

JOURNÉE PORTES OUVERTES

Samedi 15 septembre • 10h > 18h

La **journée portes ouvertes** est l'occasion de découvrir les différentes activités de la MJC. L'espace jeux & numérique, l'espace jeunes et le Point Informations Jeunesse, les activités sportives et de loisirs ainsi que la programmation culturelle pour l'année à venir (concerts, repas, stages...).

C'est aussi le bon moment pour adhérer à l'association et **s'inscrire** aux différentes activités proposées.

Initiation

Lors de cette journée, la MJC vous propose également différentes séances de découverte sur inscription :

- * 10h > 11h • **Karaté / Éveil**
- * 10h > 12h • **Atelier «Tech'Lab - Robotique»**
- * 11h > 12h • **Danse Orientale / Danse moderne**
- * 14h > 15h • **Posture du corps / Break Dance / Anglais**
- * 15h > 16h • **Chant choral / Danse moderne**
- * 15h > 16h • **Pilates / Stretching**
- * 15h > 17h • **Atelier «Web Radio» / Atelier «lire & écrire»**
- * 16h > 17h • **Fitness / Qi Gong / Atelier «Gospel»**
- * 17h > 18h • **Danse Latine / Massage bien-être**

Il est fortement conseillé de s'inscrire auprès du secrétariat avant de participer à ces initiations. De plus, ce programme est susceptible d'être modifié (**planning en cours**), n'hésitez pas à nous contacter afin d'être averti d'éventuels changements.



ADHÉSION & COTISATION

Adhésion à l'association

Valable du 01/09/18 au 31/08/19.

-18 ans, étudiant et demandeur d'emploi : **6€**

+18 ans : **12€**

Avantage famille (parents-enfants) : **15€**

Cotisation pour l'activité

TARIF RÉDUIT : Quotient Familial < à 750€, demandeur d'emploi, étudiant. *Justificatifs à fournir.*

PLEIN TARIF : Quotient Familial > à 751€

Modalités de paiement : Possibilité d'un paiement échelonné

RÉDUCTION : **-25%** sur la 2^{ème} activité / **-50%** sur la 3^{ème} activité.

Valable aussi si 2 membres de la même famille pratiquent une activité.

AIDES FINANCIÈRES : Votre comité d'entreprise, les chèques vacances, les coupons sports, les bons temps libres de la CAF.

Inscriptions

Dès le 11 juin, le **lundi 14h > 18h30** • du **mardi au vendredi 9h > 12h & 14h > 18h30** au secrétariat. Le **15 septembre 10h > 18h** à la journée portes ouvertes.

NOUS TROUVER & NOUS CONTACTER

Maison des Jeunes & de la Culture
Le Val aux Grès

126 route de Mirville • 76210 BOLBEC

T. 02 35 31 05 35

E-mail : contact@mjcbolbec.fr

Site internet : www.mjcbolbec.fr



FLASHEZ CE CODE
et retrouvez-nous
sur FACEBOOK !



ACTIVITÉS SPORTIVES & LOISIRS

Tout public Saison 2018 > 2019

Parc du Val aux Grès • Bolbec

LA MAISON
DES JEUNES
& DE LA CULTURE
DE BOLBEC



Nouvelles activités !
Danse latine, webradio, Atelier
robotique «tech'lab»



JOURNÉE PORTES OUVERTES Samedi 15/09
Venez essayer les activités



-25% sur la 2^{ème} activité
-50% sur la 3^{ème} activité

IPNIS - ne pas jeter sur la voie publique
Conception : MJC Bolbec



INCLASSABLE

Karaté * • ENFANTS

Salle Paul Martin :
Vendredi 18h > 19h • Dès 7 ans

Karaté * • ADOS & ADULTES

Salle Paul Martin :
Vendredi 19h > 20h30 • Dès 13 ans

Koshiki Okinawa karaté-do, art martial ancien à mains nues non compétitif, pour développer la personnalité et l'instinct juste.

Avec Michel Mute!



Anglais

Mercredi 17h30 > 18h30 • Faux

débutant

Mercredi 18h30 > 19h30 • Intermédiaire, avancé

Apprendre la langue de Shakespeare (débutant), consolider vos bases grammaticales et améliorer votre expression orale (interm.), mettre en pratique vos connaissances par le biais de la conversation (avancé). Collégiens, lycéens, vous avez besoin d'un petit coup de pouce : rejoignez-nous pour un cours vivant et ludique.

Avec Isabelle Hénin

Chant & Chorale **

Mercredi 18h15 > 19h45 • Dès 12 ans

Apprentissage du chant par la pratique et la répétition pour être capable de se produire en toute confiance devant un public. Quelques morceaux proposés pour un apprentissage bien précis mais surtout des morceaux choisis par les élèves pour y prendre plaisir.

Avec Emilie Le Squeren

ATELIERS

Envie de lire & écrire

Mardi & Jeudi 14h > 16h

Si vous souhaitez, dans une ambiance conviviale, vous approprier les savoirs de base pour communiquer en français, acquérir une aisance à l'oral comme à l'écrit, n'hésitez pas à nous rejoindre.

Gratuit (uniquement l'adhésion)

Web Radio

Mercredi & Samedi 15h > 17h

Nouveau

Permet de s'initier à la préparation et à l'animation d'émissions radio en abordant les enjeux de l'information et de la communication. Favoriser l'expression orale et écrite, renforcer l'esprit critique et l'ouverture sur l'environnement.

