ÉDITO

Chers adhérent.e.s, habitant.e.s et tous ceux et celles qui nous rejoignent.

Nous voici à l'aube d'une nouvelle saison, après avoir vécu une édition 2022/2023 intense et variée.

Toujours plus de rencontres à travers les activités proposées, grâce aussi aux idées que vous nous suggérez. La deuxième édition du Carnaval en mars a été un franc succès. Un moment partagé qui a rassemblé de nombreux talents, beaucoup d'énergie, des sourires… Cette année a vu aussi le développement de l'Espace de Vie Sociale rebaptisé LA PAPOTE ! Grâce au soutien de la municipalité, elle bénéficie d'un espace dédié à l'Esplanade Charles de Gaulle (juste à côté de la crèche, du périscolaire et de la cantine).
L'agenda propose de nombreux ateliers intergénérationnels, des repas partagés, des conférences, rencontres entre associations etc… Le but est de favoriser les échanges entre les générations et les cultures, de créer du lien entre les habitants.

Par ailleurs, La MJC poursuit sa volonté d'offrir une programmation variée d'activités hebdomadaires avec des nouveautés plébiscitées lors de l'enquête réalisée auprès des adhérents.

Pour les enfants : Explo'nature, Rythme et chants, pour les jeunes : Sports collectifs, Breakdance, et pour les adultes : Expressions artistiques, Badminton, Self défense…

Ce sera aussi une année culturelle ponctuée par la présence de la Compagnie de cirque et danse Virevolt qui proposera notamment une création artistique avec tous ceux et celles qui le souhaitent.

Autre chantier envisagé cette année : le renouvellement de notre site internet pour une communication plus claire et pratique, afin de vous permettre de trouver toutes les infos utiles de votre MJC.

Votre association est toujours ouverte à vos envies et à vos projets, prête à vous aider en vous faisant profiter d'un réseau de partenaires sur le territoire, que vous soyez adhérents ou non. Pour que la MJC soit le reflet de vos envies, elle a besoin de bénévoles : l'occasion pour vous de donner un peu de votre temps et/ou de partager vos compétences.

Nous vous souhaitons une belle saison 2023/2024, qu'elle rencontre vos rêves !

Le Conseil d'Administration
Cécile Chalus, Fanny Dunand, Etienne Vogt, Sandrine Curt, Ali Tabai, Amanda Al-Mashni, Bénédicte Mercier, Sophie Poyet, Mireille Rollet, Gwladys Manoha

INFOS PRATIQUES

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE
295 Montée de la Ruelle
69270 Fontaines Saint-Martin

Tel : 04 78 22 06 87
contact@mjc-fsm.com
www.mjc-fsm.com

mjc.fontaines.saint.martin
MjcFSM

OUVERTURE DU BUREAU

Du 1er juin au 31 octobre :
Mardi 15h-18h30
Mercredi 9h30-12h & 14h-18h30
Jeudi 15h-18h30
Vendredi 15h-18h
Samedi : 9h-12h

Du 1er novembre au 31 mai :
Mardi 15h-18h30
Mercredi 9h30-12h & 14h-18h30
Jeudi 15h-18h30
Vendredi 15h-18h

VACANCES SCOLAIRES

Vacances estivales :
Mardi 14h-18h
Mercredi 9h30-12h & 14h-18h
Jeudi 14h-18h

Autres vacances :
Sur rendez-vous uniquement.

FERMETURES ANNUELLES

Du 24 juillet au 20 août 2023
Du 25 au 31 décembre 2023

LIEUX DES ACTIVITÉS

Siège MJC et Salle Polyvalente :
Place du 8 mai 45
La Papote :
Esplanade Charles De Gaulle

CALENDRIER

LES ACTIVITÉS

Les activités de 17h :
(sauf instruments)
Début des activités : lundi 4 septembre
Fin des activités : vendredi 5 juillet

Toutes les autres activités :
Début des activités :
mercredi 13 septembre
Fin des activités le samedi 22 juin

Pas d'activités pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

À NOTER DÈS À PRÉSENT DANS SON AGENDA :

27 septembre, 18h-19h30 :
Apéro de rentrée avec
un spectacle de la Cie Virevolt

22 novembre :
Spectacle très jeune public :
Trait(s), Cie SCOM

13 décembre, 15h :
Spectacle et Goûter de Noël

Janvier 2024 :
Assemblée Générale de la MJC

24-25 mai 2024 :
Week-end Théâtre

Samedi 15 juin 2024 :
Fête de la MJC

Mercredi 5 juillet :
Spectacle Éphémère, Cie Virevolt

LE PROJET ASSOCIATIF

La MJC est avant tout une association portée par des habitants qui s'impliquent pour faire vivre leurs valeurs.

ÉDUCATION

Au travers de ses activités et actions il s'agit de favoriser la citoyenneté, la solidarité, la médiation sociale et l'ouverture à la différence.

CULTURE

La MJC souhaite permettre l'accès à la culture pour tous et toutes, encourager la pratique d'activités culturelles, favoriser l'innovation, la diversité et l'ouverture.

ÉPANOUISSEMENT

Les animateur.rice.s s'appliquent à laisser une place pour chaque individualité dans le groupe et veillent à l'épanouissement individuel et collectif. Cela passe d'une part par la progression et d'autre part par la rencontre et le lien social, en privilégiant le "faire ensemble".

