activité de marche soutenue dans la forêt de Chaville accompagnée d'exercices ludiques de renforcement musculaire.

VENDREDI : 9h15 à 10h45
ANIMATION : N. Mathieu
LIEU : Bois de Chaville

FIT&ZEN

Cours de fitness chorégraphié s'inspirant de Tai-chi, yoga, pilâtes et stretching pour renforcer en profondeur et assouplir.

SAMEDI : 8h45 à 9h45
ANIMATION : M. Boucault
LIEUX : Salle Expression MJC

NEW

BARRE AU SOL

Voir page13

CAF/STRETCH

CUISSES ABDOS FESSIERS / STRETCHING

Travail intensif de la ceinture abdominale et musculation dynamique des fessiers complété par des étirements.

LUNDI : 20h45 à 21h30
ANIMATION : M. Boucault
LIEU : Salle Expression MJC

BODY SCULPT

Renforcement musculaire en musique, des épaules, du dos et des abdos.

MARDI : 9h00 à 9h45 · K. Hamdach
MERCREDI : 10h15 à 11h00 · M. Boucault
ANIMATEURS : M. Boucault / K. Hamdach
LIEU : Salle Expression MJC

TCAF (TAILLE CUISSES ABDOS FESSIERS)

Travail intensif de la ceinture abdominale et musculation dynamique des fessiers et des cuisses.

LUNDI : 9h30 à 10h15 · N. Mathieu
MARDI : 18h30 à 19h15 · M. Boucault
SAMEDI : 9h00 à 10h00 · N. Mathieu
ANIMATION : M. Boucault / N. Mathieu
LIEU : Salle Expression MJC

GYM BALLON

Tonifier, raffermir les muscles de l'abdomen, les fessiers, le bassin et le dos en développant la souplesse et améliorer la coordination avec le plaisir du jeu avec le ballon.

JEUDI : 19h00 à 19h45
ANIMATION : N. Mathieu
LIEU : Salle Expression MJC

FITNESS

BODY FORME

Cours dynamique alliant renforcement musculaire, exercices cardio, coordination stretch.

MARDI : 9h45 à 10h30 · K. Hamdach
JEUDI : 18h30 à 19h30 · R. Dajoux
ANIMATION : R. Dajoux / K. Hamdach
LIEU : Salle Expression MJC

FITNESS CUBAIN

Cours alliant du fitness et de la danse sur des airs latinos.

JEUDI : 19h45 à 20h30
ANIMATION : N. Mathieu
LIEU : Salle Expression MJC

PILATES

Méthode douce basée sur la respiration permettant de travailler les muscles profonds.

LUNDI : 19h15 à 20h00 · Niveau 2
LUNDI : 20h00 à 20h45 · Niveau 1
MARDI : 20h00 à 20h45 · Niveau 1
MERCREDI : 9h30 à 10h15 · Niveau 1
JEUDI : 9h30 à 10h15 · Niveau 2
SAMEDI : 9h45 à 10h30 · Niveau 1
ANIMATION : M. Boucault
LIEU : Salle Expression MJC

BIEN-ÊTRE

ATELIER ÉQUILIBRE

Atelier optimisant les potentialités physiques, il préserve l'équilibre et la mémoire avec la pratique d'une activité adaptée.

VENDREDI : 9h00 à 10h00
ANIMATION: M.T. Duclos
LIEU : Salle Expression MJC

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Étirements, coordination, enchaînements en musique, travail cardio-respiratoire, renforcement musculaire.

MARDI : 9h00 à 10h00 · Salle Atrium
JEUDI : 20h00 à 21h00 · Salle Activités MJC
ANIMATION: : M.T Duclos
LIEUX : Salle Atrium, Salle Activité MJC

GYM DOUCE / BALLON

L'élément ludique parfait pour améliorer le tonus des muscles profonds et l'équilibre.

LUNDI : 10h30 à 11h15
ANIMATION: : R. Duchier
LIEU : Salle Expression MJC

SOPHROLOGIE

Retrouvez l'harmonie corps-esprit. Gestion des émotions et du stress.

MARDI : 8h45 à 10h00
MARDI : 18h45 à 20h00
ANIMATION: : E. Gruel-Charpentier
LIEUX : Gymnase A. Halimi

DOS ET POSTURE

Prendre conscience de ses postures, les corriger pour améliorer sa santé et faciliter ses gestes quotidiens. Ce cours permet un regard nouveau sur son anatomie.

