



Programme 2021 / 2022 de la MJC de Bédoin

**Inscriptions à partir du jeudi 26 août
Reprise des activités le lundi 6 septembre**

EDITO - SOMMAIRE

Sommaire

SPORT / BIEN-ÊTRE	Page 3
Méditation Taïchi	Page 3
Facia par le mouvement	Page 3
Yoga	Page 3
Taekwondo	Page 3
Self défense	Page 3
G.R.S.	Page 4
Twirling bâton	Page 4
Gymnastique	Page 5
Danse	Page 6
CULTURE / ÉDUCATION / MUSIQUE	Page 7
Langues	Page 7
Aide aux devoirs	Page 7
Théâtre	Page 7
Éveil musical	Page 8
Piano	Page 8
Guitare	Page 8
Astrologie	Page 8
CRÉATION / LOISIRS	Page 9
Peinture	Page 9
Dessin (enfants)	Page 9
Dessin (adultes)	Page 9
Modelage Poterie	Page 9
Dessin académique	Page 10
Composition florale	Page 10
Atelier du sommelier	Page 10
Notes	Page 11
INFORMATIONS PRATIQUES	Page 12
Conditions tarifaires	Page 12
Adhésions	Page 12

EDITO



La saison 2020/2021 s'est avérée chaotique pour des raisons sanitaires.

Nous espérons repartir sur de bonnes bases au mois de septembre et vous retrouver enthousiastes de reprendre vos activités.

Vous pourrez vous renseigner et vous inscrire à partir du 26 août au secrétariat les mardis, mercredis et jeudis de 17h à 19h.

Une permanence sera également assurée tous les mercredis du 8 au 22 septembre de 10h à 12h.

Pour tous renseignements, contacter Sophie, notre secrétaire, au 04 90 65 95 66.

Nous vous souhaitons une très belle année avec toute notre équipe.

Le CA de la MJC

Venez nous rencontrer sur notre stand lors de la Fête des associations du 3 septembre de 16h30 à 19h30 sur la place de la République.

Gratuit - Ne peut pas être vendu
Tiré à 1 000 exemplaires
Direction Publication :
Le CA de la MJC

Le CA de la MJC fait appel aux bénévoles pour de nouvelles idées. Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues.

Le bénévolat est un moyen de partager et d'échanger autour d'activités, de passions et de valeurs communes.

Devenir bénévole, c'est participer à la vie de l'association, c'est faire avancer le projet de la MJC, c'est s'investir dans la vie de la commune et du territoire, c'est donner un peu de soi.

Pour nous rejoindre, pas besoin d'expérience particulière, mais juste l'envie de partager, d'échanger des idées, de préparer des projets, de participer à la vie de notre structure, de faire partie du conseil d'administration et de réfléchir aux orientations à prendre.

C'est grâce aux bénévoles que la MJC existe. Venez un peu, beaucoup, passionnément donner de votre temps en fonction de vos envies et de vos disponibilités.

Nous sommes peu nombreux et nous avons besoin de vous pour que la MJC vive.

Nous vous attendons.

Pour le CA

SPORT / BIEN-ETRE

◆ Méditation Taïchi (nouveau)

Proposé par Élisabeth Larson de Tavernier

Auditorium

Mercredi	Adultes	198€	18h30 - 20h00
----------	---------	------	---------------

Vous apprendrez des techniques de respiration et de méditation, ainsi que des mouvements lents et circulaires qui favorisent l'énergie vitale : « le chi », et qui nous apportent le calme d'esprit, la joie, la relaxation et la souplesse.

◆ Fascia par le mouvement (nouveau)

Proposé par Raphaëlle Vigne

Salle de danse

Mardi	Adultes	183€	17h00 - 18h00
-------	---------	------	---------------

Dans le corps tout est interconnecté et s'organise en courbes. Après un déverrouillage complet du corps et un recentrage sur soi, les mouvements seront principalement destinés à retrouver la fluidité dans le corps et à dénouer les tensions et rééquilibrer les tissus.

◆ Yoga

Proposé par Céline Thieffine

Salle de danse

Mardi	Ados / Adultes	210€	15h00 - 16h00
Mercredi	Ados / Adultes	210€	20h15 - 21h15

Le yoga est une discipline millénaire qui allie la pratique de postures et de techniques de respiration.