UN PROJET SOCIAL

En 2022, la MJC s'est enrichie d'un véritable projet social qui se traduit par les actions de La Papote (voir page 5).

COMMENT S'IMPLIQUER ?

ÊTRE ADHÉRENT C'EST :

Faire des rencontres

Participer à des activités

Participer à la vie de la MJC

Donner son avis et voter

Proposer ses idées

Pouvoir s'impliquer

ÊTRE BÉNÉVOLE C'EST :

Prendre le temps d'aller vers les autres

Faire le lien entre la MJC et les membres de son activité

S'épanouir

Appartenir à un groupe

Apporter son aide lors d'événements

Transmettre des savoirs

Devenir acteur.rice du projet associatif de la MJC

CULTURE

La MJC est un lieu de foisonnement artistique et culturel : moments musicaux, spectacles, artistes en résidence. Cette année s'annonce dynamique avec l'accueil de la Compagnie Virevolt (cirque et danse) tout au long de l'année :

PARTICIPEZ À UNE CRÉATION ARTISTIQUE

Octobre - décembre 2023
6-15 ans

Découverte du porté acrobatique et stage de création cirque et danse.

- Au collège
- Au centre de loisirs
- A la MJC
- A l'école

3 JOURS DE CRÉATION ARTISTIQUE
LES 4-5-6 JANVIER 2024
GRATUIT - SUR INSCRIPTION

Octobre 2023 - juillet 2023
jeunes et adultes

Création artistique avec la Cie Virevolt. Tisser des liens avec des habitants d'origines sociales, culturelles de genre et d'âges mixtes

LE SAMEDI 9H30-12H30 1 FOIS PAR MOIS ET QUELQUES SOIRÉES AUX RETOUR DES BEAUX JOURS. SPECTACLE PRÉVU LE 5/07
GRATUIT - SUR INSCRIPTION

SPECTACLES

TÊTE À TÊTE Cie Virevolt
Mercredi 27 septembre 2023 à 18h

TRAIT(S), Cie SCOM
Mercredi 22 novembre
Spectacle pour les tout petits ou jaillissent formes et couleurs, sous l'action d'une circassienne et de sa roue.

LE NOËL DE SCROOGE, Cie des Gens Normales
Mercredi 13 décembre à 15h30
Monsieur Scrooge, un homme très riche, très égoïste et très avare, s'apprête à passer, une fois encore, un Noël en solitaire, dans sa grande maison vide...

ÉPHÉMÈRE, Cie Virevolt
Mercredi 5 juillet 2024
Des créations in situ à dimension variable, avec des numéros de cirque en aérien et au sol.

ESPACE DE VIE SOCIALE

La Papote

L'Espace de Vie Sociale (EVS) a pour mission de tisser des liens entre tous les acteurs du territoire, habitants, usagers, établissements publics, équipements culturels, associations...

En janvier 2022 la MJC de Fontaines Saint-Martin a obtenu l'agrément EVS délivré par la CAF.

Grâce à un partenariat étroit avec la commune, ce projet se déploie dans un lieu dédié nommé **La PAPOTE** situé dans la salle du Moulin à l'Espace Soliman Pacha.

La PAPOTE c'est :

- des liens sociaux et familiaux renforcés
- plus de solidarité de voisinage
- des liens entre personnes de tous les âges
- des rencontres de personnes différentes en toute simplicité

A **La PAPOTE** chacun.e est accueilli.e, que ce soit pour boire un café, rencontrer de nouvelles personnes, échanger, participer ou proposer des ateliers, faire naître des idées et des projets.

Esplanade Charles De Gaulle
Fontaines Saint-Martin
07 66 80 22 38
anim.sociale@mjc-fsm.com

La Papote
la_papote_espace_vie_sociale

LES RENDEZ-VOUS DE LA PAPOTE

Café Bulle

dès 8h30, 1er et 3ème jeudis du mois

Démarrons la journée par un temps convivial.

Mardi Mosaïk

dès 12h et jusqu'à 18h,
2ème et 4ème mardis du mois.
Venez quand vous voulez !

Repas partagé à partir de midi. Après-midi papote, bricole, musique. Après l'école pour être ensemble et se détendre...

Collectif d'ici et d'ailleurs

dernier jeudi du mois de 14h15 à 16h15

Rencontres interculturelles entre habitants pour se connaitre et partager de beaux moments.

Atelier (grands) parents-enfants

1er et 3ème mercredis du mois 15h30-17h30

Partager une activité en famille.

BlaBla des parents

selon programmation

Des soirées de parents entre parents pour aborder des sujets et problématiques... de parents.
A construire ensemble, faites nous part de vos idées.

Et aussi : des conférences, des événements ou des ateliers selon vos envies et vos projets !

LES RENDEZ-VOUS DES INITIATIVES HABITANTS :

Club jeux

Premier samedi du mois
17h-22h30 (à la MJC)

Rejoignez un groupe de passionnés de jeux de société. Dans une ambiance conviviale et détendue, découvrez de nouveaux jeux et amusez vous !
En partenariat avec la boutique "Au Bonheur des Familles" à Fontaines sur Saône

Club rando

Mardi toutes les 3 semaines
dès 13h30

Randonnées « découverte » : Marches faciles d'environ 3 heures, autour de Lyon. Venez marcher dans une ambiance conviviale !

Accès gratuit ou participation libre et consciente, sans adhésion

ÉCOLE DE MUSIQUE

L'esprit l'école de musique de la MJC de Fontaines Saint-Martin se caractérise par une approche à la fois ludique et exigeante de l'apprentissage musical.

