



SAISON
2019|2020
MJC de
Saint-Chamond

Le mot du Président

2020 approche à grand pas pour nous permettre de construire ensemble des projets permettant le développement personnel et encourageant l'action collective. Mille adhérents interagissent parmi une quarantaine d'activités diverses, afin de promouvoir la pratique citoyenne et de développer l'accès à la culture, à l'art et l'expression, la science ou le sport. 2020 sera également festive avec les 10 ans de la semaine du Logiciel libre et les 40 ans d'observation des étoiles par le club Astro Uranie. Bonne saison à tous à la MJC.

A ne pas manquer cette saison

PORTES OUVERTES : samedi 7 septembre 2019 de 9h à 13h
LES POCHEs PLEINES DE MOTS : 26 octobre 2019 de 11h à 12h (dans le cadre de Rhino Jazz(s))
GALA DES SPORTS : décembre 2019
FESTIVAL GUITARE VALLÉE : du 16 janvier au 2 février 2020
SALON DU LIVRE : du 31 janvier au 1^{er} février 2020
FESTIVAL DES ARTS BURLESQUES : du 27 février au 8 mars 2020
PRINTEMPS DES POETES : mars 2020
VIVONS ENSEMBLE LA RÉPUBLIQUE : du 9 au 28 mars 2020
SEMAINE DU LOGICIEL LIBRE : du 20 au 24 avril 2020
LIBERTY GAMES : mercredi 22 avril 2020 de 14h à 19h
CHORALE GOSPEL : mardi 26 mai 2020
FÊTE DE LA MJC : samedi 6 juin 2020 de 14h à 19h
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE : vendredi 19 juin 2020 à 19h00
KARAOKE BLIND TEST : vendredi 26 juin 2020
GALA DE DANSE : dimanche 28 juin 2020

Adhésion

Être adhérent à la MJC, c'est participer à son projet associatif d'éducation populaire et défendre les valeurs de tolérance, de démocratie et de laïcité. Prendre part à une activité nécessite le règlement d'une adhésion et d'une cotisation. L'adhésion, obligatoire, vous sert aussi d'assurance et vous permet de voter à l'assemblée générale. L'adhésion vous permet de bénéficier de tarifs préférentiels lors des actions culturelles organisées par la MJC et ses partenaires (autres MJC, UPT, Coordination Culturelle, Le Grain...)

Lieux

- MJC : 2a avenue de la Libération
- Annexe MJC : 3 rue du Presbytère
- Dojo Saint-Julien : Place Neyrand (Boulodrome)
- Dojo Coubertin : Bd de la Grande Terre
- Gymnase de Sainte-Marie : Rue Saint-Exupéry (Parking : Route du Coin)
- Observatoire de Luzernod : La Valla en Gier

Cotisation

Tous les tarifs d'activités sont calculés en tenant compte des jours fériés et des vacances scolaires.

Toutes les activités fonctionnent sur la base de 32 séances pour la saison.

Tarifs adhésion

Enfant (- de 18 ans) 16€
Adulte (+ de 18 ans) 18€
Famille 27€
Membres Associés 54€

Actions culturelles

Université Pour Tous

Plus d'informations dans la plaquette spécifique UPT disponible à l'accueil de votre MJC. Université Pour Tous : 16 conférences & 3 sorties. Programme éclectique dans le cadre de notre partenariat avec l'Université Jean Monnet : patrimoine, histoire, science, art ou mythologie.

Journées européennes du patrimoine

19 septembre : biodiversité urbaine : végétaux et petits animaux des espaces verts. Renseignements MJC

Fête de la science du 7 au 12 octobre

Ateliers scolaires mardi 8 octobre : les végétaux

Soirée d'observation vendredi 4 octobre : Altaïr

Conférence UPT lundi 14 octobre : régénérations, pour une reconnexion à la nature sauvage

Salon du livre | Une semaine autour de l'ATELIER DES MOTS

Du 31 janvier au 2 février

Pour sa troisième édition, le salon du livre de Saint-Chamond vous donne rendez-vous au château du Jarez. Douze auteurs, mille et un contes dans le bus, concours de dessin... en accès gratuit.



