



MJC SAISON 2023-2024

Le mot du président

Envie d'agir dans les domaines du sport, de la culture, de l'art, de l'expression, de la science et de la pratique citoyenne ? La MJC est faite par vous.

Nous sommes 800 à nous croiser, à nous côtoyer, à nous rencontrer, à échanger, à débattre grâce à la cinquantaine d'ateliers, d'expositions, de conférences, de spectacles vivants, de concerts et d'autres événements dont vous serez peut-être l'initiatrice-teur afin de développer le bien-être de toutes et tous.

Je conclus par une citation de Marc Aurèle « Celui qui aime la gloire met son propre bonheur dans les émotions d'un autre. Celui qui aime le plaisir met son bonheur dans ses propres penchants. Mais l'homme intelligent le place dans sa propre conduite. ».

Bonne saison 2023 à toutes et à tous à la MJC.

Le Président.

Être adhérente à la MJC...

Être adhérent-e 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. Elle 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, etc.).

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 **31 séances** pour la saison.

Les adresses à retenir

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

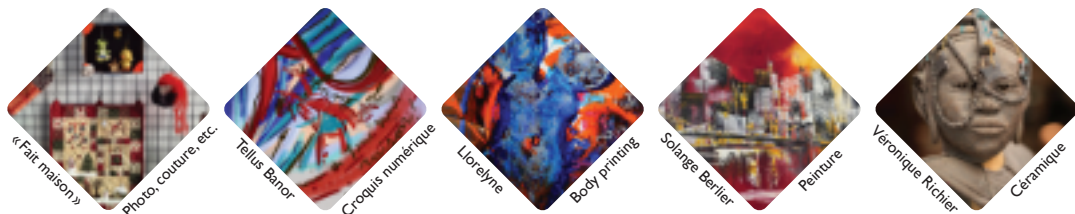
**Redémarrage
des activités
le 11 septembre**

Tarifs adhésion :

- moins de 18 ans : 16€
- plus de 18 ans : 18€
 - Famille : 27€
 - Membres associés : 54€

Les temps forts de la saison

Les expositions



Et bien d'autres artistes à découvrir !

Journées Européennes du Patrimoine

- Samedi 16 septembre : jeux de rôles - Revivez l'histoire de Saint-Chamond !
- Dimanche 17 septembre : marche nordique autour des sites historiques couramiauds.

Fête de la Science

Une semaine d'animations scolaires et grand public sur le thème « Sports et Sciences » :

- Samedi 7 octobre 17h - 19h : ApéroScience - La Mandibule
- Vendredi 13 octobre dès 20h30 : La Course aux étoiles - Observatoire de Luzernod
- Samedi 14 octobre 10h - 12h & 14h - 17h : journée sports et sciences - MJC
- Lundi 16 octobre à 14h30 : conférence UPT « Bouger pour préserver sa santé » - MJC

Soirées astro

- 13 octobre 2023 : La course aux étoiles
- 10 novembre 2023 : Les planètes géantes
- 12 avril 2024 : Objectif lune
- 5 juillet 2024 : Le ciel d'été
- 9 août 2024 : Nuit des étoiles

Festival Vivons ensemble la République

Mars 2024 : Festival des MJC de la métropole stéphanoise inscrit dans les Semaines de l'Égalité : vivre ensemble c'est bien mais faire ensemble c'est encore mieux !

Arts Mators

Mercredi 27 mars 2024 : Scène ouverte coorganisée avec le Centre social de Saint-Julien.

Festival Lire en Ville

Du 5 au 8 avril 2024 : Salon du livre, spectacle, animations, conférence autour des mots, des livres et de la poésie.

Semaine du logiciel libre

Du 15 au 20 avril 2024 : divers ateliers pour devenir auteur-e des outils informatiques.

Gala des sports

Samedi 13 janvier 2024

Gala de danse

juin 2024

Assemblée générale

Vendredi 28 juin 2024



30
septembre
1^{er}
octobre

Dispersion

Cie de l'Eventail

Dans la grande histoire se déroule la petite histoire de ces personnages empreints d'héritages, de doutes, qui questionnent leur religion, leur attachement, leur désir d'un monde meilleur, ailleurs peut-être ?



4
octobre

Armenia Terra Sacra

Documentaire de N. Voskanian

Des prises de vue exceptionnelles à vous couper le souffle, des scènes bibliques et une nature magique.