L'équipe de musiciens confirmés et passionnés, met l'accent sur la créativité, l'écoute et l'expression individuelle tout en guidant les élèves dans leur progression technique.

L'école encourage également la pratique collective à travers des projets interdisciplinaires et des concerts. Elle favorise ainsi les échanges et la cohésion entre les adhérents.

Chacun.e a la possibilité d'expérimenter, et s'il le souhaite de s'exprimer devant un public lors des moments musicaux.

LES CLÉS DE LA MUSIQUE

Mercredi
0-2 ans d'instrument : 14h-15h
2-3 ans d'instrument : 15h-16h
4 ans et + : 16h30-17h30

Il s'agit d'ateliers de formation musicale. Une occasion unique pour les amateurs de découvrir les secrets de la théorie musicale. Apprendre à lire et écrire la musique, comprendre les accords et les gammes et analyser les structures des morceaux.

Ces ateliers se déroulent dans une ambiance ludique et conviviale, où chacun est encouragé à s'exprimer et à poser des questions.

Que ce soit pour les débutants ou les plus confirmés, les Clés permettent également aux musiciens de progresser plus rapidement dans leur pratique en leur donnant les outils pour mieux comprendre et appréhender les morceaux qu'ils jouent.

Afin de permettre une progression de tous et toutes, le respect des horaires en fonction du niveau est indispensable.

HORS PRATIQUE INSTRUMENTALE MJC :
FSM : A 124€ - B 138€ - C 153€
EXT : A 138€ - B 153€ - C 171€

PARCOURS MUSICAL

LE TARIF "PRATIQUE INDIVIDUELLE" (page 11) inclus, au choix :
1 atelier de 30 ou 45 minutes hebdo
+ 1h "Clés de la Musique" (fortement conseillé)
+ 1 atelier collectif (fortement conseillé)

LES PRATIQUES COLLECTIVES

MUSIQUES ACTUELLES

NIVEAU 1

Lundi 20h-21h

Formation d'un groupe de musique accessible à tous les instruments. Minimum 2 ans de pratique : connaissance des notes, capacité d'écoute et de reproduction.

NIVEAU 2

Mardi 20h-21h

Formation rock : Guitare, basse, batterie, chant. Ouverture à d'autres instruments sur demande.
Accessible aux musiciens à l'aise sur leur instrument avec une bonne capacité d'écoute et de reproduction.

Assiduité obligatoire.

HORS PRATIQUE INSTRUMENTALE MJC :
FSM : A 186€ B 207€ C 230€
EXT : A207€ B 230€ C 255€

LES ENCHANTÉ.E.S : CHANT ET IMPRO

Lundi 19h-20h30

Un atelier pour explorer et développer sa voix, son écoute. Trouver des harmonies vocales et rythmiques, improviser en groupe et exprimer sa créativité musicale dans une atmosphère conviviale et stimulante, propice aux échanges et à l'exploration artistique.

HORS PRATIQUE INSTRUMENTALE MJC :
FSM : A 190€ B 211€ C 235€
EXT : A 211€ B 235€ C 261€

ORCHESTRE JUNIOR

Mercredi 17h30-18h30

Spécialement conçu pour les musiciens débutants qui pratiquent depuis moins de 2 ans. Pour apprendre à jouer ensemble en harmonie et découvrir les bases de la pratique orchestrale. Jouer ensemble et découvrir les différents rôles et sonorités de chaque instrument.

HORS PRATIQUE INSTRUMENTALE MJC :
FSM : A 186€ B 207€ C 230€
EXT : A 207€ B 230€ C 255€

ORCHESTRE JAZZ

Jeudi 20h30-22h

Atelier destiné aux musiciens confirmés souhaitant pratiquer dans un groupe de jazz. Travailler sa technique de jeu, son interprétation des standards de jazz et expérimenter l'improvisation. Quel que soit votre instrument vous pouvez intégrer ce groupe.

HORS PRATIQUE INSTRUMENTALE MJC :
FSM : A 190€ B 211€ C 235€
EXT : A 211€ B 235€ C 261€

ECOLE DE MUSIQUE - LES INSTRUMENTS

BATTERIE

Intervenant.e disponible le mercredi 15h-18h30

Apprenez les bases et explorez les différentes techniques de jeu de cet instrument emblématique. Développez votre sens du rythme, votre coordination et votre créativité musicale.

FLÛTE TRAVERSIÈRE

Intervenant.e disponible le mercredi 9h-10h et 12h 15h30

Cet instrument polyvalent est utilisé dans de nombreux genres musicaux avec sa sonorité claire, pure et agile. Atelier adapté à chaque niveau pour progresser et apprendre aussi à jouer à plusieurs.

GUITARE SÈCHE / FOLK ÉLECTRIQUE

Intervenant.e disponible le
lundi 15h-20h
mardi 15h-20h
Samedi 9h-12h

A l'écoute des envies de chacun.e, le plaisir est le maître mot de cet atelier. Possibilité d'explorer tous les styles de musique au choix de l'adhérent.
Début sur guitare sèche obligatoire avant la guitare électrique.
Pratique collective et clés de la musique fortement recommandées pour progresser.

TROMPETTE

Intervenant.e disponible le mercredi 10h à 14h

Pour se familiariser ou se perfectionner avec cet instrument à vent iconique. Apprendre les techniques de base et pousser son niveau, travailler son souffle et sa posture. Idéal pour jouer ensuite ou en parallèle en groupe dans les ateliers collectifs.