LUNDI : 9h00 à 10h00
ANIMATION: : R. Duchier
LIEUX : Salle Expression

DAO YIN

Le DAO YIN est une succession de mouvements lents et harmonieux, accordés à la respiration qui guide l'énergie dans le corps.

LUNDI : 9h00 à 10h15 ·
MERCREDI : 18h45 à 20h00 ·
ANIMATION: : C. Froger / S. Canovas
LIEU : Salle Activités MJC

YOGA

Postures traditionnelles du yoga et relaxation.

MARDI : 10h15 à 11h30 · Gymnase A. Halimi
MARDI : 19h00 à 20h15 · Salle Activités MJC
VENDREDI : 10h30 à 11h45 · Salle Expression MJC
VENDREDI : 19h00 à 20h15 · Salle Expression MJC
ANIMATION: : E. Humez / M. Christin
LIEUX : Salle Activités MJC, Salle Expression MJC, Gymnase A. Halimi

RELAXATION

Méthode visant à obtenir une détente physique et morale.

LUNDI : 10h00 à 10h30
MERCREDI : 10h00 à 11h15
ANIMATION: : R. Duchier / J. Goutard
LIEU : Salle Expression MJC

STRETCHING

Travail de contraction et d'étirement des muscles dans le but d'augmenter la souplesse.

LUNDI : 21h15 à 21h30 · M. Boucault
MARDI : 10h30 à 11h15 · K. Hamdach
JEUDI : 10h15 à 11h00 · M. Boucault
VENDREDI : 10h45 à 11h30 · N. Mathieu
SAMEDI : 10h30 à 11h00 · M. Boucault
ANIMATION: : M. Boucault / K. Hamdach
LIEU : Salle Expression MJC

QI GONG

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise douce associant mouvements lents, exercices de respiration, de concentration et automassage.

LUNDI : 17h45 à 19h00
MARDI : 10h15 à 11h30
ANIMATION: : A. Miasedova
LIEU : Salle Expression MJC

TAÏ CHI CHUAN

Le Tai Chi Chuan fait partie de l'école interne des arts martiaux chinois, celle qui privilégie la souplesse et le "lâcher prise" sur la dureté et la force.

MARDI : 9h00 à 10h15 · Salle Expression MJC
VENDREDI : 9h00 à 10h15 · Gymnase A. Halimi
ANIMATION: : P. Montalvo
LIEUX : Salle Expression MJC / Gymnase A. Halimi

DO IN

Pratique traditionnelle d'origine japonaise associant la méditation assise. Des étirements, des mouvements simples, de l'automassage sont proposés afin de relâcher les tensions et améliorer la circulation de l'énergie vitale.

JEUDI : 9h00 à 10h15 · Salle Expression MJC
JEUDI : 18h45 à 20h00 · Salle Activités MJC
ANIMATION : : R. Faivre
LIEU : Salle Expression / Salle Activités MJC

MOUVEMENT BIEN-ÊTRE

Les mouvements bien-être sont basés sur les chaînes musculaires et articulaires. Une succession de mouvements qui privilégie la conscience et la détente corporelle.

MERCREDI : 9h00 à 10h00
JEUDI : 10h15 à 11h15
ANIMATION : : R. Faivre
LIEU : Salle Expression MJC

LE + ACTIVITÉ UNIQUE

LA GYM ÉQUILIBRE

VENDREDI : 9h00 à 10h00
ANIMATION : M.T. Duclos
LIEU : Salle Expression MJC
TARIF : Chaville / GPSO : 166€ • Extérieurs : 180€

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

MARDI : 9h00 à 10h00 · Salle Atrium
JEUDI : 20h00 à 21h00 · Salle Activité MJC
ANIMATION : : M.T Duclos
LIEUX : Salle Atrium, Salle Activité MJC
TARIF : Chaville / GPSO : 166€ • Extérieurs : 180€

VOLLEY-BALL

LUNDI : 20h30 à 22h00 · Volley en autonomie
JEUDI : 20h30 à 22h00 · Volley-ball
ANIMATION : : R. Dajoux (uniquement le jeudi)
LIEU : Gymnase Léo Lagrange
TARIF : Chaville / GPSO : 166€ • Extérieurs : 180€





DEVENEZ BÉNÉVOLES

LA MJC DE LA VALLÉE A BESOIN DE VOUS !

