# MJC CENTRE SOCIAL & CULTUREL 2022-2023

www.mjc-cs-larochesurforon.fr

# 2022 - 2023
# SOMMAIRE

## ÉDITO

En octobre 1944, le conseil national de la résistance déclare vouloir dans chaque ville ou village une maison où les femmes et les hommes ne cesseraient plus d'aller, sûrs d'y trouver un cinéma, des spectacles, des expositions, de la joie et de la lumière. Ici et maintenant, la MJC Centre Social et Culturel de La Roche-Sur-Foron réinterprète ce principe. Ce livret dévoile l'ensemble des ressources qu'elle met à votre disposition.

À l'occasion de la saison 2022-2023, notre maison propose une offre d'activités artistiques, culturelles, sportives ou autre, accessibles à toutes et à tous grâce à une politique tarifaire adaptée. Ce sont autant de supports au renforcement de l'estime de soi, à la rencontre et autant de leviers possibles vers un engagement au-delà de la pratique d'une activité : devenir bénévole, acteur de sa ville, de son quartier, s'organiser, contribuer à des projets.

Nous vous attendons nombreuses et nombreux et si vous ne venez pas jusqu'à nous, nous nous croiserons certainement à l'occasion d'une animation « hors les murs » ou d'un événement festif. Bonne découverte !

## INSCRIPTIONS/ACTIVITÉS


Pour un enfant et un parent.....p.22
Éveil musical en famille
Éveil à l'anglais en famille
Éveil à l'expression artistique en famille
Nature en famille
Yoga parents-enfants
Danses orientales mère-fille

**Pour les tout petits (de 0 à 5 ans)**
**Dès la marche**
Éveil musical en famille.....p.22
Éveil à l'anglais en famille.....p.22
Baby gym.....p.13
**Dès 3 ans**
Éveil à l'expression artistique famille.p.22
**Dès 4 ans**
Danse africaine traditionnelle.....p.11
Danse éveil.....p.11
Tap Dance (claquettes).....p.11
Éveil musical.....p.12
P'tits trappeurs.....p.13
Anglais (méthode Genki English)...p.14
**Dès 5 ans**
Danses orientales.....p.11
Création arts plastiques.....p.10
Karaté.....p.12

**Pour les enfants et pré-ados**
Arts créatifs.....p.10
Atelier Terre - Sculpture
Couture
Création arts plastiques
Dessin - BD - Manga
Dessin de A à Z
Danses.....p.11
Danse éveil
Danse initiation
Danse Afro dancehall
Danse Africaine traditionnelle
Danse Classique
Danse Hip Hop
Danses orientales
Modern'jazz
Street Dance
Tap dance (claquettes)
Zumba Kids
Arts martiaux.....p.12
Karaté
Shaolin Kung-Fu
Musique.....p.12
Éveil musical
Batterie débutant
Basse
Guitare acoustique et électrique
Forme, bien être et nature.....p.13
Baby gym et gym enfant
Multi activité découverte
Parkour
P'tits trappeurs
Yoga enfant
Anglais.....p.14
Anglais (méthode Genki English)
Théâtre.....p.14
Expression théâtrale et improvisation
Théâtre
Théâtre en anglais

**Pour les ados**
Pôle d'éducation à l'image et de production audiovisuelle.....p.14
Atelier YouTube
Atelier Cinéma

**Pour les ados et adultes**
Arts créatifs.....p.15
Atelier Terre - Sculpture
Aquarelle
Café couture
Création arts plastiques
Cours de couture
Dentelle aux fuseaux
Dessin - BD - Manga
Dessin de A à Z
Illustration
Arts martiaux.....p.16
Aïkido
Karaté
Shaolin Kung-fu
Bien-être.....p.16
Taiji Quan
Qi Gong
Sophrologie
Bien-être-Yoga.....p.17
Hatha Yoga
Viniyoga
Yin Yoga
Yoga doux
Yoga dynamique
Yogathérapie - atelier
Yoga, voyage sonore et repas
Danses.....p.18
Danse Afro dancehall
Danse africaine traditionnelle
Danse classique
Danse contemporaine
Danse de couple
Danse Jazz
Danses orientales
Tap dance (claquettes)
Tribal Fusion
Forme.....p.19
Yogalates
Stretching/relaxation
Pilates (débutant ou intermédiaire)
Gym douce/relaxation
Renforcement musculaire
Gym posturale
Ados training
Circuit training
Cross training
Speed training
Stretching postural
Gym douce/dos relax
Gym équilibre
Renfo/cardio
Zumba
Loisirs, nature.....p.20
Activité équilibre séniors
Badminton - loisirs
Marche nordique
Multi activité découverte
Randonnée pédestre
Musique.....p.21
Chorale
Basse
Guitare acoustique et électrique
Théâtre.....p.21
Anglais conversation.....p.21
Informatique.....p.21
Café tricot.....p.21

**L'ASSOCIATION** **2**
LE PROJET SOCIAL 3
L'ESPACE FAMILLES 4
L'AIDE AU NUMÉRIQUE 5
L'ANGLE, ESPACE D'ART CONTEMPORAIN 6
LE CINÉMA LE PARC 7
LE PÔLE IMAGE: LE CLAP 8
LE SPECTACLE VIVANT 9
LE PÔLE ACTIVITÉ 9

**ADHÉSION/INSCRIPTION** **23**

**LES TARIFS** **25**

# L'ASSOCIATION

## UNE ASSOCIATION AGRÉÉE CENTRE SOCIAL

La MJC Centre Social, association d'Éducation Populaire, porte des valeurs d'entraide, de solidarité et de partage. Elle est un lieu de coopération entre des habitants et des professionnels au service de leur territoire. Située au coeur de la ville de la Roche Sur Foron, elle vise par son action d'animation locale, notamment culturelle, à proposer des lieux et des moments de mixité sociale, de dynamique interculturelle et intergénérationnelle. Elle souhaite créer les conditions de la rencontre avec les habitants du territoire, dans ses murs, mais aussi dans les différents lieux de vie de la ville et des communes alentour. Elle a pour ambition de devenir un lieu de ressource et d'appui aux initiatives habitantes pour favoriser l'épanouissement et le pouvoir d'agir. Attentive en particulier aux problématiques familiales repérées sur le territoire, elle souhaite apporter des réponses concertées avec l'ensemble des acteurs concernés.

### L'équipe de professionnels

**L'équipe permanente**
**est composée de 12 personnes**

**Direction** : Sébastien Gonzalez
**Accueil** : Régine Excoffier
**Communication** : Théophile Bertrand
**Assistance RH** : Béatrice Veyrat
**Direction Cinéma** : Irène Forterre
**Projectionniste Cinéma** : Sandrine De Paoli
**Coordination de l'Angle** : Marion Dupressy
**Coordination des Activités** : Julie Flores
**Coordination Familles** : Taoufik El Bougrini
**Animation Familles** : Amandine Ansel
**Coordination Pôle Image** : Anne Ciekawy
**Accompagnement numérique** : Mathilde Fumex

**Les animateurs.trices** qui font partager leurs connaissances et leurs passions au sein des activités : 22 animateurs salariés, 10 animateurs indépendants et 13 animateurs bénévoles.

### Les administrateurs bénévoles

Le Conseil d'Administration gère et anime la MJC Centre Social, le bureau met en oeuvre les décisions du Conseil d'Administration.
**Président** : Raphaël Girard
**Secrétaire** : Marie-France Muraz
**Trésorier** : Bernard Sylvestre-Baron
**Membres du bureau** : Laurence Clausset, Geneviève Solignat
**Membres de droit** : Mairie de La Roche-Sur-Foron, Département de Haute-Savoie: David Ratsimba et Christelle Petex-Levet
**Membre associé** : Monique Baudoin (université populaire du Pays Rochois)
**Membres** : Valérie Beaud, Geneviève Denat, Gérard Froment, Florence Lanchon, Martine Lepeltier-Thoniel, Jean-Pierre Mermoud, Delphine Tandart

L'assemblée générale est un temps où tous les adhérents sont conviés pour participer à la vie de l'association.

### Les bénévoles

Ils aident l'association au quotidien : participation à l'organisation d'événements, distribution d'affiches, aide au cinéma ou à l'Angle,...