Expositions 2019/2020

Du 2 septembre au 27 septembre 2019 : PHOTO CLUB MJC de Saint-Chamond >> Contre-jour

Du 30 septembre au 18 octobre 2019 : Biodiversité >> Expo nature

Du 21 octobre au 29 novembre 2019 : Europe sauvage >> Photo

Du 2 décembre au 20 décembre 2019 : ROUVEIX Claude >> Huile/collage

Du 6 janvier au 31 janvier 2020 : LEGROS Jean-Claude >> Portraits de musiciens

Du 3 février au 28 février 2020 : SUTOUR Françoise >> Huile et pastel

Du 9 mars au 27 mars 2020 : ESTURILLO Gaetane >> Huile - Abstrait

Du 30 mars au 24 avril 2020 : DEGAND Myriam >> Photo

Du 4 mai au 5 juin 2020 : SEGAUD Colette >> Huile/portraits

Du 8 juin au 3 juillet 2020 : PHOTO CLUB MJC de Saint-Chamond >> Photo

Soirées astronomies

4 octobre : Altaïr - Fête de la science

29 novembre : Aldébaran

15 mai : Arcturus

10 juillet : Antarès - "40^{ème} Anniversaire"

14 et 15 août : Albiréo - "Nuit des Etoiles"



40 ans!!



Semaine du logiciel libre du 20 au 24 avril

Pour ses 10 ans, la semaine du Logiciel Libre proposera divers ateliers permettant de découvrir comment devenir acteur des outils informatiques.



10 ans!!

Actions culturelles

pass 5 places = 40€
payable en monnaie locale le Babet
page 4 et 5 uniquement



12 octobre | Concert LES MARLOUS

Avec les Marlous, replongez-vous dans l'univers des cinq premiers albums de Renaud. Tubes inoubliables ou titres plus confidentiels, les morceaux sont arrangés à la sauce Marlous et réinterprétés sans chercher l'imitation. Trois musiciens aguerris, un chanteur investi, un brin de décor années 70-80, tout est rassemblé pour passer un moment agréable et revivre les meilleures années du chanteur éternel en version acoustique. Venez chanter avec eux, ils adorent ça !



19 octobre | Théâtre MIGRAAANTS

Déjà plus émigrant et pas encore immigré, le migrant est un être à la dérive. Il a tout abandonné pour venir chercher une vie meilleure dans des contrées qui refusent de l'accepter.



26 octobre | Concert CEUX D'LA MOUFF

Un homme, une femme, un guitariste, une batteuse, rien de plus ! Le duo CEUX D'LA MOUFF, musiques actuelles Grand EST, fait un rock latino festif aux textes ciselés.



15, 16 et 17 novembre | Théâtre Ah ! M...

En plein milieu de la scène, une merde de chien, déclenche sur les protagonistes de la vie quotidienne des interrogations sur leur situation, sur la société, sur la politique. Une farce contemporaine où les personnages pourraient être clownesques et si proche de la réalité. Toute ressemblance avec des personnages existant ou ayant existé n'est que fortuite.



25 janvier | Concert (dans le cadre de Guitare Vallée) LADY H

A la fois mystère et invitation à l'aventure, Lady H assume une solide assise blues mais leurs compositions emmènent le chaland vers des contrées bien plus lointaines et inattendues : des accents pop, des envolées instrumentales... et des tubes omniprésents. Les musiciens semblent sortis d'un monde familier et se transforment en étranges personnages de fiction venus nous accompagner vers les horizons lointains d'un Rock 70's et d'une Pop moderne.



27 janvier | Concert (dans le cadre de Guitare Vallée) FAMOUS BAND

Une formation inter générations : cinq musiciens et chanteurs passionnés par le blues, le rock, la country et en particulier la musique des années 60/70. Pour leur plaisir et le vôtre, ils reprennent les Beatles, Rolling Stones, Creedence Clearwater et bien d'autres...



Actions culturelles

pass 5 places = 40€
payable en monnaie locale le Babet
page 4 et 5 uniquement



30 janvier | Arts pluriels (dans le cadre du Salon du livre)

LA SCENE COULE A ST-CHAMOND

L'atelier des mots vous invite sur le Pont Des Arts en compagnie de la poésie, musique, danse, peinture, chanson, photo, théâtre.