VIOLONCELLE

Intervenant.e disponible le mercredi 16h15-19h45

La sonorité profonde fait à la fois la force et la sensibilité de cet instrument. Apprenez les positions, les techniques d'archet et explorez différentes sonorités selon vos goûts et vos envies.

SAXOPHONE

Intervenant.e disponible le jeudi 17h30-20h30

Atelier tous niveaux, pour travailler sa technique de jeu, son souffle, sa musicalité. Progresser à son rythme en s'exprimant librement à travers son instrument. Idéal pour intégrer l'orchestre jazz.

PIANO

Intervenant.e.s disponibles les
lundi 16h-21h30
mercredi 8h30-13h
jeudi 15h-21h30
samedi 9h-12h *(si mercredi complet)*

Ouvert à tous les niveaux, l'atelier piano offre un enseignement complet et personnalisé : pour améliorer sa technique de jeu, explorer différents styles musicaux, enrichir son répertoire et se faire plaisir avant tout.

TUBA NEW

Intervenant.e disponible le mercredi de 10h à 14h

Le tuba est le plus grand et le plus grave des instruments de cuivre. Il joue généralement la ligne de basse dans les ensembles orchestraux ou les fanfares. La MJC a la chance de pouvoir proposer ce nouvel instrument dans l'école de musique.

DUOS VOIX ET SCÈNE

Intervenant.e disponible le mardi 17h15-20h30

Atelier en duo ou trio. Vous travaillerez votre technique vocale, votre interprétation, et votre présence scénique. En choisissant vos styles musicaux, vous apprendrez à vous dépasser et à donner le meilleur de vous-mêmes sur scène. Que vous souhaitiez vous préparer pour un concert ou simplement développer votre confiance en vous, cet atelier est fait pour vous.

ATELIERS DE 45 MINUTES EN DUO OU TRIO
FSM : A 412€ - B 457€ - C 508€
EXT : A 457€ - B 508€ - C 565€

TARIFS PRATIQUE INDIVIDUELLE

ATELIER 30 MINUTES
FSM : A 579€ - B 643€ - C 715€
EXT : A 643€ - B 715€ - C 794€

ATELIER 45 MINUTES
FSM : A 823€ - B 915€ - C 1017€
EXT : A 915€ - B 1017€ - C 1129€

Ces tarifs incluent l'inscription aux Clés de la Musique et/ou à une pratique collective au choix.

Les disponibilités des intervenant.e.s sont données à titre indicatif et sont susceptibles d'évoluer.

ACTIVITÉS 6-10 ANS APRÈS L'ÉCOLE :

Ces activités se déroulent tout au long de l'année scolaire
Du 4 septembre 2023 au 5 juillet 2024

PÉDIBUS

16h30-17h

Selon votre choix, nous récupérons votre enfant à la sortie de l'école de Fontaines Saint-Martin à 16h30 et l'accompagnons à pied jusqu'au lieu de son activité. Goûter fourni par les parents.

FSM : A 48€ B 53€ C 59€
EXT : A 53€ B 59€ C 65€

BOXE ANGLAISE

Lundi 17h-18h

Toucher l'adversaire à l'aide des poings. Un atelier ludique, sportif et sans violence.

FSM : A 190€ B 211€ C 235€
EXT : A 211€ B 235€ C 261€

MODERN' DANSE

Jeudi 17h-18h15

Danse métissée, accessible à tous, alliant technicité, travail d'interprétation et plaisir, sur des musiques de styles variés.

FSM : A 227€ - B 252€ - C 280€
EXT : A 252€ - B 280€ - C 311€

POTERIE

Mardi 17h-18h30

Modelage, décoration, émaillage... Et magie de la cuisson.

FSM : A 271€ - B 301€ - C 334€
EXT : A 301€ - B 334€ - C 371€

EXPLO'NATURE

NEW

Jeudi 17h-18h30

Observer et explorer la faune et la flore. Etre dehors dès que cela est possible. Bricolages, jeux, dessins, plantations.

FSM : A 271€ - B 301€ - C 334€
EXT : A 301€ - B 334€ - C 371€

TISSUS FILS ET AIGUILLES

Lundi 17h-18h30

Couture, tricot, broderie : fabrication de jolis projets cousus à la main.

FSM : A 271€ - B 301€ - C 334€
EXT : A 301€ - B 334€ - C 371€

ARTS PLASTIQUES

Jeudi 17h-18h30

Une approche complète des différentes techniques de dessin et de peinture.

FSM : A 245€ - B 272€ - C 302€
EXT : A 272€ - B 302€ - C 336€

BREAKDANCE

NEW

Mardi 17h-18h30

Danser sur une musique rythmée, et apprendre des figures au sol. Se familiariser avec l'univers de la danse urbaine

FSM : A 271€ - B 301€ - C 334€
EXT : A 301€ - B 334€ - C 371€

THÉÂTRE

Lundi 17h-18h30 - CP/CE2
Mardi 17h-18h30 - CM1/CM2

Exercices ludiques autour de la voix, du corps, de l'espace, de l'improvisation et réalisation d'un spectacle de fin d'année.

FSM : A 271€ - B 301€ - C 334€
EXT : A 301€ - B 334€ - C 371€

BD ET DESSIN

NEW

Lundi 17h-18h30

Découvrir des techniques de dessin et créer ses propres planches de BD.