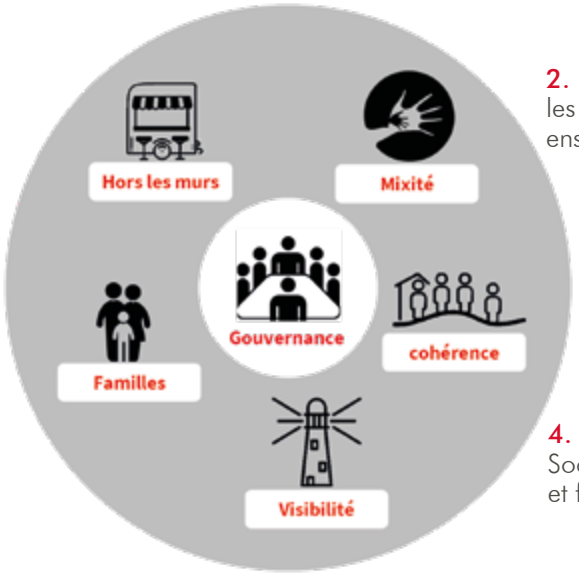
Si vous avez un peu de temps à donner, pour participer, proposer ou organiser des actions, rejoignez nous !

**VOUS AVEZ UN PROJET ? La MJC Centre Social peut peut-être vous aider en mobilisant son équipe professionnelle ou en mettant des ressources à votre disposition.**

## Le Projet Social et Projet Familles - 2021 2024 :

*Une nouvelle démarche, une nouvelle dynamique !*

1. Rayonner et se faire reconnaître comme une structure pouvant soutenir les initiatives d'habitants et appuyer les acteurs locaux.




2. Passer par la diversité afin de favoriser les mixités et permettre la rencontre et l'agir ensemble.

3. Poursuivre le développement de la MJC Centre Social pour rester en phase avec le territoire et ses habitants.

4. Rendre lisible notre identité MJC Centre Social pour que la notion de projet social et familles irrigue tous les acteurs.

5. Permettre au conseil d'administration de piloter le projet en associant l'équipe professionnelle et les acteurs concernés.

6. Le projet familles : devenir la structure référente famille du territoire

# L'ESPACE FAMILLES

*Un espace familial pour TOUS ! Un espace convivial « Dans et Hors les murs » !*

## Gratuit et en accés libre

*Écoute, soutien, rencontres et échanges en présence d'autres parents.*

### La Papothèque

**Lieu d'Accueil Enfants Parents** - Tous les mardis et vendredis matins de 9h30 à 12h, du 13 septembre 2022 au 28 juillet 2023.
Pour les parents, futurs parents, grands-parents accompagnés de leurs enfants, petits-enfants de 0 à 6 ans.
*« Venez (re)-découvrir un lieu où les familles, se retrouvent pour un moment de rencontre, de convivialité et de partage d'expérience. »*

### Atelier 4 mains

**Un mercredi par mois** - À partir de 18 mois.
Arrivée et départ libre entre 15h et 17h.
Ateliers ludiques, manuels et artistiques à partager en famille.
Nouveauté : Suivi d'un goûter convivial entre enfants et parents.
Calendrier des dates, conditions et modalités d'inscription à retrouver à la MJC Centre Social et sur notre site internet.

### Parcours de motricité en famille

**Un samedi par mois** - De 0 à 5 ans. 9h30-10h30 ou 10h45-11h45. Calendrier des dates, conditions et modalités d'inscription à retrouver à la MJC Centre Social et sur notre site internet.

## Autres animations en famille

### En lien avec le cinéma Le Parc

**Récré Ô Ciné** : un film, un échange, un goûter et une animation. Tarifs habituels du cinéma.
**Ciné-débat** : un film/documentaire suivi d'un débat autour de la parentalité.

### L'Espace Familles s'adapte et évolue tout au long de l'année !

Autres activités de proximité : Espace Familles Mobile (écoute-initiative habitants et activités délocalisées dans différents lieux de la ville), sortie découverte en famille « sur-mesure », l'expérience partagée Kids Ô ciné, et bien d'autres choses à venir !

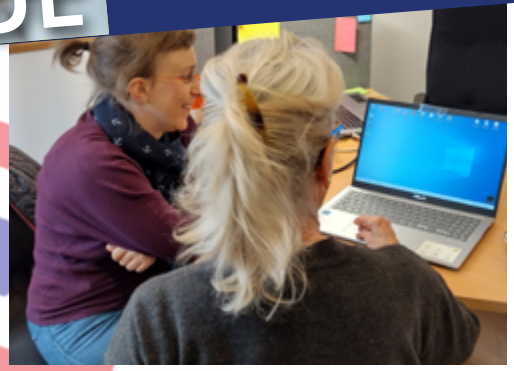
### En partenariat

Des fêtes de quartiers, des lectures parasols, des conférences parentalité, des cafés des parents, des sorties familles, les «paniers solidaires» avec l'AMAP les Verts de Terre....

Contact :
Taoufik El Bougrini, coordinateur espace familles
04 50 03 28 08 / 07 68 09 60 18
espacefamille@mjc-cs-larochesurforon.fr

Amandine Ansel, animatrice famille
animationfamille@mjc-cs-larochesurforon.fr

# AIDE AU NUMÉRIQUE



### Accompagnement Numérique

*Le numérique transforme notre société. La MJC Centre Social accompagne les habitants dans cette transition pour lutter contre la fracture numérique et l'isolement.*

### Une aide pour toutes et tous pour :

**Faire une démarche en ligne** (Impôt, CAF, Retraite, Pôle emploi…)
**Télécharger, scanner et imprimer** un document
**Faire un CV**, une lettre de motivation, un courrier
**Rédiger et envoyer** un mail.
Une conseillère numérique France Services, habilitée Aidants Connect vous accompagne dans vos démarches administratives ou vous oriente vers les services compétents si besoin.
*Gratuit, sur rendez-vous*

### Des rendez-vous individuels :

Mathilde vous accueille pour découvrir, apprendre ou se perfectionner avec les outils numériques (tablettes, smartphone, ordinateur). Rendez-vous à la MJC Centre Social ou à domicile.
*Gratuit, sur rendez-vous*

### Formation et prêt de tablette :

Pour les seniors débutants nous proposons un atelier d'apprentissage de l'utilisation d'une tablette adaptée. A l'issu des ateliers celle-ci peut vous être prêtée chez vous avec un suivi régulier.
*Gratuit, sur rendez-vous*

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

CONSEILLER NUMÉRIQUE
France services

Contact :
Mathilde Fumex,
Conseillère numérique France Service
07 82 81 91 15
numerique@mjc-cs-larochesurforon.fr

# L'ANGLE

Un espace d'art contemporain au sein de la MJC Centre Social

©Rémi Dal Negro

**L'Angle** contribue à la diffusion et à la sensibilisation des arts plastiques et artistes actuels. Conçues autour des «questions contemporaines qui traversent notre société…», les expositions explorent les questions sociales, économiques, environnementales ou politiques qui mettent en jeu notre présent et notre devenir.
À travers les divers modes d'expression proposés, **L'Angle** s'inscrit dans une volonté d'échanges, de dialogues et de rencontres entre des œuvres, des artistes et des publics.

## Partager son plaisir, ses émotions, ses interrogations…

**Avec des médiations et de l'éducation artistique**
Pour ouvrir et développer l'appétit culturel, pour offrir des outils de perception et de compréhension, l'Angle propose en plus des vernissages, plusieurs formules de visites à destination du tout public et des scolaires.

**Avec des animations autour des expositions**
- du Yoga'Art (yoga + visite de l'expo),
- des performances et des lectures,
- des films autour d'un artiste ou d'un mouvement au Cinéma Le Parc,
- des projections vidéos d'artistes.