Un besoin de partager nos émotions, mélangeons les Arts.



21 février | One man Show

BAMBA AU RHUM

Bamba n'est « ni tout à fait blanc, ni tout à fait noir », et c'est là sa plus grande force ! Avec son nœud papillon aux motifs africains il nous fait voyager dans l'ambiguïté de son métissage. Ses aventures nous font comparer les goûts du Sénégal avec les parfums de sa famille française. Bamba Au Rhum est comme le gâteau : il faut en abuser pour en avoir l'ivresse...



7 mars | Théâtre (dans le cadre de Vivons Ensemble La République)

LE PONT DES ÉXILÉS



Chacun est contraint et forcé de partir. Déplacés pour aller ailleurs, mais où? Et pourquoi ? Ils se trouvent dans une situation délicate dont l'issue est incertaine et se retrouvent à la rue. Ehsan attend ses papiers, Juliette son rendez-vous avec son patron, et Momo qu'on vienne le déloger. Ils sont sur le fil du rasoir.



20 mars | Concert

LES INEDITS CHANTENT BREL

Galerie de portraits d'un Jacques Brel qui ne nous quitte pas, au travers d'une carrière magistrale revisitée par les Inédits et jalonnée de quelques bijoux sonores incontournables ou autres fruits de la passion qui nous racontent que ce qui compte dans la vie, c'est son intensité et non pas sa durée.



4 avril | Concert

NIJUKO + TURN OFF YOUR BRAIN

Nijuko (post grunge progressif) est un power trio purement rock. Nijuko puise son inspiration principalement dans la musique rock des années 90. Ils nous délivrent un poste grunge progressif agrémenté d'un chant tanto mélancolique, tanto rageur, qui aborde en anglais (influences oblige) des sujets de notre société contemporaine de manière humaniste. Entre ombre et lumière, ils nous invitent à un voyage sensitif singulier.

Turn Off Your Brain (rock-électro). Ce quatuor propose une rencontre entre rock et musique électronique et invite au lâcher prise... Des power beats ! du rock ! de l'électro ! Une énergie proche de la transe ! Turn off your brain, c'est le cortex qui déconnecte. Le cerveau limbique qui s'électrise et le reptilien qui déferle. Jusqu'où êtes-vous prêt à vous laisser entraîner ?



Un Label NECC pour un espace interassociatif partagé et mutualisé

Un Label NECC a été créé, à l'initiative de la MJC et de l'association Le Grain, permettant une dynamique de projet et de programmation dans une démarche d'éducation populaire et citoyenne favorisant le vivre ensemble et l'accès à la culture pour tous. Ce Nouvel Espace Culturel et Citoyen associe dans ses réflexions et actions d'autres structures partageant les mêmes valeurs et désireuses de travailler ensemble.



Nouvel Espace Culturel et Citoyen

5 OCTOBRE | **OUVERTURE DE LA SAISON**

- 19h15 - Présentation des actions et des thématiques
- 20h30 - « Sortez vos griffes » 5 scénettes par l'atelier du « Théâtre libre » de Saint-Etienne
- 21h45 - Échanges autour d'un buffet dînatoire



13 MARS | **Iran** (conférence animée par Walid ABOUD)

Dans un moment de tension préoccupante entre l'Amérique de TRUMP et la République islamique d'Iran et dans un contexte de tension régionale où les antagonismes avec ce pays se font de plus en plus menaçant, il nous est apparu nécessaire d'organiser une conférence pour mieux connaître l'Iran, son peuple et son histoire. De la civilisation de l'Élam (région de la Perse antique) à la République Islamique. Du mazdéisme zoroastrien à l'Islam Chiite: Comment a évolué la Perse ? Quelles sont les constantes profondes de ce pays et de ses habitants? Comment fonctionnent aujourd'hui les institutions iraniennes ?