FSM : A 245€ - B 272€ - C 302€
EXT : A 272€ - B 302€ - C 336€

JIUJITSU

Jeudi 17h-18h15

Art martial brésilien. Une personne peut se défendre face à un opposant plus lourd et plus fort !

FSM : A 227€ - B 252€ - C 280€
EXT : A 252€ - B 280€ - C 311€

STAGES YOGA PARENT-ENFANT DÈS 4 ANS

samedi 16h-17h30
18 novembre - 3 février
16 mars - 8 juin

Sur inscription, dates à confirmer
Adhérent :
35€ le stage/duo
ou 4 stages : 130€/duo
Non adhérents :
40€ le stage/duo
ou 4 stages : 155€/duo

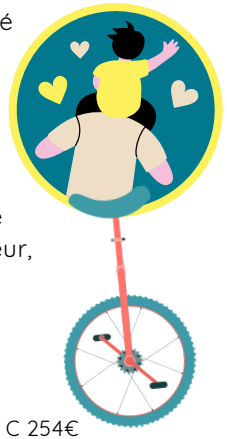
ACTIVITÉS ENFANTS ET JEUNES

CIRQUE PARENT BAMBIN

NEW

Mercredi 15h45-16h45
2-4 ans + 1 parent

Partagez un moment de complicité avec votre enfant. Découvrez ensemble les joies du cirque à travers des jeux, et des exercices.
Cet atelier favorise le développement moteur, la coordination, la confiance en soi et renforce les liens parent-enfant.



FSM : A 206€ - B 229€ - C 254€
EXT : A 229€ - B 254€ - C 282€

ÉVEIL MUSICAL

Mercredi 10h15-11h - 3-4 ans
Mercredi 11h-12h - 4-5 ans

Une découverte ludique de la musique par le chant, l'écoute et la créativité : apprentissage de comptines et de chansons, appropriation du langage musical par le biais d'extraits sonores, de jeux, de rythmes, etc...

POUR LES 3-4 ans :
FSM : A 129€ - B 143€ - C 159€
EXT : A 143€ - B 159€ - C 177€

POUR LES 4-5 ans :
FSM : A 172€ - B 191€ - C 212€
EXT : A 191€ - B 212€ - C 235€

EVEIL ARTS DE LA SCÈNE

Samedi 9h-10h - 3-4 ans
Samedi 10h-11h - 4-5 ans
Samedi 11h-12h - 5-6 ans

Découverte de différents arts de la scène : théâtre, danse, musique, marionnettes. Cette année avec une intervenante unique qui permettra d'être à l'écoute du groupe et de relier ces arts.

FSM : A 172€ - B 191€ - C 212€
EXT : A 191€ - B 212€ - C 235€

BREAKDANCE

NEW

Mercredi 18h-19h
Dès 11 ans, ouvert à tous

La danse urbaine offre un environnement stimulant pour s'épanouir et s'exprimer librement. Apprentissage des bases du breakdance, exploration de différents mouvements pour développer son style personnel.

FSM : A 172€ - B 191€ - C 212€
EXT : A 191€ - B 212€ - C 235€

BD / MANGA

Jeudi 18h30-20h
Dès 9 ans

Pour explorer les codes narratifs et visuels propres à cette forme d'expression artistique, développez vos compétences en dessin et en mise en scène pour créer vos propres histoires.

FSM : A 224€ - B 249€ - C 277€
EXT : A 249€ - B 277€ - C 307€

CIRQUE

Mercredi 13h45-14h45 - 6-7 ans
Mercredi 14h45-15h45 - 4-5 ans
Mercredi 16h45-18h - 8 ans et +

Jonglage, acrobatie, fil... Les arts du cirque permettent aux enfants de prendre conscience de leur corps et de l'espace qui les entoure.

POUR LES 4-7 ANS :
FSM : A 172€ - B 191€ - C 212€
EXT : A 191€ - B 212€ - C 235€

POUR LES 8 ANS ET + :
FSM : A 206€ - B 229€ - C 254€
EXT : A 229€ - B 254€ - C 282€

MODERN' DANSE

Jeudi 18h15-19h30
Collège

Danse métissée, accessible à tous, alliant technicité, travail d'interprétation et plaisir, sur des musiques de styles variés.

FSM : A 206€ - B 229€ - C 254€
EXT : A 229€ - B 255€ - C 282€

THÉÂTRE

Lundi 18h30-20h - 6ème-4ème
Mardi 18h30-20h - 3ème et Lycée
Mercredi 14h30-16h - tous âges

Exercices ludiques autour de la voix, du corps, de l'espace, de l'improvisation et réalisation d'un spectacle de fin d'année.

FSM : A 250€ - B 278€ - C 309€
EXT : A 278€ - B 309€ - C 343€

SPORTS COLLECTIFS

NEW

Mercredi 16h-17h30
9-15 ans

Objectif : sport, cohésion de groupe et respect de l'adversaire avec un cycle de 5 sports collectifs dans l'année : Ultimate, Kinball, Basket, Rugbyflag et Handball. De quoi se dépenser et s'amuser en équipe !

FSM : A 224€ - B 249€ - C 277€
EXT : A 249€ - B 277€ - C 307€

POTERIE

Mardi 19h-21h30
20 séances (voir p 16)

ARTS PLASTIQUES

Mercredi 9h30-10h30 - 6-8 ans
Mercredi 10h30-12h - 8 ans et +

Découverte du dessin, de la peinture, de l'illustration, de l'aquarelle...
Une approche complète des différentes techniques pour exprimer sa créativité.