**L'Angle est ouvert au public**
Le mardi, mercredi et vendredi de 16h-19h (fermé le jeudi)
Samedi de 14h à 17h

**Vacances scolaires**
Mardi au vendredi 16h-18h30

Entrée libre

**En savoir plus :** sur notre site, sur les sites du Réseau Altitudes et de l'ACRA

Contact :
Marion Dupressy, coordinatrice de l'Angle
04 50 03 16 15
langle@mjc-cs-larochesurforon.fr





# CINÉMA LE PARC

Le cinéma près de chez vous

Une salle de cinéma au coeur de la Roche Sur Foron à côté du Parc et du chateau de l'Échelle.
**Le Cinéma Le Parc c'est:**
- 200 fauteuils pour vous accueillir en toute convivialité
- Ventes de confiserie
- Cinéma Art et Essai
- Parkings proches et gratuits

**Et surtout 200 films** par an : Films **Art et Essai**, dernières sorties **Grand Public**, **Avant-premières** et **films jeunesse !**
Des animations pour tous, des rencontres et échanges avec nos partenaires et des professionnels du cinéma.
Animé par une équipe de **bénévoles** et de **salariés**

Accueil des **3 dispositifs scolaires** : École et Cinéma, Collège au Cinéma, LAAC.
**Des projections à la demande** pour les scolaires de la maternelle au lycée, les comités d'entreprise et les associations !

**Où trouver l'info du ciné ?**
. Sur la plaquette culturelle l'Inforon
. Sur www.mjc-cs-larochesurforon.fr
. Sur le Facebook de la MJC Centre Social
. Instagram
. Sur le site de l'Office de Tourisme : www.larochesurforon.fr
. Sur le site : www.allocine.fr
. Pour recevoir le programme tous les 15 jours par mail, faites votre demande à : communication@mjc-cs-larochesurforon.fr

Contact :
Irène Forterre, Directrice du cinéma
04 50 03 21 31
cineleparc@mjc-cs-larochesurforon.fr

**Des tarifs avantageux pour tous**
Des tarifs réduits pour les spectateurs fidèles, abonnés, adhérents des MJC, les moins de 14 ans, les demandeurs d'emploi et les étudiants, les titulaires du Pass Région et Pass Culture.

**Tarif normal :** 7.00 €
**Tarif réduit :** 6.00 €
**Tarif cinéphile (carte) :** 5.00 €
**Carte Cinéphile MJC:** 20€
**Tarif jeune - 14 ans et groupe :** 5.00 €
**Carte 10 entrées (non nominative et valable 1 an)** : 60 €
**Pass Culture, Pass'Région**
**Location de lunettes 3 D** : 1,50 €
*Attention :*
*Pour des raisons d'incompatibilité, nous n'acceptons pas les lunettes 3D provenant d'autres salles.*

# LE CLAP

Pôle d'éducation à l'image et de production audiovisuelle

*Notre société de l'image, incarnée dans des écrans démultipliés, impose d'accompagner les regards et de sensibiliser aux médias. Apprendre à analyser une image, un son ou son canal de diffusion, pour développer un esprit critique et citoyen.*
*Le CLAP développe des actions et événements à la MJC Centre Social et hors les murs avec les jeunes et les partenaires du territoire (établissements scolaires, services jeunesse). Des outils audiovisuels sont mis à disposition des jeunes comme moyens d'expression et d'émancipation.*

## AU CLAP, TU TROUVERAS:

**Des ateliers YouTube ou cinéma chaque semaine**
Pour les jeunes de 11 à 16 ans (voir page 14)

**Un programme d'activités tous les mercredis de 16h à 18h**
Projection de film, initiation au doublage, rencontre avec des professionnels, des Youtubeurs, escape game et jeux autour du cinéma ou des médias, etc… Regarde le programme mensuel et viens si ça t'intéresse !
*Gratuit – avec ou sans inscription / âge requis selon le programme*

**Des stages pendant les vacances scolaires :** initiation, découverte ou création pour les petits, les ados et même les grands !

**CINE GAMES :** des événements autour du jeu vidéo sur grand écran, portés par une équipe de bénévoles et de salariés

**Du matériel et un accompagnement pour tes projets**
Vidéo pour l'école, chaîne YouTube, projet de court-métrage, etc… : tu trouveras du matériel, des postes de montage vidéo et des conseils pour être accompagné dans ton projet.
*Gratuit – sur rendez-vous*

**Un studio podcast**
Pour prendre la parole sur des sujets qui t'intéresse et te former à l'enregistrement.
*Gratuit – sur rendez-vous*

## LE CLAP, C'EST AUSSI

**«CLAP !»** le mini-festival de cinéma imaginé par les jeunes.

**Plein de projets dans l'année** , avec les partenaires jeunesse du territoire.

*Envie de te former aux métiers de l'audiovisuel, de partager tes idées ou tes créations ?*
**N'hésite pas à passer au CLAP !**

Contact :
Anne Ciekawy, coordinatrice pôle Image
leclap@mjc-cs-larochesurforon.fr
04.50.03.11.77 / 07.49.67.84.64

@leclap_mjccslarochesurforon
LeClapMjc - Le CLAP

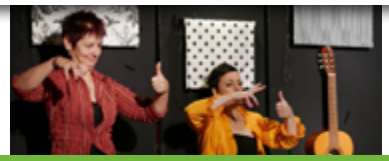
# SPECTACLE VIVANT

**Une programmation de spectacles vivants variée**
La MJC Centre Social vous propose chaque année une sélection de spectacles vivants. Théâtre, spectacle enfant, danse ou musique sont programmés tout au long de l'année.

Venez découvrir ces spectacles dans et hors les murs de la MJC Centre Social que ce soit au Cinéma Le Parc, à la MJC ou en extérieur.
*Programme à venir à la rentrée de Septembre..*
*Programmation à l'accueil ou sur le site Internet*

**Vous avez besoin d'information au sujet des spectacles ? Vous avez un spectacle à proposer ?**

Contact:
Julie Flores, référente spectacles vivants
animation@mjc-cs-larochesurforon.fr
04.50.03.14.44



# ACTIVITÉS

**Un pôle activité pour tous les goûts et tous les ages**
Le pôle activité de la MJC Centre Social pour la saison 2022-2023 c'est:
+ de 60 types d'activités
+ de 40 Animateurs et Intervenants
2177 participations aux activités en 2021-2022.
Des activités pour les tout petits, pour les enfants plus grands, pour les ados, pour les adultes, pour les séniors mais aussi pour les familles.
Retrouvez les activités à partir de la page 10.

**Vous avez besoin d'information au sujet des activités ?**

Contact:
Régine Excoffier, accueil
04 50 03 05 29
accueil@mjc-cs-larochesurforon.fr

**Vous avez une activité ou un stage à proposer ?**

Contact:
Julie Flores, coordinatrice des activités
animation@mjc-cs-larochesurforon.fr
04.50.03.14.44

# LES ACTIVITÉS ENFANTS

## ARTS CRÉATIFS

*Retrouvez le descriptif des activités sur notre site www.mjc-cs-larochesurforon.fr*

GRILLE TARIFAIRE DES ACTIVITÉS P.25

### COUTURE
6 à 12 ans | Claire Zérubia

**6 à 8 ans**
Mercredi 15h30 - 16h30
TARIF C

**9 à 12 ans**
Mercredi 16h30 - 18h
TARIF H

**IMPORTANT**
**POUR L'ACTIVITÉ COUTURE**
Ce cours nécessite du matériel dès le début de l'année pour la réalisation des ouvrages en couture. **La liste de fourniture** est disponible sur le site internet: www.mjc-cs-larochesurforon.fr

### DESSIN - BD - MANGA
À partir de 6 ans | Antoine Kirsch, auteur BD

| | | |
|---|---|---|
| **6 à 11 ans** | Mercredi 10h - 11h ou 11h-12h | TARIF E |
| **12 à 17 ans** | Mercredi 14h - 15h ou 15h-16h | TARIF E |

### DESSIN DE A à Z — NOUVEAU
À partir de 12 ans | Tous niveaux
Antoine Kirsch, auteur BD

*Les grands principes du dessin sont abordés dans ce cours destiné aux personnes qui cherchent à aborder le dessin de façon complète et méthodique*

*10 séances - début le 24 septembre - Voir dates sur le site.*
1 Samedi/mois 10h-12h
TARIF B

### CRÉATION ARTS PLASTIQUES
À partir de 5 ans | Lionel Roux

| | | |
|---|---|---|
| **5 à 6 ans** | Mercredi 14h30 - 15h30 | TARIF C |
| **7 à 8 ans** | Mercredi 15h30 - 17h | TARIF H |
| **9 à 10 ans** | Mercredi 17h - 18h30 | TARIF H |
| **Années collèges** | Vendredi 17h - 19h | TARIF K |