17 AVRIL | **Ces aliments qui nous rendent malades** (conférence animée par Nadia BASAMOLELY, nutritionniste)

De nos jours, nous sommes confrontés à travers le monde à une croissance du nombre de cancers, qui est d'après l'OMS la 2ème cause de décès dans le monde. Nous assistons également à une montée en flèche des maladies dites de civilisation (obésité, diabète, syndrome métabolique, ...), d'intolérances et allergies alimentaires mais également de maladies inflammatoires chroniques, autant que d'autisme, d'hyperactivité et déficit d'attention chez les enfants mais aussi de dépressions et de burn-out. Même si nous savons que les causes des maladies sont multifactorielles, de nombreuses études dans le domaine de la Nutrition ont permis de mettre en lumière le lien entre maladies, prévention des maladies et l'alimentation. Et ce lien n'est plus à démontrer. Les scandales de l'industrie agro-alimentaire ont aussi permis une prise de conscience plus globale sur l'importance du bien-manger. Nos habitudes alimentaires ont changé avec l'ère industrielle et nous avons perdu le goût des choses simples et naturelles au profit d'aliments transformés, anti-nutritionnels et qui nous rendent malades (chargés en sucre, sel, graisses trans et saturées, additifs, colorants, conservateurs artificiels, pesticides, perturbateurs endocriniens, nanoparticules).

Le Grain

28 SEPTEMBRE | **Le Hirak - Quand le peuple algérien reprend son destin en main**

9 NOVEMBRE | **La question palestinienne** | Conférencier Walid ABOUD avec le témoignage de Denise PFILLON

12 JUIN | **Soirée musicale les ami(e)s du Grain**

Cette année nous commémorons le 30ème anniversaire de l'action "Citoyenneté active" conduite par l'association Le Grain en 1989. Cette initiative marquait le bicentenaire de Révolution Française et rappelait les acquis fondateurs de notre République.

INFO : Tarifs : 6€ adh | 10€ ext

RETROUVER LE PROGRAMME COMPLET DANS LA PLAQUETTE NECC
DISPONIBLE À L'ACCUEIL OU SUR NOTRE SITE INTERNET

Arts & Expressions

Batterie 250€ > 10/15 ans
340€ > adultes

Lieu : MJC Démarrage le 25 septembre

A partir de 10 ans
Enfants et adultes : Mercredi
20 min individuel ou 40 min en duo

200€ > 7/9 ans
250€ > 10/15 ans
340€ > adultes

Guitare

Lieu : MJC et ANNEXE

A partir de 7 ans
Enfants et adultes : Lundi, mardi et mercredi
20 min individuel ou 40 min en duo

Percussions 200€ > 7/9 ans

Lieu : MJC

7/9 ans : Mercredi
Atelier de 45 min

250€ > 10/15 ans
340€ > adultes

Saz | NOUVEAU | NOUVEAU |

Lieu : MJC Jeudi de 18h30 à 20h
Cours collectif

Piano 500€

Lieu : MJC

A partir de 7 ans
Mercredi - jeudi
Jour de cours à fixer en septembre
45 min en individuel

Ukulélé 50€ > année / indiv
60€ > année / famille

Lieu : MJC Démarrage le 7 septembre

A partir de 16 ans
2 samedis par mois de 10h30 à 12h30
Partager, échanger, apprendre à chanter et à jouer du Ukulélé avec d'autres musiciens amateurs, débutants ou confirmés.



Chant 215€ > année

Lieu : MJC Démarrage le 9 septembre

A partir de 10 ans
Lundi : Débutant de 18h à 19h | Moyen de 19h à 20h | Avancé de 20h à 21h
Le travail de la voix se base, notamment, sur le souffle et le soutien du diaphragme... Elle doit permettre au chanteur d'avoir la pleine maîtrise de son instrument et de se concentrer sur l'interprétation (émotion et musicalité).

Chorale 50€ > année / indiv
60€ > année / famille

Lieu : MJC Démarrage le 14 septembre

+ de 12 ans : Samedi de 9h30 à 12h30
« Choraband » est un petit groupe afro-gospel. Nous chantons en anglais ou en africain. Il n'est pas nécessaire de connaître le solfège. Ambiance sympathique et détendue.
Inscription sur audition.

Arts & Expressions

160€ > année **Arts plastiques**

Démarrage le 16 septembre Lieu : ANNEXE MJC

Enfants : Lundi de 17h30 à 18h30
Découverte des techniques et développement de la créativité.
Accompagnement de chacun à son propre rythme.