14
octobre

Collimateur

C'est du riff, de la poésie, de la sueur. À la croisée du rock français et des grosses têtes de la scène britannique, Collimateur délivre un rock ravageur, duquel on sent perler la sueur d'un duo taillé pour la scène.



22
octobre

La Route de la Soie

Documentaire de H. Maguesyan

Road-movie qui traverse l'ancienne route de la soie dans le sud de l'Arménie, d'Erevan à Meghri, à la rencontre d'artisans et d'entrepreneurs qui travaillent de manière ancestrale avec les techniques d'aujourd'hui.

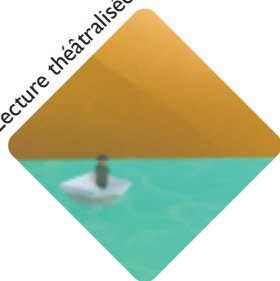


25
novembre

The Famous Band

Dans la vie, il y a des cactus, mais il y a aussi les 5 compères de Famous Band qui vont vous faire rêver d'un autre monde grâce à leurs reprises des plus grands tubes rock de la chanson française et anglophone. Alors éteins la lumière, et let's twist and shout !

Lecture théâtralisée



2
décembre

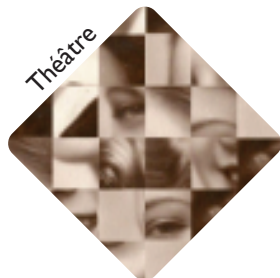
Mahmoud ou la montée des eaux

Les « Voix-tu moi les ! »

Syrie, un vieil homme rame à bord d'une barque, seul au milieu d'une immense étendue d'eau. En-dessous de lui, sa maison d'enfance, engloutie. Fermant les yeux sur la guerre qui gronde, il plonge, et c'est sa vie entière qu'il revoit.

Sous réserve de l'autorisation de l'auteur Antoine Wauters.

Théâtre



16
décembre

La Beauté

Cie AOI

Cette époque d'individualisation galopante nous interroge. Que partageons-nous ? Qu'avons-nous en commun ? Nous répondons : l'amour du Beau ! La Beauté est un mystère que nos personnages vous proposent de toucher du doigt. Voire de vous rouler dedans.

Concert



13
janvier

Maité Merlin

Elle scande des hymnes à la liberté. Poétesse combattante, elle décroche de précis uppercuts en un battement de cil. Sa voix solide s'envole pour faire trembler les étoiles et revient avec délicatesse, comme les épines d'une rose sur du velours.

Scène ouverte



10
février

La Scène coule à Saint-Chamond

Il est temps de repartir en balade sur le Pont des Arts en compagnie des (plus ou moins) jeunes talents de notre ville ! Chant, musique, danse, lecture à voix haute, poésie et humour ensoleilleront votre soirée.

Conférence gesticulée



16
mars

Une Fille comme les autres

Cie WAKIBUS

Enfance, adolescence et premiers émois. Parce que je suis une fille (presque, pas assez, trop, bien) comme les autres, je vous propose de partager les affres d'être née au féminin, en questionnant l'éveil à la sexualité et le poids des images dans notre construction sociale.

Théâtre



23 et 24
mars

Les trois clochards

Cie de l'Eventail

Comment l'amour et l'amitié peuvent l'emporter sur l'argent dans notre société actuelle. Regards croisés de personnages hauts en couleurs sur nos modes de vie dans cette comédie où clichés et sentiments se télescopent. Une réflexion moderne sur nos valeurs et l'argent.

Plaidoyer poétique



5
avril

Dis, c'est comment la poésie ?

Les « Voix-tu moi les ! »

Se laisser traverser par les promesses de la poésie... Les « Voix-tu moi les ! » viennent partager avec vous un répertoire d'une grande diversité. Faites-vous surprendre !

Concert



8
juin

Soirée rock

On se retrouve pour notre ébouriffant rendez-vous annuel avec Blue Tomorrow en tête d'affiche accompagné en première partie par Saffron Polly pour un démarrage folk en douceur suivi de Wake Up qui nous réveillera en rendant hommage aux messages engagés de Rage Against the Machine. Préparez les peignes, ça va décoiffer !



Secteur arts et expressions En avant la musique !