La conscience portée aux gestes et au souffle apporte la détente, le calme intérieur, un bien être physique et psychique durable.

◆ Taekwondo

Proposé par Lahfid Massali

Salle des sports (chemin Vallat de Pommet)

Vendredi	Enfants	189€	17h00 - 18h00
Vendredi	Ados	210€	18h00 - 19h15
Vendredi	Adultes	222€	19h15 - 20h30

Prévoir la licence en plus (35 €).

Cet art martial coréen peut être pratiqué dès l'âge de 5 ans. Cette discipline développe les facultés motrices de l'enfant. Elle le stimule et lui permet de prendre confiance en lui.

◆ Self défense (nouveau)

Proposé par Christophe Cascales

Salle des sports (chemin Vallat de Pommet)

Mardi	Enfants de 6 à 11 ans (suivant la taille)	189€	18h00 - 19h00
Mardi	Ados / Adultes	222€	19h00 - 20h30

Prévoir la licence en plus (35 €).

Diplômé en sports de contact, formateur au sein des Forces Armées et des entreprises civiles, je vous propose différentes pratiques de Self défense (Sma, Kapap...) qui s'adaptent à tous : enfants, ados, femmes et hommes. Ces pratiques s'appuyant sur une expérience du terrain, vous aideront à prendre confiance en vous.

UN CERTIFICAT MÉDICAL DATÉ DE MOINS DE DEUX ANS EST OBLIGATOIRE POUR LA PRATIQUE DES SPORTS ET DANSES AU SEIN DE LA MJC.

SPORT / BIEN-ETRE

◆ Gymnastique Rythmique et Sportive

Proposé par Charlotte Dubois

Salle des sports (chemin Vallat de Pommet)

Mercredi	Enfants / Ados (débutantes)	168€	09h30 - 10h30
Mercredi	Enfants / Ados (confirmées)	195€	10h30 - 12h00

Âge minimum : 6 ans.

Prévoir les frais de licence UFOLEP selon l'âge. - Photo d'identité obligatoire pour la licence.

Pour les compétitions uniquement, prévoir l'achat d'un justaucorps et le règlement de la licence.

Possibilité de location du justaucorps. - Prévoir 22€ en plus pour le costume du spectacle de fin d'année.

Cette discipline sportive permet de développer de grandes qualités.

Pratiquer, Participer, Partager sont les trois « P » qui apporteront plaisir et émotions à toute gymnaste qui pratiquera la GRS.

◆ Twirling bâton (nouveau)

Proposé par Julie Orial

Salle des sports (chemin Vallat de Pommet)

Mercredi	Enfants (niveau1)	168€	16h30 - 17h30
Mercredi	Enfants (niveau 2) / Ados	195€	17h45 - 19h15

Prêt du matériel le premier trimestre.

Prévoir les frais de licence pour le niveau compétition (22,50€).

Achat du bâton (32€).

Le twirling est un sport complet qui associe danse et gymnastique Il apprend à se dépasser, à être rigoureux et à donner le meilleur de soi-même.

Julie, championne de France, vice-championne d'Europe et du monde vous l'enseignera avec sa jeunesse et sa fougue.

UN CERTIFICAT MÉDICAL DATÉ DE MOINS DE DEUX ANS EST OBLIGATOIRE POUR LA PRATIQUE DES SPORTS ET DANSES AU SEIN DE LA MJC.

SPORT / BIEN-ETRE

◆ Gymnastique

Gym douce

Proposé par Raphaëlle Vigne

Salle des sports (chemin Vallat de Pommet)

Jeudi	Ados / Adultes	183€	10h30 - 11h30
--------------	-----------------------	-------------	----------------------

Reprise des cours le jeudi 9 septembre 2021.

Basée sur une pratique hebdomadaire, elle permet simplement de se maintenir en forme ou de se détendre. Elle s'adresse à tous quels que soient l'âge et la condition physique. Elle libère les tensions, renforce la force musculaire et corrige les mauvaises postures. Le travail sur la respiration est fondamental ; il consiste à apprendre à « se laisser respirer ».