280€ > ados/adultes **Dessin/Peinture**

Démarrage le 16 septembre Lieu : ANNEXE MJC

Lundi de 18h45 à 20h45
Ateliers au service de la créativité personnelle au travers de différentes techniques :
crayon, pastel, peinture...

Page ouverte

Démarrage le 14 septembre Lieu : MJC

Samedi de 10h à 12h | 1 fois par mois
Un temps pour prolonger le plaisir de lire.
Un rendez-vous mensuel pour favoriser les rencontres et les échanges autour des mots.
Un espace troc de livres.



215€ > enfants **Théâtre**

275€ > adultes
Démarrage le 12 septembre Lieu : MJC

Mercredi de 10h à 11h30 (option) | de 14h à 15h30 (8-11 ans)
Jeudi de 17h15 à 18h45 (12-16 ans) | de 19h à 21h (adultes)

Bienvenue à l'atelier théâtre, venez vous découvrir sur les planches et apprendre les techniques du comédien : expression corporelle, voix, confiance, lâcher prise, esprit de troupe...
Du jeu, du plaisir et une belle aventure vous attendent !

Langues

220€ > année > adultes
160 € > année > enfants

Lieu : ANNEXE MJC OU MJC Réunion d'inscription le 7 septembre

Italien

Mercredi de 18h30 à 19h45

Espagnol

Mardi de 17h45 à 19h ou 19h à 20h15

Anglais

Du lundi au mercredi

Jours et heures en fonction des niveaux

NOUVEAU NOUVEAU

Turc

8-12 ans le mercredi de 15h30 à 16h30

Initiation et découverte de la langue orale et écrite

Arabe

8-15 ans le vendredi de 18h à 19h

Initiation et découverte de la langue orale et écrite

Arts & Expressions

TARIFS DANSES

160€ > 1 cours / semaine / enfants/ados
200€ > 2 cours / semaine / enfants/ados
250€ > 1 cours / semaine / adultes
320€ > 2 cours /semaine /adultes

Street Dance (Hip-Hop)

Lieu : MJC

Groupe 1 => 6/8 ans : Mercredi de 14h à 15h

Groupe 2 => 8/11 ans : Mercredi de 15h à 16h30

Groupe 3 => 11 ans et + : Mercredi de 17h30 à 19h00 (Possibilité de rallonger jusqu'à 19h30, selon les besoins durant l'année).

Entraînement Autonome ("Option" disponible pour les groupes 2 et 3) : Mercredi de 16h30 à 17h30

Modern'jazz

Lieu : MJC

6/8 ans Mercredi de 14h15 à 15h15

9/11 ans Mercredi de 15h15 à 16h15

12/15 ans Mercredi de 16h30 à 18h

Adultes Lundi de 19h30 à 21h

Zumba

Lieu : MJC

6/10 ans : Mardi de 17h à 18h

11/15 ans : Mardi de 18h à 19h

Zumba FITNESS

Lieu : MJC

Adultes : Mardi de 19h à 20h30

Sevillana / Flamenco

250€ > ados/adultes

Lieu : MJC

Ados/adultes. Jeudi de 18h30 à 20h

Danse orientale

50€ > année / indiv

60€ > année / famille

Lieu : MJC

A partir de 16 ans. Un samedi sur deux de 10h30 à 12h

Programmation Jeune Public

A PARTIR DE 5 ANS | A PARTIR DE 5 ANS

22 Octobre | Conte Franco-Wolof en musique

L'IMAGINATION PERDUE

On dit que l'art et la culture sont les ambassadeurs de la Paix. Alors quand le pouvoir les perd dans sa forêt, les héros du conte vont apprendre que leur but est en danger. Quand l'imagination accouche de ses 4 enfants, elle leur donne pour mission de préserver la Paix face au Roi Here (la guerre) et à son 1^{er} ministre Xaliss (l'argent). Ce conte, parsemé de mots Wolof, parle à nos cœurs. Avec légèreté nous traversons les épreuves des personnages qui sont autant de questionnements quotidiens pour rester digne.



4 mars | Spectacle musical et de marionnettes

LARGUER LES AMARRES !