### ATELIER TERRE SCULPTURE — NOUVEAU
6 à 10 ans | Mathilde Fumex
Mardi 17h30 - 19h
TARIF H
Prévoir coût des matières premières et de la cuisson tout au long de l'année





## DANSES

### TAP DANCE (CLAQUETTES)
4 à 15 ans | Hervé Chappaz

| | | |
|---|---|---|
| **4 à 6 ans** | Mercredi 11h - 11h45 | TARIF D |
| **7 à 10 ans** | Mercredi 13h15 -14h15 | TARIF F |
| **11à 15 ans** | Vendredi 17h30 - 18h45 | TARIF H |

### DANSE ÉVEIL
4 à 6 ans | Corinne Damien Barbier et Julie Volle, diplômées d'état

Avec Corinne:

| | |
|---|---|
| **4 à 5 ans** | Mardi 16h45 - 17h30 |

Avec Julie:

| | |
|---|---|
| **4 à 5 ans** | Mercredi 10h30 - 11h15 |
| **5 à 6 ans** | Jeudi 16h45 - 17h30 |

TARIF D

### DANSE INITIATION
6 à 7 ans | Corinne Damien Barbier et Julie Volle, diplômées d'état

Avec Corinne:

| | |
|---|---|
| **6 à 7 ans** | Lundi 16h45 - 17h45 |

Avec Julie:

| | |
|---|---|
| **6 à 7 ans** | Mercredi 9h30 - 10h30 |

TARIF G

### MODERN'JAZZ
8 à 10 ans | Corinne Damien Barbier, diplômée d'état

| | |
|---|---|
| **8 à 9 ans** | Mercredi 15h45 - 16h45 |
| **9 à 10 ans** | Mardi 17h30 - 18h30 |

TARIF H | -50% sur le cours de Danse Jazz «Ados 2» p.18

### DANSE AFRO DANCEHALL — NOUVEAU
9 à 15 ans | Natacha Jean-Pierre

| | |
|---|---|
| **9 à 12 ans** | Vendredi 17h30 - 18h45 |
| **13 à 15 ans** | Vendredi 18h45 - 20h |

*Métissage entre l'Afrique et la Jamaïque, sur des musiques afrobeats. Inspiration de danse street, hip hop, moderne et traditionnel.* TARIF I

### DANSE AFRICAINE TRADITIONNELLE
4 à 8 ans | Agnès et Mamadou Camara

*Lieu : École Bois des chères*

| | |
|---|---|
| **4 à 5 ans** | Mercredi 17h15 - 18h |
| **6 à 8 ans** | Mercredi18h - 18h45 |

TARIF G

### DANSE CLASSIQUE
À partir de 8 ans
Julie Volle, diplômée d'état

| | | |
|---|---|---|
| **8 à 9 ans Préparatoire** | Mercredi 11h15 - 12h15 | TARIF H |
| **10 à 14 ans Moyens** | Jeudi 17h30 - 18h30 | TARIF H |
| **15 ans et plus** | Jeudi 18h30 - 20h | TARIF K |

### DANSE HIP HOP
6 à 11 ans | Colin Konaté

| | |
|---|---|
| **6 à 8 ans** | Mercredi 9h - 10h |
| **9 à 11 ans** | Mercredi 10h - 11h |

TARIF G

### DANSES ORIENTALES
5 à 8 ans | Célia Yilmaz
Jeudi 17h - 18h
TARIF F

### STREET DANCE
11 à 16 ans | Laura Martena
Mercredi 16h - 17h
TARIF H

### ZUMBA KIDS
6 à 9 ans | Laura Martena
Mardi 17h15 - 18h15
TARIF H

## ARTS MARTIAUX

**IMPORTANT POUR LES ACTIVITÉS ARTS MARTIAUX** Les inscriptions ne seront validées qu'avec un dossier complet : **Certificat médical** de l'année en cours et demande de **licence** remplie correctement et signée. Date limite des dossiers : le 30 septembre 2022.

12 ans et plus, voir P.16

### KARATÉ

5 à 12 ans | Salim Benelmaadadi, D.E. 6e Dan

**5 à 6 ans** — TARIF C
Mardi 17h - 17h45

**7 à 11 ans débutants** — TARIF C
Mardi 17h45 - 18h30

**7 à 11 ans perfectionnement, ceinture jaune et verte** — TARIF G
Mardi 18h30 - 19h30

+ Licence en supplément

### SHAOLIN KUNG-FU

À partir de 8 ans | Jérôme Camus

**8 à 12 ans Débutants** — TARIF F
Mercredi 14h - 15h

**8 à 12 ans Avancés** — TARIF I
Mercredi 14h - 16h

+ Licence en supplément

## MUSIQUE

### ÉVEIL MUSICAL

4 à 7 ans | Sylvie Vernex-Marteret

*Découverte musicale avec pratique du chant et des intervenants ponctuels; fabrication d'instrument; pratique et mini concerts.*

Mercredi 11h - 11h45
TARIF H

### BATTERIE DÉBUTANT

À partir de 8 ans | Dominique Roussel

*Cours individuel de 30 mn destiné aux débutants. Batterie sur place.*

Mardi 14h - 21h, Jeudi 14h - 21h, Vendredi 12h30 - 19h30
Créneaux à convenir avec l'animateur
TARIF: Voir grille tarifaire p.25

### GUITARE ACOUSTIQUE, ÉLECTRIQUE ET BASSE (guitare électrique avec Dominique Roussel)

À partir de 8 ans

*2 formules possibles : un cours individuel tous niveaux ou un cours en binôme déjà constitué et homogène. L'horaire de votre cours sera fixé avec les animateurs.*

**Avec Dominique Roussel**
Mardi 14h - 21h, Jeudi 14h - 21h, Vendredi 12h30 - 19h30

**Avec Thomas Delahaye**
Lundi 16h - 20h, Mardi 16h - 20h, Mercredi 9h - 20h, Jeudi 15h30 -20h

TARIF: Voir grille tarifaire p.25

## FORME BIEN ÊTRE ET NATURE

### MULTI ACTIVITÉ DÉCOUVERTE — NOUVEAU

7 à 10 ans | Jérôme Camus
Lundi 17h - 18h
TARIF E

*Initiation sportive variée alternant la pratique de la gym, du kung-fu et du parkour.*

### BABY GYM et GYM ENFANTS

À partir de la marche à 11 ans | Séverine Roger

| | | |
|---|---|---|
| 1 à 2 ans | Mercredi 9h - 9h45<br>Vendredi 9h - 9h45 | TARIF D |
| 2 à 3 ans | Vendredi 9h45 - 10h30<br>Mercredi 9h45 - 10h30 | TARIF D |
| 3 à 4 ans | Mercredi 10h30 - 11h15 | TARIF D |
| 4 à 5 ans | Mercredi 11h15 - 12h | TARIF D |
| 6 à 8 ans | Mercredi 13h - 14h | TARIF E |
| 9 à 11 ans | Mercredi 14h - 15h | TARIF E |

### PARKOUR

À partir de 8 ans | Jérôme Camus

**Débutants (Dès 8 ans)**
Lundi 18h-19h ou Mercredi 16h - 17h
**Intermédiaires (Dès 10 ans)**
Mercredi 17h - 18h
**Avancés (Dès 10 ans)**
Lundi 19h - 20h ou Mercredi 18h - 19h

TARIF E

### YOGA ENFANT — NOUVEAU

8 à 11 ans | Rachel Gonthier

Mercredi 10h-11h
TARIF E

### P'TITS TRAPPEURS

4 à 6 ans (Moyenne et grande section) | Emilie Micard

**Découvrir, jouer et respecter la nature**
Mercredi 9h30 - 11h30
1 fois par mois - 10 séances
*Début le 28 septembre - Dates sur le site*
TARIF C
*Séances autour d'un parcours et d'un thème pour comprendre l'environnement. Découverte des champignons, empreintes, Cabane/igloo, jouet de plantes, peinture végétale..*
*SMS envoyé en amont pour connaître le lieu de rendez-vous.*
*Hiver: Rendez-vous au foyer de ski de fond d'Orange*
(Annulé en cas de mauvais temps)