POUR LES 6-8 ans :
FSM : A 172€ - B 191€ - C 212€
EXT : A 191€ - B 212€ - C 235€

POUR LES 8 ans et + :
FSM : A 224€ - B 249€ - C 277€
EXT : A 249€ - B 277€ - C 307€

ACTIVITÉS ADULTES DÈS 16 ANS

TECHNIQUES DESSIN ET PEINTURE

Samedi 10h-12h - 16 séances

Une approche complète des différentes techniques de dessin et de peinture. Fusains, pastels, gouache, encre de chine...

FSM : A 263€ - B 292€ - C 325€
EXT : A 292€ - B 325€ - C 361€

POTERIE

Mardi 19h-21h30
20 séances

Apprentissage des bases de la poterie en découvrant différentes techniques. Vous pourrez expérimenter l'émail pour donner vie à vos créations. Une fois vos pièces terminées, elles seront cuites au four pour leur donner une finition solide et durable. Cet atelier offre une expérience pratique et relaxante, et convient à tout.e.s, que vous soyez débutant.e.s ou expérimenté.e.s. Accessible dès 14 ans.

FSM : A 260€ - B 288€ - C 319€
EXT : A 288€ - B 319€ - C 353€

EXPRESSION ARTISTIQUE

NEW

Mardi 9h-10h30

Cette activité offre une opportunité enrichissante de découverte de différentes formes d'expression artistique. Que vous soyez retraité.e.s ou intéressé.e.s par la découverte artistique, cet atelier vous permettra d'explorer divers médias tels que la peinture, le dessin, la sculpture, l'écriture. Vous serez guidé.e.s dans votre recherche créative et encouragé.e.s à exprimer votre vision artistique. Rejoignez-nous pour un mardi matin riche en découverte où vous pourrez donner vie à vos idées et explorer les différentes facettes de votre créativité.
L'intervenante s'adaptera aux idées et envies du groupe.

FSM : A 224€ - B 249€ - C 277€
EXT : A 249€ - B 277€ - C 307€

COUTURE

Mardi 20h-22h30
20 séances /an

Débutant.e ou expérimenté.e, venez partager le plaisir de la couture, vos envies et vos créations. Chacun.e apporte sa machine, ses idées et sa bonne humeur pour progresser et avancer sur ses projets. Possibilité de prêt de matériel.

FSM : A 274€ - B 305€ - C 338€
EXT : A 305€ - B 338€ - C 376€

DESSIN, CARNET DE CROQUIS ET ESQUISSES

NEW

Lundi 19h-20h30

Que vous soyez débutant.e ou expérimenté.e, le carnet offre une liberté d'expression et de création unique. Explorez votre créativité, améliorez votre sens de l'observation et n'ayez plus peur de la page blanche. Techniques mixtes : aquarelle, gouache, crayons, feutres...

FSM : A 224€ - B 249€ - C 277€
EXT : A 249€ - B 277€ - C 307€

ŒNOLOGIE

Lundi 20h-22h ou 20h30-22h30
10 séances/an : vins du monde
Lundi 20h30-22h30
5 séances/an : grands crus du monde

Dégustations, arômes, tanins AOC... Venez découvrir les secrets du vin du monde lors d'une soirée mensuelle animée par un sommelier.
A partir de 18 ans.

FSM : A 298€ - B 331€ - C 368€
EXT : A 331€ - B 368€ - C 409€

ANGLAIS

Mardi 10h30-12h

Que vous souhaitiez renforcer vos bases, développer votre fluidité ou vous préparer à des situations spécifiques, cet atelier vous permettra de progresser à votre rythme et de gagner en confiance dans votre expression orale et écrite en anglais. Discussions autour de sujets d'actualité, exercices ludiques et convivialité assurée.

FSM : A 270€ B 300€ C 333€
EXT : A 300€ B 333€ C 370€

CLOWN

Jeudi 20h30-22h15

Trouver son clown, prendre appui sur lui, chercher ses faiblesses, les reconnaitre, s'en moquer et surtout RIRE ET FAIRE RIRE !

FSM : A 297€ B 330€ C 367€
EXT : A 330€ B 367€ C 407€

CLUB PHOTO

1 mercredi/mois 20h30-22h30 + sorties

Activité alternant pratique et théorie quel que soit le type d'appareil utilisé. Le club accueille les débutants comme les confirmés, pour le plaisir de progresser et d'échanger entre amateurs.

Tarif unique : 21 €

ACTIVITES SPORTIVES ET FITNESS ADULTES

FORMULE FITNESS

PREMIÈRE ACTIVITÉ :
FSM : A 156€ B 173€ C 193€
EXT : A 173€ B 193€ C 214€

SAUF EXCEPTIONS SIGNALÉES ● QUI DOIVENT OBLIGATOIREMENT ÊTRE PRISES EN 1ÈRE ACTIVITÉ AU TARIF INDIQUÉ

DEUXIÈME ACTIVITÉ (-50%) :
FSM : A 78€ B 87€ C 96€
EXT : A 87€ B 96€ C 107€

TROISIÈME ACTIVITÉ (-60%) :
FSM : A 62€ B 69€ C 77€
EXT : A 69€ B 77€ C 86€

QUATRIÈME ACTIVITÉ & + (-70%) :
FSM : A 47€ B 52€ C 58€
EXT : A 52€ B 58€ C 64€

SPORT SUR ORDONNANCE

Le saviez-vous ?
Dans le cadre du dispositif SPORT SUR ORDONNANCE, sous conditions, votre activité sportive peut être prise en charge par votre mutuelle sur prescription médicale.
Contactez la MJC pour plus d'informations.