Chant avec Sandra

Apprenez à gérer votre souffle
et poser votre voix
pour révéler la star qui est en vous !
Débutant ou confirmé
Lundi : 19h00 - 20h00
20h00 - 21h00
Dès 10 ans



Piano avec Gaëlle

À 2 ou 4 mains, venez apprendre
le piano dans la bonne humeur !
Jour et horaires à définir
avec la professeure
Indiv. 30min / Duo 45min
Dès 6 ans



Guitare avec Alaoua

Pour devenir le prochain
Jimi Hendrix ou Django Reinhardt,
c'est par ici ! Indiv. 20min / Duo 40min
Mercredi après-midi
Horaires à définir avec
le professeur
Dès 7 ans



Batterie et percussions avec Michel

On apprend à garder le rythme, coordonner
ses mains et ses pieds et faire résonner
les cymbales !

Percussions dès 7 ans, atelier 45min
Batterie dès 10 ans, cours indiv. 30min
Mercredi matin, horaires à définir
avec le professeur.



Let's dance!

Zumba avec Julie

Un mélange de danse et fitness sur des rythmes endiablés !

Dès 6 ans :

Mardi 18h - 19h

+ de 16 ans :

Mardi 19h - 20h30

Modern'jazz avec Federica

Venez faire exploser vos émotions et partager la passion de notre nouvelle professeure de danse !

3 - 6 ans : Mercredi 15h - 16h

6 - 10 ans : Mercredi 14h - 15h

11 - 16 ans : Mercredi 16h - 17h

+ de 16 ans : Lundi 19h30 - 21h

Danceworld avec Vanessa

On voyage à travers différents styles de danses venus du monde entier : salsa, danse orientale, etc.

Dès 6 ans : Jeudi 17h - 18h

Afro avec Papi K

Un style qui tire son énergie du sol. Il varie en fonction des différents modes de vie et coutumes des pays africains dont il s'inspire.

Dès 8 ans : Vendredi 17h - 18h

+ de 16 ans : Vendredi 18h - 19h30

Dancehall avec Papi K

Une danse urbaine jamaïcaine sur des sons rythmés pour faire rayonner le corps.

Dès 16 ans

Mercredi 19h - 20h30

Hip hop avec Gaël

Pour développer sa maîtrise du corps, l'écoute musicale et la création artistique.

6 - 8 ans : Mercredi 14h - 15h15

8 - 11 ans : Mercredi 15h15 - 16h45

+ de 11 ans : Mercredi 16h45 - 18h30

Danceheel cabaret avec Julie

Apprendre à danser salsa, merengue, bachata, ... en talons : glamour et féminité garantis !

Dès 16 ans, Jeudi 18h - 19h30



Jardin avec Chantal et Justine

Venez faire un tour au jardin pour prendre soin des plantes et bricoler !

3^{ème} Samedi du mois
+ de 16 ans : 9h30 - 12h
Dès 5 ans : 10h - 12h

Imagine Gardening



Jeux de société avec Justine

Réflexes ou réflexions, en solo ou en coopération, venez vous amuser en famille ou entre ami-es !

Dès 5 ans
Samedi 14h - 17h

Dessin et arts plastiques avec Dalila

Découvrez différents médiums (crayons, pastels, peinture, etc.) et développez votre créativité.

Dès 6 ans : Vendredi 18h - 19h15
+ de 16 ans : Mercredi 18h30 - 20h30



Théâtre avec Nathaniel

Bienvenue dans la troupe ! Venez développer expression corporelle et confiance en soi.

6 - 12 ans : Mercredi 10h30 - 12h
13 - 15 ans : Jeudi 17h30 - 19h
15 - 18 ans : 2h, jour et horaire à définir
+ de 18 ans : Mercredi et Jeudi 19h - 21h



« Voix-tu moi les ! »

Échanges autour des livres, des mots et de l'oralité chaque samedi. Atelier lecture à voix haute un samedi par mois avec un comédien professionnel.

Dès 16 ans
Samedi 10h - 12h

Anglais avec Stéphanie

Don't worry, be happy, you are learning English with Stéphanie !

Lundi : 16h - 17h15 / 17h15 - 18h30
Mardi et Mercredi : 17h - 18h15 / 18h15 - 19h30
Dès 16 ans



Espagnol avec Paul

Apprenez à communiquer dans divers contextes et partez à la découverte de l'Espagne et de l'Amérique latine.

Mardi 17h45 - 19h

Secteur sciences et techniques

Expérimentez !

Astro adultes avec Thomas

Temps d'observations à Luzernod (Valla en Gier) : l'apprentissage du ciel grandeur nature reste une expérience unique de partage de connaissances, de curiosité et d'émerveillement. En complément et par météo capricieuse : exposés, ateliers, actualités, montage d'expo et organisation des soirées grand public.