Fitness

Proposé par Magali Éléouet et Angélique Gonzalez-Moreno

Salle de danse

Lundi	1h30 partagée en cardio fun avec step/ zumba/baguette selon les semaines, et le renforcement abdos/fessiers	210€	Magali	19h15 - 20h45
Mardi	Abdos/fessiers/renfo. complet	183€	Magali	10h45 - 12h00
Mardi	Abdos/fessiers/renfo. complet	183€	Angélique	12h30 - 13h30
Jeudi	Cardio léger/abdos/fessiers/renfo. complet	210€	Magali	10h30 - 12h00

Public : ados et adultes mixte.

Le programme fitness est complet : du cardio fun le lundi soir avec soit du step, soit de l'aérodance, soit des baguettes, avec en 2^{ème} partie du renfo, les mardis et jeudis le renforcement musculaire général avec petits et gros ballons, élastiques, bâtons, haltères, baguettes, un peu de cardio léger, de la gym douce (jeudi 12h15) et des étirements.

Assouplissements - Stretching - Pilates

Proposé par Raphaëlle Vigne

Salle de danse

Mercredi	Ados / Adultes	183€	18h00 - 19h00
Mercredi	Ados / Adultes	183€	19h00 - 20h00
Jeudi	Ados / Adultes	183€	12h30 - 13h30

Cette pratique corporelle est destinée à développer la flexibilité et la souplesse corporelle. Les exercices améliorent la posture et permettent d'avoir des muscles plus longs et plus fins. Si vous passez beaucoup de temps à conduire, assis(e) ou courbé(e) devant un ordinateur, ils vous feront beaucoup de bien. La souplesse est quelque chose qui se travaille au fil du temps.

UN CERTIFICAT MÉDICAL DATÉ DE MOINS DE DEUX ANS EST OBLIGATOIRE POUR LA PRATIQUE DES SPORTS ET DANSES AU SEIN DE LA MJC.

SPORT / BIEN-ETRE

Pilates

Proposé par Angélique Gonzalez-Moreno et Raphaëlle Vigne

Salle des sports (chemin Vallat de Pommet)

Lundi	Niveau 2	183€	Angélique	09h45 - 10h45
Lundi	Niveau 1	183€	Angélique	10h45 - 11h45
Mardi		183€	Angélique	14h00 - 15h00
Jeudi	Assouplissement /Pilates	183€	Raphaëlle	14h00 - 15h00

Cours encadrés par Raphaëlle Vigne.

La méthode Pilates en référence à son inventeur Joseph H. Pilates a pour objectif principal de développer la force centrale : abdominaux (muscles stabilisateurs), fessiers et muscles profonds. Cette méthode privilégie un placement corporel très précis. Chaque exercice s'effectue soigneusement en mettant l'accent sur la respiration (respiration latérale) ainsi que sur la qualité de l'exécution (exécution lente avec maîtrise absolue).

TARIFS GYM.

1 séance / semaine : 183€ pour 1 heure et 210€ pour 1h30

2 séances / semaine : 258€ - 3 séances / semaine : 336€

◆ Danse

Salle de danse

Proposé par Mailys Bériot

Éveil à la danse

Mercredi	4/5 ans (éveil)	150€	16h30 - 17h15
Jeudi	6/7 ans (initiation)	150€	17h15 - 18h00

Modern'jazz

Mercredi	8/9 ans	171€	13h00 - 14h00
Mercredi	10/11 ans	171€	14h00 - 15h00
Jeudi	12/13 ans	195€	18h00 - 19h00
Mercredi	14/16 ans	210€	15h00 - 16h30
Jeudi	Adultes	210€	20h00 - 21h30

Prévoir en plus pour le costume du spectacle 22 €.

Danse cabaret

Jeudi	+ 15 ans	204€	19h00 - 20h00
-------	----------	------	---------------

Prévoir des chaussures à talons de danse.

Il est primordial pour moi que mes élèves déposent leurs problèmes devant la porte de la salle de danse et viennent s'exprimer librement, se lâcher sans aucune peur d'être jugés.