Bercé par les récits de son grand-père et de Pedro le Cormoran, Sam rêve de voir la mer. Mais un petit gars des rivières n'est pas fait pour aller sur la mer ! Au village, les commentaires vont bon train. Quelle idée de partir si loin ! N'écoutant que son cœur, Sam poursuit son rêve et se lance sur les flots...

La Coordination Culturelle présente
SPECTACLE JEUNE PUBLIC



LARGUER LES AMARRES !

par la Compagnie **POUDRE D'ESPERLUETTE**
Basé sur le conte de son grand-père de Pedro le Cormoran, Sam rêve de voir la mer. Mais un petit gars des rivières n'est pas fait pour aller sur la mer ! Au village, les commentaires vont bon train. Quelle idée de partir si loin ! N'écoutant que son cœur, Sam poursuit son rêve et se lance sur les flots.

SPECTACLE MUSICAL ET DE MARIONNETTES A PARTIR DE 5 ANS

MERCREDI 4 MARS à 15h

Salle Gérard Philippe SAINT CHAMOND

Ce spectacle pour enfants est gratuit. Les adhérents MJC (enfants et accompagnants) qui doivent acheter les tickets à l'accueil.

21 avril | Spectacle musical

DANS LA TÊTE DE TITOU

Titou, un jeune garçon de 10 ans, passe le plus clair de son temps dans sa chambre en compagnie de son compagnon Baluchon, un ours en peluche brun.

Avec celui-ci, il partage son quotidien de jeu et l'embarque dans des aventures toutes plus extraordinaires les uns des autres (d'où le prénom absurde baluchon).

De l'ouest américain aux pirates, du désert saharien à la vie du souk, du champion de jonglage au pilote d'avion, Titou ne cesse de retourner sa chambre au grand désespoir de sa copine et voisine Louissette...

Récit ou imagination, seul Baluchon a la réponse !!!



Partenariat Coordination Culturelle

Les adhérents MJC bénéficient des tarifs réduits sur les billets de spectacles, conférences filmées, conférences audiovisuelles et écran club... dans le cadre du partenariat entre LA COORDINATION CULTURELLE et LA MJC. Plaquette disponible à l'accueil.

Sciences & Techniques

Astro

<https://astro.mjcstchamond.fr/>

Astro adultes

50€ > année / indiv
60€ > année / famille

Démarrage le 20 septembre

Vendredi à partir de 20h30

Club dédié à l'observation si le temps est favorable. Sinon, en salle : exposés, ateliers, actualités, montage d'expositions et organisation des soirées grand public au programme.

Astro enfants

50€ > année / indiv
60€ > année / famille

Démarrage le 25 septembre

Mercredi de 17h à 18h30

Sous forme d'ateliers encadrés et de projets. Les planètes, les étoiles, les constellations et autres objets célestes... pour comprendre notre univers.

Photoclub

50€ > année / indiv
60€ > année / famille

Réunion d'inscription le 19 septembre

Jedi de 18h à 20h

Ateliers pratiques, étude, post-traitement, prises de vue, composition de l'image et de la lumière, traitement numérique. Comment utiliser son propre matériel au maximum. Travaux sur thématiques et mini-cours en vue d'un projet de réalisations d'expositions.

Oenologie

140€ > 6 stages

6 dates de rendez-vous pour la dégustation de 6 à 8 vins, accompagnée d'un plat chaud et d'un repas partagé.

Saint-Joseph, Minervois, grands vins...

6 dates (calendrier à définir)

Par groupes de 12 participants.

Club patchwork – Travaux d'aiguilles

Jedi de 14h à 16h30
(calendrier à définir)

50€ > année / indiv
60€ > année / famille

Démarrage le 3 octobre

Échange de pratiques et de techniques.

Coupe et couture

400€ > 88 heures
350€ > 77 heures

Mercredi matin (3h30) Jedi après-midi (4h), 22 cours.

Plusieurs stages dans l'année pour des réalisations formatrices et spécifiques (sur demande).

Réunion d'inscription le 26 septembre

Sciences & Techniques

Informatique

Initiation

Mardi après-midi de 14h à 15h15
S'approprier les connaissances de base jusqu'à l'autonomie.