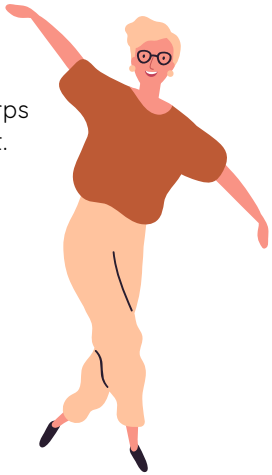
TOUT EN DOUCEUR

GYM SENIORS
Lundi 11h-12h

Ensemble d'exercices et de méthodes de conditionnement physique, adapté à la physiologie du public senior.

GYM DOUCE
Jeudi 9h-10h

Cette activité permet de s'entrainer sans réclamer au corps un effort violent. La gym pour se muscler en douceur.



S'ÉTIRER S'ASSOUPLIR

STRETCHING RELAX
NEW

Mardi 21h-22h
Mercredi 19h-20h

Activité basée sur l'étirement, l'assouplissement en profondeur et la tonification des muscles posturaux tout en maitrisant sa respiration pour évacuer stress et tensions.

STRETCHING
Mardi 9h30-10h30
Mercredi 10h-11h
Vendredi 9h30-10h30

Pratique corporelle destinée à développer la souplesse, l'équilibre et améliorer la posture.

MOBILITÉ ACTIVE
Lundi 19h30-20h30

Stress ? Problèmes de sommeil ? Douleurs musculaires ou articulaires au réveil ? Difficulté à vous tenir droit ? Retrouvez votre forme et votre mobilité articulaire et une meilleure souplesse.

ZEN

YOGA CHILL OUT
Lundi 9h-10h/10h-11h

Un yoga méditatif au rythme lent qui se concentrera principalement sur les positions couchées et assises, suivi de stretching pour que vous terminiez… complètement relaxé !

YOGA DYNAMIQUE
Mardi 13h-14h
Jeudi 12h15-13h15

Enchainement de postures soutenues. Travail qui repose sur l'usage de l'équilibre et de la force. Idéal pour les personnes en forme, pour développer souplesse, performances et cardio.

HATHA YOGA ●
Mardi 15h45-17h/18h-19h15
19h15-20h30

Pratique corporelle basée sur la relaxation, des étirements, des postures et des exercices respiratoires. Accessible à tous, elle favorise la détente mentale et musculaire.

FSM : A 195€ B 217€ C 241€
EXT : A 217€ B 241€ C 267€

ACCESSIBLE À TOUS

CIRCUIT TRAINING
Mardi 8h30-9h30
Mercredi 9h-10h
Jeudi 19h30-20h30 (+ intense)
Vendredi 8h30-9h30

Méthode d'entrainement pour se renforcer musculairement et améliorer sa condition physique.

MIX GYM
Mercredi 18h-19h

Travail complet du corps, avec ou sans matériel, en alternant cardio, renfo musculaire, cuisses abdos & fessiers.

ACTIVITES SPORTIVES ET FITNESS ADULTES

PILATES

Lundi 12h15-13h15/15h-16h
20h30-21h30
Mardi 10h30-11h30
20h-21h/21h-22h
Jeudi 10h-11h/11h15-12h15

Travail de renforcement avec ou sans matériel qui permet de travailler les muscles profonds, d'améliorer sa posture et sa souplesse.

MARCHE NORDIQUE

Douce
Vendredi 14h-16h30
Dynamique
Samedi 1/2 semaine 9h30-12h

Sport de plein air où le mouvement naturel de la marche est accentué à l'aide de bâtons spécifiques.
Une activité physique adaptée à pratiquer tout en douceur pour garder la forme et la santé.

Douce
FSM : A 213€ B 237€ C 263€
EXT : A 237€ B 263€ C 292€

Dynamique
FSM : A 191€ B 211€ C 235€
EXT : A 211€ B 235€ C 261€

FORFAIT MARCHE NORDIQUE 2 CRÉNEAUX
(= 2ÈME CRÉNEAU À -50%)

FSM : A 286€ B 317€ C 352€
EXT : A 317€ B 352€ C 391€

FUN ET/OU INTENSE

BADMINTON

NEW

Lundi 20h-22h

Sport dynamique et divertissant qui peut être pratiqué par toutes et tous, quelque soit votre âge et votre niveau de forme physique. Ce sport de raquette se joue en simple ou en double, et fait travailler l'agilité, la vitesse et les réflexes. Une activité idéale pour améliorer sa condition physique, sa coordination et l'esprit d'équipe.
Le tarif forfaitaire permet une pratique d'1h, 1h30 ou 2h selon vos disponibilités.
Raquettes à prévoir.

FSM : A 254€ B 282€ C 314€
EXT : A 282€ B 314€ C 348€

ZUMBA

Jeudi 19h30-20h30
20h30-21h30

Un atelier énergisant et festif qui combine danse et exercices physiques pour vous faire bouger et vous amuser. Des chorégraphies entraînantes sur des rythmes latino, internationaux et pop.