La danse est une échappatoire, mais aussi une façon d'exprimer tout ce que les mots ne peuvent pas dire... Pour tous, elle permet de se découvrir, d'apprendre à faire partie d'un groupe, et de construire un projet commun avec rigueur et passion. À partir de 4 ans.

UN CERTIFICAT MÉDICAL DATÉ DE MOINS DE DEUX ANS EST OBLIGATOIRE POUR LA PRATIQUE DES SPORTS ET DANSES AU SEIN DE LA MJC.

CULTURE / EDUCATION / MUSIQUE

◆ Langues

Anglais (nouveau professeur)

Proposé par Élisabeth Larson de Tavernier

Salle de musique 2

Jeudi	Débutants	210€	18h00 - 19h00
Jeudi	Confirmés	210€	19h00 - 20h00

En anglais avec Elisabeth, vous apprendrez à parler et à discuter, ainsi qu'à améliorer les bases de grammaire, la prononciation et le vocabulaire.

Pour les personnes plus avancées, conversation sur des sujets différents. Vous apprendrez à être à l'aise en public.

Italien

Proposé par Tatiana Guerri Faure

Salle de musique 1

Mercredi	Débutants	210€	15h30 - 16h30
Mercredi	Intermédiaires	210€	16h30 - 17h30
Mercredi	Conversation	210€	17h30 - 18h30

L'italien ne se parle pas qu'avec les mains ! Il se chante aussi, et surtout il s'apprend !

Les cours prévoient différents niveaux. Vous y apprendrez les règles grammaticales, la prononciation à l'aide de lectures et vous partagerez l'écoute de conversations et de chansons. Pour ceux qui veulent perfectionner la maîtrise de la langue orale, une séance de conversation est prévue.

◆ Aide aux devoirs

Proposé par Catherine Delahaye

Salle de la cantine

Séances gratuites - Carte d'adhésion obligatoire.

Jours à définir avec les bénévoles.

Inscriptions dans la salle de la cantine durant la deuxième quinzaine de septembre.

Nous recherchons des bénévoles pour l'organisation de l'Aide aux devoirs.

Merci de s'adresser au secrétariat de la MJC.

◆ Théâtre

Proposé par Geneviève Glisière

Auditorium

Mardi	Enfants 8 / 10 ans	150€	17h00 - 18h30
Mardi	Ados	174€	18h30 - 20h00
Mardi	Adultes (6 minimum)	249€	20h30 - 22h00

La voix, le son, le rythme, le jeu, le mouvement qui mène à la danse, le rire, la spontanéité, l'improvisation, mais aussi : l'écoute, le respect, la respiration, l'apprentissage de soi-même et de la confiance dans ses partenaires de scène, la présence, l'audace, l'articulation, les techniques de mémorisation et encore : le grimage, le maquillage, l'élaboration de costumes et de décors, l'écriture, la lecture, le chant, c'est tout cela le théâtre et plus encore.

Bienvenue à ceux qui oseront venir s'initier ou prolonger leur première expérience.

CULTURE / EDUCATION / MUSIQUE

◆ **Éveil musical (nouveau)**

Proposé par José Sanchez

Auditorium

Mercredi	Enfants de 2 ans ^{1/2} à 4 ans ^{1/2}	120€	16h00 - 16h45
Mercredi	Enfants de 5 ans à 6 ans ^{1/2}	129€	16h45 - 17h45

Les rythmes sont des noms d'animaux que l'on reproduit en marchant, en chantant, avec des instruments.

Une première approche de la musique en s'amusant.

◆ **Piano**

Proposé par Sébastien Lalisse

Salle de musique 2

Mardi	Enfants	440€	16h00 - 19h00
Mardi	Adultes	500€	16h00 - 19h00

Cours particuliers.

Renseignements auprès du professeur (06 64 67 58 62 - www.sebastienlalisse.com).

Je vous propose des cours de piano ainsi que des notions d'harmonie, d'improvisation, de bases rythmiques, le tout applicable sur les musiques actuelles, le jazz ou le blues.

De la même manière, nous pourrions aborder des exercices pour entendre plus précisément la musique, pouvoir jouer sans partition, ou pour améliorer votre méthode de travail.