# THÉÂTRE ET ANGLAIS

## EXPRESSION THÉÂTRALE ET IMPROVISATION

6 à 12 ans |Philippe Leoni

| | |
|---|---|
| 6 à 8 ans | Mercredi 15h45 - 16h45 |
| 9 à 12 ans | Mercredi 16h45 - 17h45 |

TARIF C

## THÉÂTRE

6 à 17 ans | Alexandre Zanotti

| | | |
|---|---|---|
| 6 à 7 ans | Mardi 17h - 18h | TARIF A |
| 8 à 10 ans | Lundi 17h - 18h | TARIF A |
| 11 à 14 ans | Lundi 18h - 19h15 | TARIF B |
| 14 à 17 ans | Mardi 18h - 19h30 | TARIF C |

## THÉÂTRE EN ANGLAIS

13 à 16 ans | Astrid Soetens et Philippe Léoni

Mercredi 14h30 - 15h30
TARIF K

## ANGLAIS - Méthode Genki English

4 à 12 ans | Astrid Soetens

| | | |
|---|---|---|
| Mardi | 16h45 - 17h30 | Niveau 2: 8/10 ans |
| | 17h30 - 18h15 | Niveau 2: 6/7 ans |
| Mercredi | 9h00 - 9h45 | 4/5 ans |
| | 9h45 - 10h30 | Nouveaux: 6/8 ans |
| | 10h30 - 11h15 | Niveau 2: 6/7 ans |
| | 11h15- 12h | Niveau 2: 8/10 ans |
| | 13h30 - 14h15 | Niveau 3: 8/11 ans |
| Jeudi | 16h45 - 17h30 | Nouveaux: 6/8 ans |
| | 17h30 - 18h15 | Niveau 3: 8/11 ans |

TARIF J

*Les niveaux sont à consulter sur le site Internet et à convenir avec l'animatrice.*

# PÔLE D'ÉDUCATION À L'IMAGE, ET DE PRODUCTION AUDIOVISUELLE

## Atelier YouTube

11 à 14 ans |Anne Ciekawy

Mercredi 14h - 15h30

*Être youtubeur ça ne s'improvise pas ! Cela demande beaucoup de compétences : écriture, mise en scène, décor, tournage, montage… Mais au fait, comment ça fonctionne YouTube ?*

TARIF F

## Atelier Cinéma

14 à 16 ans |Anne Ciekawy

Vendredi 17h - 19h

*Apprentis réalisateurs, acteurs ou techniciens, vous allez pouvoir créer ensemble un court métrage de fiction. Et bien sûr visionner de nombreux courts-métrages.*

TARIF G

# LES ACTIVITÉS ADOS-ADULTES

*Retrouvez le descriptif des activités sur notre site www.mjc-cs-larochesurforon.fr*

GRILLE TARIFAIRE DES ACTIVITÉS P.25

# ARTS CRÉATIFS

## DESSIN BD MANGA

12 à 17 ans | Antoine Kirsh, auteur BD

Mercredi 14h - 15h ou 15h-16h
TARIF E

## DESSIN DE A à Z — NOUVEAU

À partir de 12 ans | Tous niveaux Antoine Kirsch, auteur BD

*Les grands principes du dessin sont abordés dans ce cours pour aborder le dessin de façon complète et méthodique.*
*10 séances - début le 24 septembre - Voir dates sur le site.*
1 Samedi par mois 10h-12h
TARIF B

## ILLUSTRATION — NOUVEAU

Ados/adultes | Tous niveaux sauf débutants Antoine Kirsch, auteur BD

*10 séances - début le 15 septembre - Voir dates sur le site.*
1 Jeudi par mois 20h-22h
TARIF B

## DENTELLE AUX FUSEAUX

Marie-Anne Sénégon

Lundi 14h30 - 17h
TARIF: Voir grille tarifaire p.25

## CRÉATION ARTS PLASTIQUES

À partir de 16 ans | Lionel Roux

Mercredi 19h - 21h
TARIF K

## ATELIER TERRE - SCULPTURE

Mathilde Fumex

Mardi 19h30 - 21h30
TARIF J
Prévoir coût des matières premières et de la cuisson tout au long de l'année

## AQUARELLE

À partir de 16 ans - Tous niveaux | Antoine Kirsch, auteur BD

*10 séances - début le 24 septembre - Voir dates sur le site.*
1 Samedi par mois 14h - 17h
TARIF F

## COURS DE COUTURE

Claire Zérubia

**Débutants:** Initiation à la couture
**Initiés:** Perfectionnement sur projets techniques
*16 séances - début le 14 septembre débutants, le 21 septembre initiés - Voir dates sur le site.*
**Liste de fourniture obligatoire** *sur le site*
Mercredi 19h - 22h
TARIF H

## CAFÉ COUTURE

Claire Zérubia

*Venez confectionner vos projets personnels en cours et menez à bien votre ouvrage.*
*16 séances - début le 15 septembre - Voir dates sur le site.*
Jeudi 19h15 - 22h15
TARIF A

# ARTS MARTIAUX

**IMPORTANT : POUR TOUTES LES ACTIVITÉS ARTS MARTIAUX**
Les inscriptions ne seront validées qu'avec un dossier complet : **certificat médical** de l'année en cours et demande de **licence** remplie correctement et signée. Date limite des dossiers : le 30 septembre 2022.

## KARATÉ
**À partir de 12 ans - Ados - Adultes Salim Benelmaadadi (DE 6e Dan)**
**Tous grades - débutants - Perfectionnement**
Mardi 19h30 - 20h30
TARIF G + Licence en supplément

## SHAOLIN KUNG-FU
**Jérôme Camus**
Mercredi 19h - 20h30
TARIF I + Licence en supplément

## AÏKIDO
**Victor Jeannot (B.F 4e Dan) - Fabrice Rios (B.F 4e Dan)- Benoit Fourrier (4e Dan)**
*Lieu : Complexe Sportif Labrunie.*
**À partir de 16 ans**
Lundi 19h - 21h et/ou Jeudi 19h - 21h
TARIF A + Licence en supplément

# BIEN-ÊTRE

**Réduction BIEN ÊTRE**
**Dès la prise d'une 2ème activité:**
**- 25% sur l'activité la moins chère**

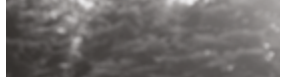
## TAIJI QUAN
**Claude Brichaux**
*Pratique énergétique chinoise, favorisant la mobilisation du Qi (énergie interne) pour stimuler vitalité et bien-être. Sollicitant concentration, respiration et détente, elle est accessible à tous par la douceur et la fluidité des gestes et déplacements. Outre ses bienfaits physiques et cognitifs, le TaiJi Quan est « l'art de la méditation en mouvement ».*
**Cours: Taolu des 24 postures**
Mercredi 18h - 19h30
Jeudi 9h30 - 11h
TARIF I
**Pratiques collectives guidées, complémentaire aux cours (gratuité si inscription aux cours) :**
Samedi 10h - 11h TARIF A

## QI GONG
**À partir de 16 ans | Elise Bovagnet-Pascal**
*Pratique de la médecine traditionnelle chinoise qui a pour but d'entretenir la santé dans le respect des saisons. Association de mouvements lents, respiration et méditation.*

| | | |
|---|---|---|
| Jeudi | | 9h30 - 10h30 |
| Jeudi | (+ méditation) | 10h30 - 11h30 |

TARIF D

## SOPHROLOGIE
**À partir de 16 ans | Sylvie Vernex Marteret**
Mercredi 9h - 10h
Vendredi 18h - 19h
Vendredi 19h - 20h
TARIF F
Venez vous détendre pendant que vos enfants sont en activité !