Vendredi à partir de 20h30
Démarrage le 22 septembre

Astro enfants avec Thomas

Cette section spéciale du club astro pour les plus jeunes leur offre un espace adapté à leur curiosité sous la forme d'ateliers et de projets en groupe. Leurs questions sont à l'origine de tous les sujets abordés : planètes, étoiles, constellations et autres objets célestes.

Dès 7 ans

Mercredi 17h - 18h30
Démarrage le 20 septembre

Club photo animé par des bénévoles

Mettre en lumière sa pratique photographique par l'expérience de chacun-e et les échanges qui en découlent. Les sujets abordés regroupent l'ensemble de la pratique photo avec des ateliers, des prises de vues, du post-traitement, de la composition d'image et de la lumière, du traitement numérique et de l'impression. Des sorties et mini-challenges thématiques ainsi que la conception d'expositions ponctuent la saison.

Jeudi 18h30 - 20h
Démarrage le 21 septembre

Stage photo avec Éric



6 séances de 2h, calendrier à définir.
10 débutant-es max. | 10€.

Lundi 18h30 - 20h30

Coupe et couture avec Suzanne

Du patron au vêtement fini, découvrez toutes les étapes de la confection en compagnie d'une couturière chevronnée et enrichissez votre garde-robe !

Jeudi 14h - 18h
Démarrage le 28 septembre

Club travaux d'aiguilles animé par des bénévoles

Patchwork, tricot, crochet, ... tout un panel de savoir-faire qui se partage. Des idées originales aux techniques de réalisation, les échanges entre les participantes se font dans une ambiance conviviale.

Jeudi 14h - 16h30
Démarrage le 21 septembre

Œnologie avec André

De l'apprentissage des saveurs à la découvertes des terroirs, faites un tour de France gastronomique. Rendez-vous pour 6 dégustations de 6 vins. La soirée est accompagnée d'un plat chaud et d'un repas partagé. Vins de producteurs à la carte.
12 participant-es max. **Démarrage le 23 novembre**

Club info ados avec Thomas

Geeker, c'est avant tout réaliser des projets entre ados. Que ce soit par la programmation, les modules « Arduino » ou « Raspberry », l'électronique, la conception d'un escape game, le HTML et bien d'autres passions qu'offre ce monde du numérique. Dès 12 ans

Mercredi 14h30 - 16h30
Démarrage le 20 septembre



Club info adultes avec David

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

Mardi 18h - 20h



Perfectionnement informatique avec David

Pour approfondir ses connaissances informatiques : installation, sauvegarde, sécurisation, etc.

Mardi 15h30 - 17h



Stages informatique avec David

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

Jeux de rôles avec Thomas

Incarnez le héros de votre choix dans différents univers de la littérature médiévale, fantastique, d'horreur ou de contes modernes. Parcourez les intrigues, partagez vos compétences et formez une équipe de choc au travers de missions et de quêtes. Ce club a pour objectif de réunir joueur-euses et meneur-euses de jeu débutant-es ou confirmé-es. Dès 14 ans

Samedi 14h - 17h
Démarrage le 23 septembre

Échecs avec Serge

Avec le club d'échecs de Saint-Chamond, découvrez le Roi des jeux. Développez vos capacités de concentration et de réflexion par des mises en situation : exercices, apprentissage des ouvertures et des meilleurs coups de Grands Maîtres. Dès 10 ans

Mercredi 14h - 15h30



Secteur sport et détente

Vous êtes plutôt hajime...

Aïkido avec Lionel

Face à un opposant, l'aïkido, art martial japonais, est l'art du déplacement et du déséquilibre et n'oppose pas la force. C'est un art martial sans compétition. Nous utilisons aussi des armes comme le sabre, le bâton et le couteau pour construire le tonus postural et la stratégie. Dès 14 ans.

Vendredi 19h15 - 20h45 · Dojo MJC

Boxe anglaise avec Michel ou Jbo



Le « noble art » confronte 2 adversaires de même catégorie et de même sexe, où seuls les coups de poings sont autorisés.

9 - 12 ans : Mercredi 14h - 15h · Dojo Saint-Julien

12 - 18 ans : Mardi ou Jeudi 18h30 - 19h30 · Dojo Coubertin

Ju-Jitsu avec Eddy

Le ju-jitsu est né au temps des Samourais : il fait la synthèse d'un patrimoine technique visant le contrôle d'un adversaire à mains nues. Dès 15 ans.

Mercredi 19h - 20h30 · Dojo MJC

Judo avec Eddy

Le judo ou « voie de la souplesse » est un art martial japonais but est de projeter et contrôler son partenaire au sol.