100€ > 20 heures

200€ > 40 heures

Réunion d'inscription le 11 septembre

Perfectionnement

Mardi après-midi de 15h30 à 16h45
Pour approfondir ses connaissances.
Installation, sauvegarde, sécurisation...

Geek club

(Hackerspace - Fablab)
Mercredi de 19h à 21h

Projets de groupe autour de l'électronique,
de la programmation et des logiciels libres.

50€ > année / indiv

60€ > année / famille

Démarrage le 25 septembre



Club info ados 50€ > année Démarrage le 25 septembre

Mercredi de 15h à 17h

Pratiques et projets informatiques encadrés :
jeux en réseaux, bidouiller et réparer des ordinateurs.

Club info adultes 50€ > année / indiv
Mardi de 18h à 20h 60€ > année / famille

Démarrage le 1^{er} octobre

Échange et partage de connaissances pour les personnes cherchant à améliorer leurs utilisations à travers des projets collectifs.

Stages

Suivant demandes : tablettes, bureautique, dématérialisation, gestion contenu,
site Internet, etc...

18€ > par stage / indiv / mini 5 personnes

3h de cours

Entretien logiciel
les 20 ou 27 mars
9h à 12h



Tarif : 10€ / personne + adhésion minimum : 5 personnes

Tablettes/smartphones
les 22 ou 29 novembre
9h à 12h



Tarif : 10€ / personne + adhésion minimum : 5 personnes

Le cloud
les 7 ou 14 février
9h à 12h



Tarif : 10 € / personne + adhésion minimum : 5 personnes

Sports & Détente

Pilates

Lieu : MJC

Lundi de 9h à 10h / 10h à 11h / 18h à 19h / 19h à 20h
16 ans et + : Mardi de 12h15 à 13h15
16 ans et + : Jeudi de 12h15 à 13h15

230€ > adultes > lundi matin (12 élèves maxi)

300€ > 2 cours / + 18 ans

Judo Jujitsu

Lieu : DOJO MJC

5 ans (grande section) : Mardi de 17h à 18h
6/7 ans (cp/ce1) : Mardi de 18h à 19h / Mercredi de 14h à 15h
8/9 ans (ce2/cm1) : Lundi de 17h à 18h / Mercredi de 15h à 16h
10/11 ans (cm2/6^{ème}) : Lundi de 18h à 19h / Mercredi de 16h à 17h
12 ans et + : Lundi de 19h à 20h15 / Mercredi de 17h30 à 19h
Jujitsu (self défense) à partir de 15 ans : Mercredi de 19h à 20h30

Yoga

Lieu : DOJO MJC

16 ans et +

Le dernier samedi de chaque mois pour les stages : de 10h à 12h et 14 à 16h **25€ par stage**

Pour les cours :

Yoga méditation : Mardi de 10h à 11h

Yoga dynamique : Jeudi de 18h30 à 19h30

200€ > 1 cours

300€ > 2 cours

Gymnastique douce

Lieu : DOJO MJC

Stretching, renforcement musculaire, relaxation.