Gratuit (uniquement l'adhésion)

Tout public • à partir de 12 ans

Le Tech'lab Robotique

Samedi 10h > 12h

Nouveau

S'initier, dans une démarche axée sur la pratique et la créativité, aux différentes techniques de la robotique. Favoriser la découverte de cet univers et l'acquisition de compétences techniques (mécanique, électricité, électronique, informatique...).

120€ (forfait annuel)

Tout public • à partir de 8 ans

Atelier Gospel **

Jeudi 19h > 20h30

Nouveau

Recrutement de comédiens-choristes de tout âge, et comédiens solistes pour un Opéra Gospel. Travail de 30 minutes de technique vocale, de 45 minutes de déchiffrage et apprentissage de chants Africains, work songs, negro spirituals, blues, et 45 minutes de jeux scéniques.

Tout public

DANSE • ENFANTS

Eveil à la danse *

Mercredi 15h30 > 16h30 • 6/7 ans
Mercredi 16h30 > 17h30 • 4/5 ans

Evolution dans l'espace, travail du rythme et découverte de la danse.

Avec Delphine Petit

Break dance

Hip-Hop *

Mercredi 18h > 19h30 • 8/10 ans

Style de danse né aux états-unis caractérisé par son aspect acrobatique et ses figures au sol.

Avec Khuyag Jamts Enkhee



Danse moderne *

Mercredi 13h30 > 14h30 • 7/8 ans
Mercredi 14h30 > 15h30 • 9/10 ans

Travail sur musiques variées, coordination des gestes, techniques de danse et chorégraphies.

Avec Delphine Petit

DANSE • ADOS & ADULTES



Danse moderne *

Vendredi 18h30 > 19h30 • 11/12 ans
Vendredi 19h30 > 20h30 • 13/16 ans
Vendredi 20h30 > 21h30 • Adultes

Perfectionnement et plaisir de danser sur une base moderne en adoptant différents styles pour progresser constamment.

Avec Amélie Coubray-Lecerf

Danse Orientale *

Dimanche 14h > 18h

Sur des rythmes et des mélodies variées la danse orientale se veut être un moment convivial, de plaisir, de détente et de partage.

Avec Morgane Josset

Danse moderne *

Mercredi 18h > 19h • Ado adultes

Travail sur musiques variées, coordination des gestes, techniques de danse et chorégraphies.

Avec Delphine Petit

Danse Latine (Lady Styling) *

Mercredi 19h > 20h • Ado adultes

Danse en lignes (salsa, bachata, chacha...) pour un moment de détente en musique et convivial.

Avec Delphine Petit



BIEN ÊTRE • REMISE EN FORME

ADO & ADULTES • À PARTIR DE 12 ANS

Qi Gong *

Mardi 18h > 19h30

Pratique et exercices en relation avec le souffle vital. Un art chinois millénaire d'origine taoïste basé sur la chronobiologie chinoise.

Avec Christian Foulon

Yoga & Relaxation *

Lundi 17h > 18h30 & 18h45 > 20h15
Mardi 9h > 10h30

Développer un état d'être, du bien-être au mieux être jusqu'au sentiment d'être en soi et au monde. Vous retrouverez au programme : Asanas (postures), pratiques respiratoires, relaxations simples et approfondies, ensemenement du subconscient, les visualisations et initiation à la méditation.

Avec Danièle Geoffroy

Posture du corps *

Jeudi 14h30 > 16h & 18h30 > 20h

Exercices préventifs par la prise de conscience du vieillissement naturel de notre corps, accompagnés par la pratique des bons gestes dans la vie quotidienne.

Avec Isabelle Boyère

Pilates *

Jeudi 10h > 11h

Stretching et renforcement musculaire pour renforcer les muscles profonds.

Avec Nathalie Lebaillif Laurent

COTISATION ANNUELLE

TARIF PLEIN :

Enfants : 1h < 120€ • 1h30 < 160€

Adultes : 1h < 140€ • 1h30 < 180€

TARIF RÉDUIT :

Enfants : 1h < 105€ • 1h30 < 140€

Adultes : 1h < 125€ • 1h30 < 155€

** FORFAIT :

Personne seul : 70€

Couple : 120€

* POUR LES ACTIVITÉS PHYSIQUES, FOURNIR UN CERTIFICAT MÉDICAL

Les activités seront maintenues sous réserve d'inscriptions suffisantes.



Massage bien-être

Jeudi 16h > 17h30 & 20h > 21h30

Les massages ou modelages bien-être ne sont pas des massages médicaux ou thérapeutiques mais des techniques permettant de lutter contre le stress en réveillant le plaisir d'être bien dans son corps et dans son esprit.

Avec Isabelle Boyère

Stretching *

Jeudi 11h15 > 12h15

Enchaînements, postures d'étirements en cohérence avec sa respiration. Elimination des tensions musculaires. Les exercices de stretching permettent d'augmenter la souplesse générale du corps en assouplissant et en renforçant l'élasticité des tendons et des muscles. Il permet également d'avoir une silhouette affinée et plus harmonieuse puisqu'il allonge légèrement les muscles.

Avec Nathalie Lebaillif Laurent

Fitness *

Mardi 19h30 > 20h30

Intention éducative pour développer la puissance des muscles, tonifier la qualité musculaire et rééquilibrer les morphologies.

Avec Mahmut Cakmak