5 - 6 ans : Mardi 17h - 18h

6 - 7 ans : Mardi 18h - 19h / Mercredi 14h - 15h

8 - 9 ans : Lundi 17h - 18h / Mercredi 15h - 16h

10 - 11 ans : Lundi 18h - 19h / Mercredi 16h - 17h

12 ans et + : Lundi 19h - 20h15 / Mercredi 17h30 - 19h

Dojo MJC



Karaté avec Alain

Art martial japonais basé sur la maîtrise parfaite du corps alliant la souplesse et l'explosivité.

6 - 9 ans : Mercredi 15h - 16h

10 - 12 ans : Mercredi 16h - 17h

16 ans et + : Vendredi 18h - 19h30

Dojo Saint-Julien

Self-défense féminin avec Alain

Permet l'appropriation de techniques de défense physiques et verbales par des femmes. Dès 16 ans.

Samedi 10h - 11h30 · Dojo MJC

Tai Chi Chuan (forme Yang) avec Lionel

Le Tai-Chi-Chuan est un art martial interne chinois. Il est appelé aussi méditation en mouvement et fait appel à la respiration, à l'équilibre et œuvre pour une action du corps dans sa globalité. Dès 14 ans. **Vendredi 18h - 19h · Dojo MJC**

Stretching avec Didier



Basé sur des mouvements lents et maîtrisés alliés à une respiration profonde, le stretching invite à la détente et à la relaxation. Dès 16 ans.

Jeudi 12h15 - 13h15 · MJC

Capoeira avec Pedigree

Une pratique culturelle afro-brésilienne qui relève à la fois du combat et de la danse.

4 - 6 ans : Mercredi 10h15 - 11h

**7 - 12 ans : Mercredi 11h - 12h
MJC**

Pilates avec Romain

Le pilates a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture et l'assouplissement articulaire pour un entretien des fonctions physiques. Dès 16 ans.

Lundi 9h - 10h / 10h - 11h / 18h - 19h / 19h - 20h

**Mardi ou Jeudi 12h15 - 13h15
MJC**

Gymnastique douce avec Monique

Association de plusieurs techniques permettant le renforcement musculaire et l'assouplissement du corps pour un mieux être physique et mental. Dès 18 ans.

Jeudi 10h - 11h15 · Dojo MJC

Sophrologie avec Alexandra

Pratique psycho-corporelle qui favorise une meilleure connaissance de son corps, de ses pensées et de ses émotions pour plus de bien-être.

6 - 15 ans : Mardi 17h45 - 18h45

**16 ans et + : Mardi 18h45 - 19h45
MJC**

Yoga adulte avec Véronique ou Laurence

Le yoga permet d'harmoniser les différentes parties de notre être : physique, énergétique, mental, émotionnel et spirituel afin de trouver plus d'équilibre intérieur. Dès 16 ans.

Mardi 18h15 - 19h30 / 19h30 - 20h45

**Jeudi 19h15 - 20h30
Dojo MJC**

Méditation avec Laurence

La Méditation vient du latin « prendre soin ». Elle vise à produire la paix intérieure par l'apaisement progressif du mental. Dès 16 ans.

Lundi 10h - 11h · Dojo MJC

Yoga ado avec Laurence



Apporter plus de confiance en soi, de concentration, de force et de souplesse du corps et de l'esprit dans un cadre bienveillant et créatif.

**12 - 16 ans : Jeudi 18h - 19h
Dojo MJC**

...ou namasté ?

À fond les formes!

Initiation volley assis avec Christine et Volkeur



Discipline paralympique, le volley assis se joue sur un terrain plus petit et avec un filet plus bas qu'au volley-ball. Les joueur-euses sont assis-es à même le sol et se déplacent en glissant avec l'aide de leurs membres. Dès 16 ans.

Lundi 17h - 18h · MJC
Démarrage le 2 octobre

Éveil motricité avec Alain



Au cours de jeux individuels et collectifs seront mis en place des automatismes qui conduiront à un parfait contrôle de la posture et des gestes de l'enfant. Dès 3 ans.

Samedi 9h - 10h · Dojo MJC

Gym adaptée avec Candice et Didier



Permet aux personnes porteuses de handicap de pratiquer une activité en tenant compte de leurs spécificités. Dès 16 ans.

Vendredi 9h - 10h · Dojo MJC

Gymnastique avec Abel

Exercices de renforcement musculaire et de cardio-training associés à des exercices d'étirements et d'assouplissements. Dès 16 ans.