◆ **Guitare**

Proposé par José Sanchez

Salle de musique 2

Mercredi	Enfants à partir de 6 ans	165€	20 minutes
Mercredi	Enfants confirmés	440€	30 minutes
Mercredi	Adultes	500€	30 minutes

Cours particuliers.

Les cours débutent à 14h30. - Les RDV sont à prendre auprès de José : 06 34 98 82 22.

Se faire plaisir, jouer des chansons qui vous tiennent à cœur, pour les plus grands : du classique, du jazz, du rock, avec ou sans solfège en gardant une rigueur d'apprentissage d'un instrument, dans la bonne humeur.

◆ **Initiation à l'astrologie (nouveau)** *Proposé par Nicole Carnoy et Annick Brunel*

Salle de musique 1

2 ^{ème} et 4 ^{ème} lundi du mois	183€	18h00 - 20h00
--	------	---------------

Initiation à l'astrologie ; fondée sur une base scientifique : l'astronomie. Au 20^{ème} siècle, l'astrologie a intégré certains principes psychologiques, scientifiques et généalogiques. Venez découvrir la signification des différents symboles : du zodiaque, des maisons... Comment les positions planétaires influent sur nos vies et sur les relations aux autres. En croisant ces symboles, nous verrons comment se dessine la personnalité de chacun. L'astrologie fait des prévisions et non des prédictions.

*Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum (pour la plupart des activités).
Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours.*

CREATION / LOISIRS

◆ Peinture

Proposé par Véronique Albert

Salle des travaux pratiques

Mardi	Adultes	426€	9h00 - 12h00
--------------	----------------	-------------	---------------------

Cours de peinture à l'huile, acrylique et aquarelle. Vous apprendrez les différentes techniques, l'utilisation des liants, médium, solvant, vernis.

Chacun peut apporter son propre sujet. Je propose ensuite des thèmes variés, destinés à étudier un peintre, une technique particulière, apprendre à travailler le paysage ou les natures mortes. Composition, perspective et couleurs...

Vous aurez la chance de vous joindre à un groupe particulièrement sympathique.

Possibilité de créer un 2^{ème} cours s'il y a un nombre suffisant de demandes.

◆ Dessin (enfants)

Proposé par Virginie Brueder

Salle des travaux pratiques

Mercredi	7-14 ans	160€	14h30 - 16h00
-----------------	-----------------	-------------	----------------------

Fournitures comprises (10€).

Ce cours privilégie le plaisir de dessiner et l'éveil du sens de l'observation.

Plusieurs techniques sont abordées (aquarelle, crayon, fusain, encre...) en s'appuyant autant sur les œuvres classiques que sur la BD.

◆ Dessin (adultes)

Proposé par Véronique Albert

Salle des travaux pratiques

Jeudi	+ 18 ans	285€	10h00 - 12h00
--------------	-----------------	-------------	----------------------

Cours de dessin d'après nature. Nature morte, paysage et perspective, modèle vivant.

Apprendre et observer, comparer pour transcrire un objet en 3 dimensions, donner du volume en travaillant les ombres et les lumières.

Différentes techniques seront abordées, comme le crayon, l'encre, le fusain, le pastel...

Dans une ambiance conviviale et agréable.

◆ Modelage - Poterie

Proposé par Virginie Brueder

Salle des travaux pratiques

Jeudi	Adultes confirmés	303€	15h30 - 17h30
Jeudi	Adultes débutants / confirmés	303€	17h30 - 19h30

Fournitures comprises.

Cet atelier permet à chacun d'être accompagné dans sa recherche personnelle (modelage, tour, travail à la plaque...) avec un soutien technique et artistique au sein d'un groupe stimulant et diversifié dans son inspiration.

Jeudi	Ados	252€	17h30 - 19h30
Mardi	Enfants (7 - 11 ans)	165€	17h00 - 18h00

Fournitures comprises (15€).

Venez découvrir le bonheur de manipuler la terre, de modeler ou de tourner.

Créativité et plaisir assurés.

CREATION / LOISIRS

◆ Dessin académique

Proposé par Jean-Claude Carnoy

Salle des travaux pratiques

3^{ème} vendredi du mois (sept. à juin)

174€

14h30 - 18h00

Atelier de dessin de nu d'après modèle vivant.