Adultes : Lundi de 18h15 à 19h30

Adultes : Jeudi de 10h à 11h15

TARIFS SPORTS

160€ > 1 cours / - 18 ans

200€ > 2 cours / - 18 ans

200€ > adultes

Karaté

Lieu : DOJO SAINT-JULIEN

6/8 ans : Mercredi de 15h à 16h

9/11 ans : Mercredi de 16h à 17h

2^{ème} cours compétiteurs : Vendredi de 18h à 19h30

Parcours motricité

Lieu : DOJO SAINT-JULIEN

4/5 ans : Mercredi de 14h à 15h

Sophrologie

Lieu : DOJO MJC

6/15 ans : Mardi de 17h30 à 18h30

16 ans et + : Mardi de 18h30 à 19h30, 12h15 à 13h15

200€ > 1 cours / + 18 ans

160€ > 1 cours / - 18 ans

Sport adapté

Lieu : SALLE DE DANSE

5 pers max : Jeudi de 18h30 à 20h

Tai Chi – Qi Gong – Nei Gong

Lieu : DOJO MJC

14 ans et + : Vendredi de 18h15 à 19h15

Sports & Détente

Boxe anglaise

Ados 12/15 ans : Lundi de 18h à 19h15
Adultes 16 et + : Lundi de 19h à 20h45

DOJO COUBERTIN

8/11 ans : Mardi de 18h à 19h
Adultes 16 et + : Mardi de 19h à 20h45

DOJO COUBERTIN

5/7 ans : Mercredi de 14h à 15h15

DOJO DE ST-JULIEN

Ados 12/15 ans : Jeudi de 18h à 19h15
Adultes 16 et + : Jeudi de 19h à 20h45

DOJO COUBERTIN

8/11ans : Vendredi de 18h à 19h30
Adultes 16 et + : Vendredi de 19h30 à 21h

DOJO ST-JULIEN

WOMAN ACTION

Lieu : DOJO MJC

Mardi de 19h30 à 21h

L'étude de mouvements simples ou d'enchaînements techniques de percussions, pour permettre à chacune une meilleure gestion du stress et ainsi faire face à une situation difficile, en apportant une réponse adaptée.

| NOUVEAU | NOUVEAU |

Capoeira

Lieu : MJC

4/6ans : Mercredi de 10h15 à 11h
7/12 ans : Mercredi de 11h à 12h

Full contact

adultes 16 ans et + : Lundi de 18H30 à 20h30

DOJO DE ST-JULIEN

Enfants 6/11 ans : Mercredi de 15h30 à 16h30
Ados 12/15 ans : Mercredi de 16h30 à 17h30

DOJO DE ST-JULIEN

Adultes 16 et + : Mercredi de 18h30 à 20h30

GYMNASSE SAINTE-MARIE

6-11 ans : Samedi de 9h30 à 10h30
12/15 ans : Samedi de 10h30 à 11h30

DOJO ST-JULIEN

TARIFS SPORTS

160€ > 1 cours / - 18 ans

200€ > 2 cours / - 18 ans

200€ > adultes

Aïkido

Lieu : DOJO MJC

14 ans et + : Vendredi de 19h15 à 20h45

Circuit training

Lieu : DOJO SAINT-JULIEN

Lundi de 19h30 à 21h
Vendredi de 19h30 à 21h

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Une licence complémentaire sera demandée pour accéder aux compétitions.
(coût supplémentaire)



L'Heure des Mets

RESTAURANT

4 Avenue de la Libération - 42400 Saint-Chamond

Tél: 04 77 31 86 82

www.lheuredesmets.fr

Ouvert le midi

Lundi | Mardi | Jeudi | Vendredi | Dimanche

Ouvert le soir

Jeudi au dimanche



Arts Martiaux Lyonnais

18 rue d'Austerlitz 69004 LYON

Tel : 04 78 39 60 60

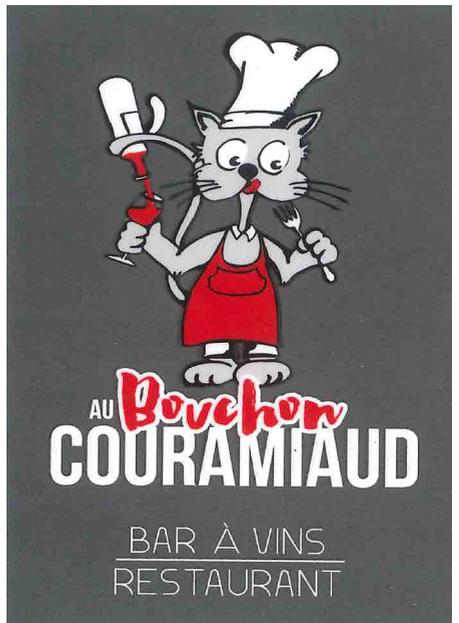
Mail : artsmartiauxlyonnais@wanadoo.fr

Web : www.artsmartiaux-lyon.com



CAISSE D'ÉPARGNE

LOIRE DROME ARDECHE



17 Avenue de la Libération 42400 St-Chamond

Tel : 09 64 10 30 26 - 06 49 57 65 07



38 Rue Victor Hugo, 42400 Saint-Chamond

Tel : 04 77 19 97 08

PARTENAIRES



2a Avenue de la Libération 42400 St-Chamond | 04.77.31.71.15 | accueil@mjcstchamond.fr | www.mjcstchamond.fr