# MJC Villeurbanne :

* Stretching relaxation adultes
* Yoga pré natal *Tarifs : 83€ / 10 séances par trimestre* *Vendredi 11h15-12h15*
* Yoga post natal *Tarifs : 83€ / 10 séances par trimestre* *Vendredi 10h15-11h15*

Appel 11.02 : 2 activités fonctionnent 4/5 groupes de 4 à 8 personnes (max 13), communication flyer, gynéco/sage-femme, bouche à oreille

* Sophrologie
* Qi-gong
* Relaxation par le rire
* Méditation *Mardi 11h15-12h 155€ // -25 ans 138€*
* Qi-gong/ méditation *Jeudi 14h-15h30 245€ // -25 ans 177€*

# MJC Vieux Lyon :

* Sophrologie
* Conscience corporelle et bien-être : renforts musculaires, assouplissements, massages et automassages, exercices de respiration et de relaxation pour se réapproprier son corps.
* Gym sénior

# MJC Charly :

* Relaxation

# MJC Tassin

* Atelier Bien-être
* Qi Gong
* Sophrologie
* Yoga du rire

# MJC Jean Macé :

* Sophrologie
* Qi gong
* Méditation sophrologie *8 séances dans l’année, planning Samedi13H30 / 15H 77 €*
* Do in
* Yoga du rire

# MJC Oullins :

* Sophrologie

# MJC Vaugneray :

* Reiki
* Do in

# MJC Jean Cocteau (St Priest):

* Méditation *Lundi de 18h30 à 19h30 (complet) 155€*
* Sophrologie
* Relaxation anti-douleur – sénior

# MJC confluence :

* Respirations – Qi Gong – Méditation *Nouveauté Lundi 19h00-20h30 tarif annuel : 205 ou 235€*
* Sophrologie

# MJC Saint Just :

* Qi Gong
* Sophrologie
* Forme et bien-être
* Détente corporelle

# MJC Montchat :

* Sophrologie
* Taiji-Qi gong
* Qi gong
* Do in

# MJC Ménival :

* Relaxation – sophrologie
* Qi gong

# MJC Montplaisir :

* Relaxation chant spontané

# MJC Ambérieux en bugey :

* Sophrologie
* Méditation + automassage *jeudi 20h15-21h 133€/an*
* Qi Gong

# MJC Bourg-en-Bresse

* Sophrologie
* Do in/ relaxation

# MJC Amplepluis

* réflexologie
* auto hypnose
* hypnose
* massage biodynamique
* méditation pleine conscience adulte *vendredi 18h30-20h Tarifs : 168€ (hab. Amplepuis) / 184€*
* taï chi / qi gong

# MJC Bron

* Massage do in
* Qi gong de la sagesse
* Sophrologie

# MJC Chaponost

* Stage relaxation
* Méditation – Relaxation – Yoga
* Doux Yoga Doux / Relaxation *Mardi 15h30-16h45 – 222€*
* Méditation / Relaxation *Lundi 12h15-13h15 -195€*

# MJC le trait d’union

* Méditation *119,00 €/an Tarif 1 135,00 €/ an Tarif 2 un Mercredi sur deux :20h15 – 21h15*
* Sophrologie

# MJC Duchère :

* Sophrologie / Méditation *lundi 18h30 – 19h30 de 164e à 212€*
* Qi Gong

# MJC Lyon – Espace 6

* Sophrologie

# MJC Laennec Mermoz :

* Qi Gong
* Sophro-relax
* Sophrologie

# MJC St Rambert :

* Sophrologie
* Qi gong

# MJC Heritan (Macon) 2000 adhérents

* Fit Maternité *-25 ans : 142€ et +25 ans : 152€ Vendredi 15h à 16h*

Appel 11.02 : Avant et après grossesse, peuvent venir avec leur bébé, **activité à perte**, pour éviter de rembourser les activités sportives si enceinte, c’est pour rendre service. Pour qu’elles puissent continuer une activité. Un groupe de 5 à 6 personnes.