# BIEN-ÊTRE YOGA

**Réduction BIEN ÊTRE**
**Dès la prise d'une 2ème activité:**
**- 25% sur l'activité la moins chère**

## HATHA YOGA
**Sylvie Regat-Clerc**
Lundi 9h - 10h30, 10h45 - 12h15, 19h30 - 21h
Mercredi 9h15 - 10h45, 18h - 19h30, 19h45 - 21h
TARIF G

## HATHA YOGA
**Florence Wegerhoff**
Lundi 14h30 - 16h, 16h30 - 18h, 18h30 - 20h
TARIF G

## VINIYOGA
**Rachel Gonthier**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Mardi | 9h - 10h30 | | TARIF G |
| Mardi | 12h15 - 13h30 | | TARIF G |
| Mardi | 18h45 - 20h15 | | TARIF G |
| Vendredi | 18h30 - | 20h | TARIF G |

## YOGA DOUX
**Sylvie Regat-Clerc**
Jeudi 9h - 10h
TARIF F

## YOGA DYNAMIQUE NOUVEAU
**Christine Martin**
Lundi 19h - 20h30
TARIF G

## YIN YOGA NOUVEAU
**Christine Martin**
Jeudi 19h30 - 20h30
TARIF F

## YOGATHÉRAPIE - Atelier
**Sylvie Regat-Clerc**
**3 ateliers dans la saison le jeudi soir:**
Jeudi 06/10/22: 18h30 - 20h - Troubles du stress et des émotions
Jeudi 19/01/23: 18h30 - 20h - Troubles du sommeil
Jeudi 16/03/23: 18h30 - 20h - Troubles digestifs et détox printanière
TARIF à la séance: 25€

## YOGA, VOYAGE SONORE et repas
**Sylvie Regat-Clerc**
**3 ateliers dans la saison le jeudi soir, repas compris:**
Jeudi 20/10/22: 18h30 - 19h30 - Yinyoga et bain sonore
Jeudi 17/11/22: 18h30 - 19h30 - Yoganidra aux bols tibétains
Jeudi 23/02/23: 18h30 - 19h30 - Voyage sonore
TARIF à la séance: 35€, annulé si moins de 10 personnes.

## VINIYOGA DYNAMIQUE
**Rachel Gonthier**
*10 séances - début le 24 septembre - Voir date sur le site.*
Samedi 9h - 10h30
TARIF A

## VINIYOGA DOUX
**Rachel Gonthier**
*10 séances - début le 24 septembre - Voir date sur le site.*
Samedi 10h45 - 12h15
TARIF A

# DANSES

## DANSE AFRICAINE TRADITIONNELLE
**Agnès et Mamadou Camara**
*Cours avec un percussionniste.*
*Lieu: école du Bois des Chères*
Mercredi 19h30 - 20h45
TARIF K

## DANSE CLASSIQUE
**À partir de 15 ans |Julie Volle, diplômée d'état**
Jeudi 18h30 - 20h
TARIF K

## DANSE CONTEMPORAINE
**À partir de 17 ans | Corinne Damien Barbier, diplômée d'état**
**C2 intermédiaires**
Mardi 19h45 - 21h
**C3 avancés**
Mercredi 19h15 - 20h30
**Pré-pro - cours à la barre (3 cours mini./ semaine)**
Mercredi 18h - 19h15
TARIF I

## DANSE JAZZ
**Corinne Damien Barbier, diplômée d'état**

TARIF H
**Ados 2 - 11 à 13 ans**
Lundi 17h45 - 18h45
**Ados 3 - 13 à 16 ans**
Mercredi 16h45 - 18h

TARIF I
**Jazz 2/3 - intermédiaire**
Lundi 18h45 - 20h
**Jazz 4 - intermédiaire/avancé**
Mardi 18h30 - 19h45
**Jazz 5 - avancé**
Lundi 20h - 21h15

Réduction Danse Jazz et Danse Contemporaine avec Corinne (TARIF I): -40% sur le 2ème cours pour une même personne et - 50% sur le 3ème cours

## DANSES ORIENTALES
**À partir de 16 ans | Célia Yilmaz**
**Débutants**
Jeudi 18h - 19h
**Intermédiaires/Avancés**
Jeudi 19h - 20h
TARIF F

## DANSE TRIBAL FUSION
**À partir de 16 ans | Célia Yilmaz**
Jeudi 20h - 21h
*La Tribal Fusion allie danses orientales et danses modernes pour un résultat ethnique, coloré et dynamique.*
TARIF F

## TAP DANCE (CLAQUETTES)
**À partir de 16 ans |Hervé Chappaz**
**Débutants** TARIF F
Vendredi 18h45 - 19h45
**Intermédiaires** TARIF H
Vendredi 19h45 - 21h

## DANSE AFRO DANCEHALL NOUVEAU
**Natacha Jean Pierre**
**13 à 15 ans** Vendredi 18h45 - 20h
**16 ans et plus** Vendredi 20h - 21h15
*Métissage entre l'Afrique et la Jamaïque, sur des musiques afrobeats. Inspiration de danse street, hip hop, moderne et traditionnel.*
TARIF I

## DANSE DE COUPLE NOUVEAU
**Anthony Bazin**
Jeudi 18h30 - 19h30 ou Jeudi 19h30 - 20h30
TARIF E - 10% pour une des 2 personnes si inscription en couple.
*Anthony Bazin danse depuis l'âge de 8 ans, devenu professeur de danse de couple, il a enseigné en Angleterre, Lettonie et maintenant en France. Que vous soyez salsa, bachata, meringué, charleston, tango, rock, lindy hop, valse ou danses latines… Il y en aura pour tous les goûts !*

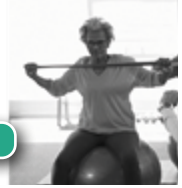




# FORME

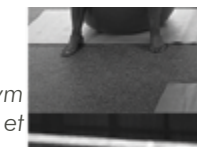
| | | | |
|---|---|---|---|
| Yogalates | Lundi 12h30 - 13h30 | Christine Martin | TARIF E |
| Stretching/relaxation | Lundi 13h30 - 14h30 | Christine Martin | TARIF E |
| Pilates débutant | Lundi 18h - 19h | Christine Martin | TARIF E |
| Yogalates | Mardi 9h - 10h | Christine Martin | TARIF E |
| Gym douce/relaxation | Mardi 10h - 11h | Christine Martin | TARIF E |
| Renforcement musculaire | Mardi 18h15 - 19h15 | Laura Martena | TARIF E |
| Gym posturale | Mardi 19h15 - 20h15 | Laura Martena | TARIF E |
| Cross training | Mardi 20h15 - 21h15 | Laura Martena | TARIF E |
| Ados training (15 à 20 ans) | Mercredi 17h - 18h | Laura Martena | TARIF E |
| Zumba | Mercredi 18h - 19h | Laura Martena | TARIF E |
| Circuit training | Mercredi 19h - 20h | Laura Martena | TARIF E |
| Speed training | Mercredi 20h - 20h30 | Laura Martena | TARIF A |
| Renforcement musculaire | Jeudi 9h - 10h | Laura Martena | TARIF E |
| Stretching postural | Jeudi 10h - 11h | Laura Martena | TARIF E |
| Cross training | Jeudi 12h15 - 13h15 | Laura Martena | TARIF E |
| Gym douce/dos relax | Jeudi 14h - 15h | Christine Martin | TARIF E |
| Gym équilibre (prév. chute) | Jeudi 15h - 16h | Christine Martin | TARIF E |
| Pilates intermédiaire | Jeudi 18h30 - 19h30 | Christine Martin | TARIF E |
| Renfo/cardio | Vendredi 11h - 12h | Séverine Roger | TARIF E |
| Pilates | Vendredi 12h - 13h | Séverine Roger | TARIF E |
| Speed training | Samedi 9h - 9h30 | Laura Martena | TARIF A |
| Circuit training | Samedi 9h30 - 10h30 | Laura Martena | TARIF E |
| Zumba | Samedi 10h30 - 11h30 | Laura Martena | TARIF E |

*RÉDUCTION - 50% sur le 2ème cours (La réduction s'applique sur le cours le moins cher)*
*- 75% sur le 3ème cours (La réduction s'applique sur le cours le moins cher)*



LOISIRS NATURE

MUSIQUE THÉÂTRE



## MULTI ACTIVITÉ DÉCOUVERTE — NOUVEAU

**Jérôme Camus**
Lundi 20h - 21h
TARIF E
*Alternez la pratique du kung fu, du parkour et de la gym dans une optique conviviale et ludique. Découvrez et profitez ainsi des bienfaits de chaque discipline.*

## BADMINTON - Loisirs

**Elise Foulon - Sandrine Carreno - Gwendal Rousic - Clément Garnier - Charles Badjaksezian**
*Activité de loisirs. Lieu : Complexe Sportif Labrunie. Certificat médical obligatoire.*
Mercredi 19h - 22h et vendredi 20h - 22h
TARIF: Voir grille tarifaire p.25