Sur les spectacles, les concerts, les événements ludiques et thématiques...En cuisine, en technique, à la communication, à l'accueil, à la logistique...l'équipe de bénévoles participe toute l'année à la vie de la MJC.

Rejoignez l'équipe de bénévoles en contactant Nadia : nadia.caminade@mjcdelavallee.fr

LOCATION DE SALLES

Séminaires, réunions, location de salles ponctuelles en fonction de la disponibilité des salles.

Renseignements au : 01 47 50 23 93 ou
• direction@mjcdelavallee.fr

LES AIDES FINANCIÈRES

PASS 92

Le Passeport loisirs, destiné aux collégiens inscrits dans le 92, propose une aide financière du Conseil Général des Hauts-de-Seine pour toute inscription à 1 activité culturelle ou sportive.

Renseignements à la MJC ou sur le site du Conseil Général 92.

CARTE FAMILLE

Cette carte permet une réduction sur une inscription à une activité sportive ou culturelle à la MJC.

Renseignements et retrait de la carte à la mairie de Chaville.

Pour plus d'informations contactez la mairie au 01 41 15 40 00.

VISA LOISIRS JEUNES 6/16 ANS

Aide financière annuelle pour les jeunes et enfants.

Conditions d'attribution :

- Habiter dans les Hauts-de-Seine,
- Régime Général de la Sécurité Sociale,
- Prise en compte des ressources selon le QFR.

Renseignement au CCAS. Ce dispositif est ouvert à tous les Chavillois.

TARIFS MAIRIE DE CHAVILLE

La MJC propose aux employés municipaux de la ville de Chaville et leur familles (époux, épouse, enfants de -18 ans) des tarifs préférentiels pour la saison 2017/2018. Une réduction de 10% est appliquée sur l'ensemble des activités de la MJC. La réduction s'effectuera lors de votre inscription. *Ces tarifs sont applicables sur présentation d'une fiche de paie.*

PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

- Toutes les salles d'activités de la MJC sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.
 - La MJC dispose d'un ascenseur réservé aux personnes à mobilité réduite.
 - Certaines activités, en fonction des exigences techniques de celles-ci et de l'intervenant, pourront être intégrées par des personnes à mobilité réduite.
-

LES PARTENAIRES

La MJC collabore en fonction des projets artistiques et culturels avec différentes associations et institutions : la Ville de Chaville, le collège Jean Moulin, les écoles primaires, l'institut St Thomas de Villeneuve, la bibliothèque, le Conservatoire de Chaville, le magasin bio « Nature et compagnie », le Conseil Départemental des Hauts de Seine, le Conseil Régional d'Île de France, le Réseau 92, le RIF, le CNV, la Compagnie L'Air de Rien.