Le dessin académique existe depuis la nuit des temps, notre atelier perpétue cette tradition. Basé sur le principe d'un atelier libre, les débutants et ceux qui le souhaitent recevront le rappel des grands principes du dessin académique, apprendre à regarder, à trouver les aplombs, les proportions, les orientations et la façon de les retranscrire ainsi que les conseils pour trouver au fil des ateliers leur autonomie.

◆ Composition florale

Proposé par Marie-Jo Bianchi

Salle des travaux pratiques

4^{ème} vendredi du mois

24€ / séance

14h30

Carte d'adhésion obligatoire. - Les adhérents ne sont pas obligés d'assister à tous les cours.
Inscriptions une semaine avant le cours. - Renseignements au 06 43 24 87 71.

Depuis l'aube de l'humanité, les fleurs ont inspiré les musiciens, les poètes, les peintres, les sculpteurs et les bâtisseurs.

L'atelier d'art floral vous propose de devenir vous aussi un artiste « en herbes et en fleurs ».

◆ Atelier du sommelier (nouveau)

Proposé par Yves Vanaert

Salle du conte lu

2^{ème} et 4^{ème} mercredi du mois

Adultes

198€

18h30 - 20h30

"À consommer avec modération. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé".
Participation à prévoir pour l'achat des vins et des amuse-bouches.

Le vin c'est le partage.

Yves vient transmettre ses connaissances au cours de séances pendant lesquelles vous apprendrez à associer les vins et les mets.

En 2007, Yves a été classé par le Gault et Millau pour son école du vin du pays d'Aix comme étant l'une des 13 meilleures écoles de vin de France.

*Tous nos tarifs sont établis pour l'année pour 31 séances minimum (pour la plupart des activités).
Faute d'un nombre suffisant de participants, la MJC se réserve le droit de supprimer les cours.*

NOTES

CONDITIONS TARIFAIRES

Les inscriptions aux activités se font pour l'année sur la base des conditions générales suivantes avec un cours d'essai par activité :

- Les tarifs détaillés sont fixés pour l'année pour 31 séances minimum.
- Sont exclus des remises le forfait gymnastique.
- Le paiement en trois tranches est obligatoire sous forme de trois chèques établis et datés du jour de l'inscription et dont l'encaissement aura lieu à date fixe (octobre - janvier - avril). Le premier chèque inclura l'adhésion et les frais annexes.
- La participation aux cours est soumise au paiement des cotisations.
- Les annulations d'activités sont acceptées dans les cas suivants : déménagement, maladie ou accident, licenciement (un document probant devra être produit dans tous les cas).
- Nous acceptons les chèques loisirs, les coupons sports et les chèques vacances.
- En cas de force majeure, la MJC se réserve le droit de ne pas rembourser les cotisations.
- La MJC se réserve le droit d'arrêter les cours s'il y a moins de 7 participants (exceptés les cours particuliers de piano et de guitare).

EN DEHORS DES COURS, LES ENFANTS SONT SOUS LA RESPONSABILITÉ DE LEURS PARENTS.

REMISES FAMILIALES pour les activités à l'année

3 à 5 activités : 15 % sur le prix total
6 à 7 activités : 20 % sur le prix total

REMISE INDIVIDUELLE pour les activités à l'année (hors forfait)

Pour deux cours minimum
A partir de 450 € par an : 10 %
A partir de 600 € par an : 15 %

CARTE INDIVIDUELLE

18 € Bédoin
23 € Extérieur

CARTE FAMILIALE (3 pers. mini.)

46 € Bédoin
56 € Extérieur

INSCRIPTIONS A PARTIR DU JEUDI 26 AOÛT

Les mardis, mercredis et jeudis (17h - 19h)

Une permanence sera également assurée tous les mercredis du 8 au 22 septembre de 10h à 12h.

Le bureau sera fermé en dehors de la période d'inscriptions les mardis, mercredis et jeudis de 15h à 17h.



Centre Culturel Hélien Adam - 1^{er} étage - BP 130013 - 84410 Bédoin - Tél. : 04 90 65 95 66

Courriel : secretariat@mjcbédoin.org - Site : www.mjcbédoin.org

Facebook : <https://www.facebook.com/mjc.bédoin>