## MARCHE NORDIQUE

**Débutant et sportif | Emilie Micard**
**Groupe 1**: plaisir/débutants: Jeudi 14h - 15h30
**Groupe 2**: sportif/confirmés: Jeudi 15h30 - 17h
10 séances à l'automne, 10 séances au printemps - Début le 15 septembre - Dates sur le site
TARIF C
+ 2 sorties raquettes de 3h en hiver (12/01 et 02/02):
TARIF à la séance: 25€

## RANDONNÉE PÉDESTRE

**Annie Guyon - Marie-France Muraz**
Mardi 13h30 - 17h (départ MJC): 2/3h de marche, dénivelé inférieur à 400m
Vendredi journée (départ MJC 8h30): 4/6h de marche, dénivelé entre 400 et 1000m
*Assurez vous auprès de votre médecin de votre aptitude à cet exercice physique. Une assurance inidividuelle est obligatoire* TARIF: Voir grille tarifaire p.25

## ACTIVITÉ ÉQUILIBRE SENIORS

PLATEFORME DE PRÉVENTION DE CHUTE DES SENIORS

**À partir de 60 ans |**
Mardi 13h30 - 15h ou 15h15 - 16h45

Activité destinée à toute personne à partir de 60 ans qui a déjà été confrontée à une chute ou bien qui ressent le besoin de renforcer son équilibre ou encore qui désire reprendre une activité physique dans un cadre adapté.
*Inscriptions et renseignements 04 56 49 77 84 (1er juin à mi-septembre)*

## GUITARE ACOUSTIQUE, ÉLECTRIQUE, BASSE

**(guitare électrique avec Dominique Roussel)**
**Ados - Adultes**
*2 formules possibles : un cours individuel tous niveaux ou un cours en binôme déjà constitué et homogène. L'horaire de votre cours sera fixé avec les animateurs.*
**Avec Dominique Roussel**
Mardi 14h - 21h, Jeudi 14h - 21h, Vendredi 12h30 - 19h30
**Avec Thomas Delahaye**
Lundi 16h - 20h, Mardi 16h - 20h, Mercredi 9h - 20h, Jeudi 15h30 -20h

TARIF: Voir grille tarifaire p.25

## CHORALE

**À partir de 14 ans | Alain Asper**
Mardi 19h45 - 21h30
*Aucun prérequis. Pas nécessaire de connaitre le solfège, ni d'avoir chanté en chœur avant. Simplement envie de chanter et trouver le plaisir à le faire !*
TARIF: Voir grille tarifaire p.25

## THÉÂTRE

**Ados - Adultes | Alexandre Zanotti**

| | | |
|---|---|---|
| 14 à 17 ans | Mardi 18h - 19h30 | TARIF C |
| Adultes | Lundi 19h30 - 21h30 | TARIF D |
| Adultes | Jeudi 12h15 - 13h30 | TARIF B |

AUTRES

## CAFÉ TRICOT

**Tous niveaux | Nelly Froment, Dominique Munari**
Jeudi 14h - 16h
TARIF: Voir grille tarifaire p.25

## INFORMATIQUE

**Joëlle Petiot**
Jeudi 14h - 16h
**Déjà familiarisé avec les bases du pc / Apporter son pc portable**
*Des ateliers thématiques pour approfondir ses connaissances et mieux utiliser son ordinateur, (Windows, internet, messagerie, traitement de texte, tableur, photos, sauvegarde, sécurité, logiciels,…)*
TARIF A

## ANGLAIS CONVERSATION

**Astrid Soetens**
Mardi 18h30 - 19h30 et/ou Vendredi 12h30 - 13h30
*Apprendre pour parler, parler pour apprendre ! Une heure pour pratiquer ensemble dans la bonne humeur.*
TARIF H

## STAGES

Et pendant les vacances et les weekends, il y a aussi les stages ! Consultez la plaquette stage distribuée en début de saison et disponible à l'accueil ou sur notre site www.mjc-cs-larochesurforon.fr

# LES ACTIVITÉS EN FAMILLE

Des activités pour les parents et les enfants qui souhaitent découvrir et partager en famille

Inscription pour un enfant et un parent (ou grand-parent)

*Retrouvez le descriptif des activités sur notre site*
*www.mjc-cs-larochesurforon.fr*

GRILLE TARIFAIRE DES ACTIVITÉS P.25

## ÉVEIL À L'ANGLAIS

**2 à 3 ans | Astrid Soetens**

Samedi 9h30 - 10h30 - 15 séances
Début le 17 septembre - Dates sur le site
TARIF C

## ÉVEIL À L'EXPRESSION ARTISTIQUE

**3 à 10 ans | Johanna Perret**

**3 à 5 ans**
Samedi 9h - 10h30 - 10 séances
*Début le 15 octobre - Dates sur le site*
TARIF A

**6 à 10 ans**
Samedi 10h30 - 12h30 - 10 séances
*Début le 15 octobre* - Dates sur le site
TARIF B

## ÉVEIL MUSICAL EN FAMILLE

**1 à 3 ans | Sylvie Vernex-Marteret**

Mercredi 10h - 10h45
TARIF H

## NATURE EN FAMILLE

Découverte de l'environnement et des plantes sauvages

**À partir de 6 ans |Emilie Micard**

Mercredi 9h30 - 11h - 8 séances
*Début le 24 septembre - Dates sur le site*
TARIF B

## YOGA FAMILLE

**3 à 12 ans | Marina Acciaris**

**3 à 6 ans** Samedi 9h - 10h ou 10h - 11h
**7 à 12 ans** Samedi 11h - 12h
*Début le 17 septembre - 10 séances - Dates sur le site* - TARIF A

## DANSES ORIENTALES MÈRE - FILLE

**À partir de 5 ans | Célia Yilmaz**

Samedi 13h30 - 15h - 10 séances
*Début le 17 septembre - Dates sur le site*
TARIF B



# INSCRIPTIONS

## Calendrier - Mode d'emploi

**Ré-Inscriptions prioritaires pour les adhérents de la saison 2021-2022**
**Du 13 juin au 1er juillet**
**Ré-inscriptions sur place :**
Lundi et mercredi : 16h - 19h
Mardi, jeudi et vendredi : 10h - 14h
Accueil téléphonique: 10h-12h/14h-17h
**Fermeture exceptionnelle : 23 et 24 juin**

**Fermeture au public**
Du 25 juillet au 26 août.
**Reprise des inscriptions pour tous sur place ou en ligne**
A partir du lundi 29 août.

**DÉBUT DES ACTIVITÉS:**
**À partir du Lundi 12 septembre 2022**

**QR CODE TUTO EXPLICATIF INSCRIPTIONS EN LIGNE larochesurforon.goasso.org**

**Inscriptions pour tous Du 4 au 22 juillet**
**- en ligne sur larochesurforon.goasso.org**
**- Sur place :**

| Du 4 au 8 juillet | | Du 11 au 22 juillet | |
|---|---|---|---|
| Lundi | 14h-18h | Lundi | 14h-18h |
| Mardi | 14h-18h | Mardi | 14h-18h |
| Mercredi | 10h-18h | Mercredi | 14h-18h |
| Jeudi | 14h-18h | Jeudi | 14h-18h |
| Vendredi | 10h-14h | Vendredi | 10h-14h |

Accueil téléphonique: 10h-12h/14h-17h

## L'ADHÉSION

Cette adhésion témoigne de votre acceptation de vivre le projet associatif basé sur l'échange et la participation. Elle couvre aussi une partie des frais généraux de l'association. Elle est valable pour l'année scolaire en cours, du 1er septembre au 31 août. Toute personne se reconnaissant dans le projet de la MJC Centre Social peut devenir adhérente, qu'elle participe ou non à une activité hebdomadaire.
Les adhérents sont incités à participer à l'assemblée générale annuelle de l'association. Elle permet également d'accéder au tarif réduit pour la billetterie de la MJC Centre Social. (Cinéma, Festival du conte, de théâtre…)

**Tarifs de la carte d'adhésion**

| | PAYS ROCHOIS |
|---|---|
| Adulte (plus de 18 ans) | 14 € |
| Enfant | 8 € |
| Famille | 28 € |