L'ÉQUIPE DE LA MJC

LE BUREAU

PRÉSIDENT

Benoit Lance

VICE PRÉSIDENTE

Fanette Boisot

TÉSORIÈRE

Martine Dubos

L'ÉQUIPE MJC

DIRECTRICE

Anouk Guily

RESPONSABLE PROJET ARTISTIQUE ET CULTUREL

Rémy Ardaillon

COORDINATRICE ASSOCIATIVE

Nadia Caminade

CHARGÉ(E) DE COMMUNICATION

REC

COORDINATEUR PÉDAGOGIQUE STUDIO ET ACCOMPAGNEMENT ARTISTIQUE

Laurent Jaulin

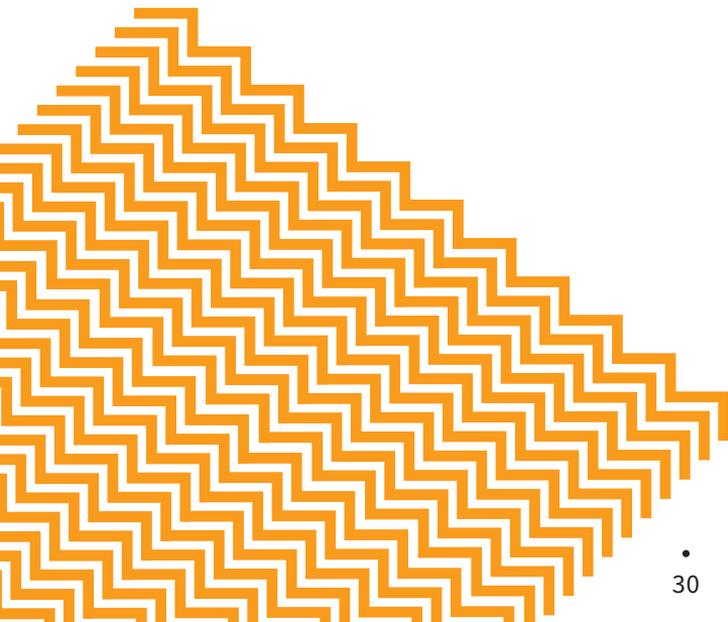
COORDINATRICE JEUNESSE ET ACTION CULTURELLE

Angèle Guilbert

COORDINATRICE PÔLE LUDIQUE

Audrey Pereira

et 40 intervenants d'activités.



LA MJC EN QUELQUES DATES

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS

Du mercredi 28 juin au vendredi 21 juillet 2017 et à partir du lundi 28 Août 2017

REPRISE DES ACTIVITÉS

Lundi 11 septembre 2017;

PASSEPORTS D'ESSAIS

dans la limite des places disponibles

Du lundi 11 septembre au 16 septembre 2017

Du lundi 18 septembre au 23 septembre 2017

Certaines activités ne sont pas ouvertes à l'essai, renseignements à l'accueil.

DÉBUT ET ARRÊT DES ACTIVITÉS

Adultes : Lundi 11 septembre au Samedi 16 juin 2018.

Enfants : Lundi 11 septembre au Samedi 23 juin 2018.

FERMETURES EXCEPTIONNELLES

Vendredi 11 novembre 2017

Lundi 2 avril 2018

Mardi 1^{er} mai 2018

Mardi 8 mai 2018

Jeudi 10 mai 2018

Lundi 21 mai 2018

L'association n'assurera aucun rattrapage des jours fériés.

CALENDRIER SCOLAIRE

• Vacances de la toussaint

Du dimanche 22 au dimanche 5 novembre 2017

Activités adultes assurées du 23 au 28 octobre.

• Vacances de Noël

Du lundi 25 décembre 2017 au dimanche 7 janvier 2018

• Vacances de février

Du lundi 19 février au samedi 3 mars 2018

• Vacances d'avril

Du lundi 16 avril au samedi 5 mai 2018

• Vacances d'été

Du lundi 9 juillet au vendredi 31 août 2018

Pendant les vacances scolaires l'équipe de la MJC propose des temps d'animations et stages pour les 3/5 ans, 6/10 ans et 11 ans et +.

Les programmes seront disponibles au cours de l'année à la MJC.

LES PREMIERS RENDEZ-VOUS

• Forum des associations

Samedi 9 septembre 2018

Inscriptions à la MJC uniquement.

• Portes ouvertes du Pôle Ludique

Samedi 16 septembre 2017

• Portes ouvertes au jardin

Samedi 23 septembre 2017 15h/17h

• Stage base BAFA

Samedi 21 octobre 2017 au samedi 28 octobre.

Retrouvez la programmation culturelle et le calendrier des événements dans les plaquettes trimestrielles de la MJC ou sur le site www.mjcdelavallee.fr.

MJC DE LA VALLÉE au « 25 de la Vallée »

25 rue des Fontaines Marivel • 92370 CHAVILLE

Tél : 01 47 50 23 93 / direction@mjcdelavallee.fr

www.mjcdelavallee.fr

Rejoignez la MJC de la Vallée sur Facebook : *MJC de la Vallée*

Retrouvez les vidéos des événements de la MJC

sur la chaîne YouTube : *MJC de la Vallée*

DESIGN GRAPHIQUE · Astrid Arnaud

ILLUSTRATION COUVERTURE · Astrid Arnaud

PHOTOGRAPHIES · Romain SAHUT : p.5, p.6, p.9, p.12, p.15, p.19, p.28

Ville de Chaville : p.11, p.17, p.21

MJC de la Vallée : p.23, p.27

IMPRESSION · Imprimerie Grillet