Lundi 18h15 - 19h30 · MJC



Urban training avec Didier

Renforcement musculaire et assouplissement en utilisant l'environnement et le mobilier urbain : bancs, trottoirs, escaliers, ... Dès 16 ans.

Jeudi 9h - 10h · Extérieur



Cuisses abdos fessiers avec Didier

Permet le développement de la force et l'endurance musculaire. Le renforcement de la sangle abdominale entraînera un meilleur maintien du dos par les muscles, donc une nette amélioration de la posture. Dès 16 ans.

Mardi 12h15 - 13h15 · MJC

Cardio training avec Alain

Activité physique rythmique permettant d'augmenter la fréquence cardiaque tout en sollicitant chaque groupe musculaire. Dès 16 ans.

Lundi 19h45 - 21h
ou Vendredi 19h30 - 21h
Dojo Saint-Julien



	Âge minimum	Enfant 1 c./semaine	Enfant 2 c./Semaine*	Adulte 1 c./semaine	Adulte 2 c./Semaine*	Individuel-le	Famille
Anglais/Espagnol	16 ans			240 €			
Batterie	10 ans	275 €		375 €			
Chant	10 ans	235 €		235 €			
Club jardin	5 ans					55 €	70 €
Dancehall	16 ans	180 €		275 €			
Danceheel cabaret	16 ans	180 €		275 €			
Danceworld	6 ans	180 €					
Danse afro	8 ans	180 €		275 €			
Dessin peinture	6 ans	240 €		310 €			
Guitare	7 ans	275 €		375 €			
Hip Hop	6 ans	180 €					
Jeux de société	5 ans					55 €	70 €
Modern Jazz	3 ans	180 €		275 €			
Percussions	7 ans	220 €					
Piano	6 ans					375 €	550 €
Théâtre	6 ans	235 €		300 €			
Voix-tu moi les !	16 ans					55 €	70 €
Zumba	6 ans	180 €		275 €			
Astronomie	7 ans					55 €	70 €
Club info ados	12 ans					55 €	70 €
Couture	16 ans			500 €			
Échecs	10 ans					55 €	70 €
Informatique	16 ans			110 €			
Jeux de rôles	14 ans					55 €	70 €
Œnologie	18 ans			160 €			
Photoclub	16 ans					55 €	70 €
Travaux d'aiguilles	16 ans					55 €	70 €
Aïkido	14 ans	180 €		220 €			
Boxe anglaise	9 ans	180 €		220 €	330 €		
Cardio training	16 ans	180 €		220 €	330 €		
Capoeira	4 ans	180 €					
Cuissés Abdos Fessiers	16 ans	180 €		220 €			
Eveil motricité	3 ans	180 €					
Gymnastique	16 ans	180 €		220 €			
Gymnastique adaptée	16 ans	180 €		220 €			
Gymnastique douce	18 ans			220 €			
Judo	5 ans	180 €	220 €	220 €			
Ju-Jitsu	15 ans	180 €		220 €			
Karaté	6 ans	180 €		220 €			
Méditation	16 ans	180 €		220 €			
Pilates	16 ans	180 €		220 €	330 €		
Self-défense	16 ans	180 €		220 €			
Sophrologie	6 ans	180 €		220 €			
Stretching	16 ans	180 €		220 €			
Tai Chi Chuan	14 ans	180 €		220 €			
Urban Training	16 ans	180 €		220 €			
Volley assis	16 ans	180 €		220 €			
Yoga	12 ans	180 €		220 €	330 €		

CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE POUR LES COMPÉTITIONS

*** 2 COURS PAR SEMAINE DANS LA MÊME DISCIPLINE AVEC LE OU LA MÊME INTERVENANTE**

Programmation
jeune public

Découvrez nos
autres plaquettes !



Programmation
UPT



Programmation
NECC

Crédits photo : Alexandre Bertrand, Club Photo MJC, Yvonne Chanal, Raphaël Odin, Sylvain Rolhion, Christophe Vercruysse, JLV.

FINANCEURS

SAINT-CHAMOND

Loire LE DÉPARTEMENT cget

SAINT-ÉTIENNE la métropole

FONJEP Association pour le développement de la formation de l'adulte



PARTENAIRES

La
Coordination
Culturelle



Le Grain



TOP FOS

openagenda

helloasso



Renseignements :
MJC - 2A avenue de la Libération
04 77 31 71 15
accueil@mjcstchamond.fr