*La carte famille est valable pour toutes les personnes d'une même famille.*
*(Se munir d'un justificatif de domicile pour une première inscription).*

## PASS SPORT ET PASS CULTURE

Des réductions pour les jeunes

PASS SPORT

50 € Utilisable sur les activités arts martiaux : Aïkido, Kung-fu et Karaté. Pour les jeunes de 6 à 17 ans bénéficiant de l'allocation de rentrée scolaire. www.sports.gouv.fr

pass Culture

Le pass Culture permet aux jeunes de 15 à 18 ans d'avoir accés à des sorties/activités culturelles et aux jeunes de18 ans de disposer d'un montant de 300€ pour découvrir des propositions culturelles www.passculture.fr

# LES RÈGLES D'INSCRIPTION

## En adhérant à la MJC Centre Social :

. Vous nous autorisez à utiliser pour notre communication propre (site internet, expos, plaquettes…) toutes photos sur lesquelles apparaît votre image au sein de la MJC Centre Social. Tout refus de cette règle doit être mentionné à l'inscription.
. Vous acceptez de recevoir la newsletter de la MJC Centre Social. Tout refus de cette règle doit être mentionné à l'inscription.
Vous êtes tenu-e de vérifier votre aptitude avant toute inscription à une activité.
. Les tarifs des activités hebdomadaires sont calculés à l'année (sauf mention spéciale) de septembre à juin, selon un calendrier précisé chaque année. Des rattrapages sont proposés en cas d'annulation de séance, en fonction des disponibilités.
. Les activités sont suspendues pendant les vacances scolaires, les jours fériés et le pont de l'Ascension.
. Vous pouvez essayer gratuitement une activité, à raison d'une seule séance d'essai, sous réserve de l'acceptation de l'intervenant et que l'activité ne soit pas complète.
. L'inscription est exigible dès la 2ème séance effectuée et vérifiée par l'intervenant-e.

## Responsabilité des adhérents mineurs

**. Les enfants de moins de 8 ans ne sont pas autorisés à quitter seul leur activité et la MJC.**
. De 8 à 16 ans, les mineurs ont la possibilité de sortir seul-es de leurs activités et la MJC Centre Social uniquement **si une autorisation parentale de sortie a été complétée lors de l'inscription.**
. Les moins de 16 ans sont sous la responsabilité de la MJC Centre Social uniquement durant le temps des séances d'activité et jusqu'à l'arrivée du parent en l'absence d'autorisation de sortie.
. Pour les enfants de moins de 8 ans et les enfants entre 8 et 16 ans sans autorisation de sortie : les parents ou responsables majeurs doivent les amener et venir les chercher dans les salles d'activités.
. La MJC Centre Social prendra toute disposition en cas d'urgence médicale pour les mineurs.

**QR CODE Vers le site de la MJC Centre Social: Les activités de loisirs**

## Modalités de paiements

L'adhésion est obligatoire. Elle est due avant toute inscription. Elle n'est pas remboursable.
Le paiement est exigible en totalité à l'inscription. Un échelonnement est possible en 2, 3 ou 4 chèques déposés lors de l'inscription, et encaissés les 20 septembre, 20 octobre, 20 novembre et 20 décembre.
**Modes de paiements acceptés** : CB, chèques, espèces, chèques vacances ANCV, Pass Culture.

## Remboursements et avoirs

. Toute activité commencée est due. **Les activités ne sont pas remboursables, sauf :**
- en cas d'annulation de l'activité à l'initiative de la MJC Centre Social, notamment en cas d'effectif insuffisant.
en cas de déménagement pour raisons professionnelles en dehors de la Roche sur Foron, et sur présentation d'un justificatif avec 10% de frais,
- en cas de maladie ou accident grave empêchant la pratique jusqu'à la fin de la saison d'activité, sur présentation d'un certificat médical d'incapacité à continuer l'activité.
La demande de remboursement doit parvenir, justificatifs à l'appui. Le remboursement sera calculé au prorata des séances restantes à compter de la date de réception de la demande et la MJC Centre Social retiendra 10% de frais de gestion sur le montant de la contisation.
**. Aucune autre situation ne peut donner lieu à un remboursement (notamment abandon de l'activité à l'initiative de l'adhérent-e, inaptitude à la pratique…).**



## Communes de la Communauté de communes du Pays Rochois

La Roche-Sur-Foron, Amancy, Arenthon, Cornier, Éteaux, La Chapelle Rambaud, St Laurent, St Pierre en Faucigny, St Sixt

| Tarifs et activités / Quotient familial | QF<301 | 301 ≥QF≥600 | 601 ≥QF≥800 | 801 ≥QF≥1250 | 1251 ≥QF≥2500 | 2501 ≥QF≥3000 | QF>3000 | Hors de ces communes |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 30 € | 50 € | 70 € | 90 € | 100 € | 105 € | 110 € | 125 € |
| B | 44 € | 73 € | 102 € | 131 € | 145 € | 152 € | 160 € | 181 € |
| C | 51 € | 85 € | 119 € | 153 € | 170 € | 179 € | 187 € | 213 € |
| D | 54 € | 90 € | 126 € | 162 € | 180 € | 189 € | 198 € | 225 € |
| E | 59 € | 98 € | 137 € | 176 € | 195 € | 205 € | 215 € | 244 € |
| F | 63 € | 105 € | 147 € | 189 € | 210 € | 221 € | 231 € | 263 € |
| G | 69 € | 115 € | 161 € | 207 € | 230 € | 242 € | 253 € | 288 € |
| H | 74 € | 123 € | 172 € | 221 € | 245 € | 257 € | 270 € | 306 € |
| I | 83 € | 138 € | 193 € | 248 € | 275 € | 289 € | 303 € | 344 € |
| J | 90 € | 150 € | 210 € | 270 € | 300 € | 315 € | 330 € | 375 € |
| K | 102 € | 170 € | 238 € | 306 € | 340 € | 357 € | 374 € | 396 € |
| guitare/batterie | 159 € | 265 € | 371 € | 477 € | 530 € | 557 € | 583 € | 590 € |
| guitare cours à 2 | 103 € | 172 € | 241 € | 310 € | 345 € | 362 € | 379 € | 384 € |
| Badminton | 78 € | | | | | | | |
| Café tricot | 39 € | | | | | | | |
| Chorale | 39 € | | | | | | | |
| Dentelle | 39 € | | | | | | | |
| Randonnée | 39 € | | | | | | | |

### Grille tarifaire

Chaque activité a un tarif adapté à votre quotient familial. Référez-vous au tarif de l'activité où vous souhaitez vous inscrire et à votre quotient familial.
Pour bénéficier d'un tarif adapté, vous devez nous fournir votre attestation de quotient familial (CAF) datant de moins de 3 mois ou votre avis d'imposition 2021 (papier ou mail). En cas d'absence de justificatif, le tarif du quotient familial supérieur à 3000 sera appliqué.

- Si vous souhaitez connaitre votre quotient familial, voici le calcul à faire : [(revenu net imposable du foyer fiscal)/12] / nombre de parts

*Rejoignez-nous sur*
*Facebook et Instagram*

**www.mjc-cs-larochesurforon.fr**

**MJC Centre Social** 287 avenue Jean Jaurès 74800 La Roche Sur Foron
**Tél 04 50 03 05 29**
accueil@mjc-cs-larochesurforon.fr

## Ouverture de l'accueil

Lundi, Jeudi, Vendredi 15h-19h / Mardi 16h-19h / Mercredi 9h-12h et 15h-19h

La MJC Centre Social bénéficie du soutien de la Ville de La Roche Sur Foron, de la CAF Haute-Savoie, du département de la Haute-Savoie, de l'État, des communes : Amancy, Arenthon, Cornier, Eteaux, La Chapelle Rambaud, St Laurent, St Pierre en Faucigny, St Sixt, du REAAP-74, de la Mutualité Sociale Agricole. Comité de rédaction : Julie Flores, Sébastien Gonzalez, Théophile Bertrand - Visuel couverture : Théophile Bertrand - photos AdobeStock - Conception graphique: Théophile Bertrand - Imprimerie Uberti Jourdan - Crédit Photos : Pexels, AdobeStock, MJC Centre Social. Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de cette plaquette. Ne pas jeter sur la voie publique - N° Siret : 77660672500039