FITBOXING RENFO

Mardi 19h-20h

Circuits mêlant exercices dynamiques et renforcement musculaire avec déplacements et mouvements aériens de type boxe (pattes d'ours). Une activité cardio pour vous défouler tout en renforçant votre corps.

SELF DÉFENSE

NEW

Jeudi 18h30-19h30

Un atelier pour renforcer la confiance en soi et apprendre l'autodéfense : techniques de frappe, de blocage, de désarmement, tout en s'amusant.

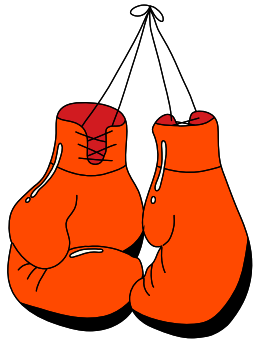
BOXE ANGLAISE

Lundi 18h-19h30
Vendredi 18h-19h30

La boxe "anglaise" se pratique avec les poings seuls. Le but est de toucher l'adversaire à la face ou au buste sans se faire toucher. Un sport complet propice au développement personnel qui permet de se dépasser.

Lundi ou Vendredi
FSM : A 254€ B 282€ C 314€
EXT : A 282€ B 314€ C 348€

Lundi et Vendredi
FSM : A 308€ B 343€ C 381€
EXT : A 343€ B 381€ C 423€



CROSS TRAINING

Mardi 20h-21h
Mercredi 19h-20h

Méthode d'entraînement complète et intensive qui combine différentes disciplines sportives pour améliorer votre condition physique globale, pour travailler force, endurance, vitesse, puissance et souplesse.

MÉCÉNAT

Vous souhaitez bénéficier d'une visibilité unique et montrer quelles sont vos valeurs. Vous vous affirmez comme une entreprise citoyenne et responsable ancrée dans son territoire ?

La MJC est là pour vous !
En contrepartie de votre soutien, bénéficiez de nombreux avantages réservés à nos mécènes : un cadre fiscal avantageux. Lorsque vous faites un don à la MJC, il ouvre droit à une réduction d'impôt égale à 60 % du montant de votre versement.

En soutenant la MJC, vous participez à la richesse culturelle du territoire et vous bénéficiez d'une visibilité unique sur nos supports de communication.

N'hésitez pas à nous contacter afin de construire ensemble notre partenariat.

REMERCIEMENTS

La MJC remercie tout particulièrement la Mairie de Fontaines Saint-Martin, pour son soutien essentiel, véritable moteur de dynamisme pour notre commune.
Son engagement et sa confiance permettent de maintenir une diversité d'activités qui contribuent à renforcer le tissu social et la richesse de notre territoire.

Merci également à la CAF du Rhône, la Métropole de Lyon, la DRAJES et la DRAC qui nous accompagnent dans nos projets, et nous soutiennent financièrement.

Merci à nos mécènes qui nous soutiennent, pensez à leur accorder votre préférence !

La MJC de Fontaines Saint-Martin est membre du réseau R2AS qui rassemble 45 MJC du Rhône et de l'Ain. Le réseau nous accompagne dans notre projet d'éducation populaire pour valoriser, défendre, représenter, faire connaître la diversité et la richesse de nos actions.

COTISATIONS & MODALITÉS D'ADHÉSION

Adhésions

Être adhérent : ça a du sens !
La MJC est une association loi 1901. Pour en faire partie, chaque membre doit s'acquitter d'une adhésion. Être adhérent c'est soutenir le projet de la MJC et l'accompagner dans ses engagements vers une société plus ouverte et plus juste. Vous contribuez ainsi à la création et la diffusion culturelle à Fontaines Saint-Martin.

Adhésion individuelle : 15 €
Adhésion Famille : 30 €

Inscriptions

En ligne : **www.mjcfsm.goasso.org**
Au bureau d'accueil de la MJC aux horaires suivants :
Mardi **15h-18h30**
Mercredi **9h30-12h** et **14h-18h30**
Jeudi **15h-18h30**
Vendredi **15h-18h**

Tarifs

Selon votre Quotient Familial
A : quotient inférieur à 800
B : quotient entre 800 et 1500
C : quotient supérieur à 1500

Au moment de l'inscription, munissez-vous de votre attestation de Quotient Familial délivré par la CAF de moins de 3 mois.
Sans justificatif le QF appliqué sera le plus élevé (C).

Selon votre lieu d'habitation
Habitants Fontaines Saint-Martin : - 10 %

Règlements

Seuls les règlements de l'activité et de l'adhésion garantissent l'inscription à l'activité.

En ligne : par CB
Au bureau : Espèces, chèques, coupons sport ANCV et chèques vacances ANCV.

Remise de 5% pour un montant supérieur à 1300 € et 10 % pour un montant supérieur à 2400 €

Pas de remboursement sauf pour les cas prévus par le règlement intérieur (disponible sur le site de la MJC)

En fonction des effectifs et des imprévus de calendrier, la MJC se réserve le droit de modifier les dates et horaires des activités et des stages et d'en informer les adhérents.

Certaines activités (hors pratique musicale individuelle) peuvent être arrêtées sur décision du Conseil d'Administration, si le nombre de participants est insuffisant.

1 séance d'essai gratuite possible pour l'ensemble des activités (sauf musique).

pass Culture

Entre 15 et 18 ans, le pass, c'est jusqu'à 300 € que tu peux utiliser pour une activité à la MJC...
Renseigne-toi au bureau de la MJC