* Bébé gym
* Atelier équilibre *de 55 ans et plus,* *243€*

*Lundi 14h à 15h*

*Jeudi 11h à 12h Complet*

Appel 11.02 :2 groupes de 10 à 12 personnes. Fonctionne très bien.

# MJC Pierre bénite-André Vial

* Épanouissement personnel
* Qi-gong
* Sophrologie
* Sophrologie séniors
* Voix en mouvement
* Yoga du rire

# MJC Saint-Laurent/Saint-Bonnet de Mure (MPT)

* Do In / Shiatsu
* Qi Gong
* Sophrologie /Relaxation

# MJC Saint-foy-les Lyon

* Relaxation – Sophrologie
* Souffle et mouvement

# MJC salle des Rancy (4000 adhérents)

* Qi gong
* Sophrologie
* Sophrologie (stages)
* Sophrologie et relaxation matinale
* Yoga pré-natal *Jeudi 15h30 à 16h30 81 € / 74 € / 67 € la carte de 10 séances, valable 4 mois*
* Yoga post-natal *Jeudi 14h15 à 15h1581 € / 74 € / 67 € la carte de 10 séances, valable 4 mois*

Appel 11.02 : 25 personnes par groupe, possibilité de basculer entre pré et post-natal, communication plaquette/ site internet et professionnel de l’activité travaille et en parle à l’extérieur.

# MJC-serezin-du-Rhône

* Qi gong

# MJC Saint Chamont (42)

* Sport adapté Jeudi : 18h30 à 20h.

L’activité se trouve dans les activités sport et bien-être.

160€ > 1 cours / - 18 ans200€ > 2 cours / - 18 ans200€ > adultes

* Tai chi - qi gong - nei gong
* Sophrologie

# MJC Narbonne : 2300 adhérents (en plein cœur de la ville)

Mise en place par la ville du « Sport santé ».

Ville service santé très actif et très en lien avec la MJC

Sport adapté depuis 4 ans

Beaucoup de subvention au niveau du secteur santé de la MJC permettant de faire des tarifs préférentiels pour les sports sur ordonnances.

Affilié à la Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV), la MJC cotise auprès de cette fédération. Elle aussi subventionnée par la Ligue du

cancer.



* Gym après le cancer

15 ou 20 adhérents. Les animateurs sont formés pour cette activité, formation proposé par FFEPGV.

Il s’agit d’une « marque déposée », seul les animateurs ayant eues cette formation peuvent réaliser cet atelier.



Test avant et après la saison. Normalement les personnes restent 1 seule année mais il est possible de rester une deuxième année.

Mail : antoine.nestor@mjc-narbonne.fr

* Yoga sénior : 30 adhérents
* Gym équilibre

40 adhérents

* Gym mémoire (Alzheimer, problème de mémoire)
* Gym surpoids 🡪 Annulé pour cette années car année précédente pas assez de monde, potentiellement reprendre l’année prochaine.

FFEPGV : https://www.sport-sante.fr/fr/emploi-amp-formation/calendrier-des-formations.html

# MJC Onet (Aveyron): 1200-1300 adhérents

* Activités développement personnel : yoga, Qi Gong et sophrologie.
* Activité "Senior" : aller marcher ou faire un peu de Stretching, de Gym Douce ou d'entretient
* Sport Santé : c’est la **première année**

Le dispositif "sport sur ordonnance" consiste à proposer des activités physiques et sportives à des patients atteints de certaines pathologie chroniques (surpoids-obésité, diabète, pathologie cardio-vasculaires, pulmonaires et cancers), pour lesquels la pratique sportive peut apporter un bénéfice. Prise en charge financière totale ou partielle sur ordonnance médicale. Animatrice agréée EFFORMIP, licence APAS) Mini : 8 – Maxi : 10 Lundi 17h - 18h, Tarifs 2018-2019 (30 séances, 1RV par semaine) Pour tous : 100€

5 à 10 adhérents inscrits.

# MJC Chazelles :

* Gymnastique Holistique -Kinésiologie
* Sophrologie / Relaxation : Débutants
* Qi Gong
* Gym Sénior – Adultes. 60 ans et plus.