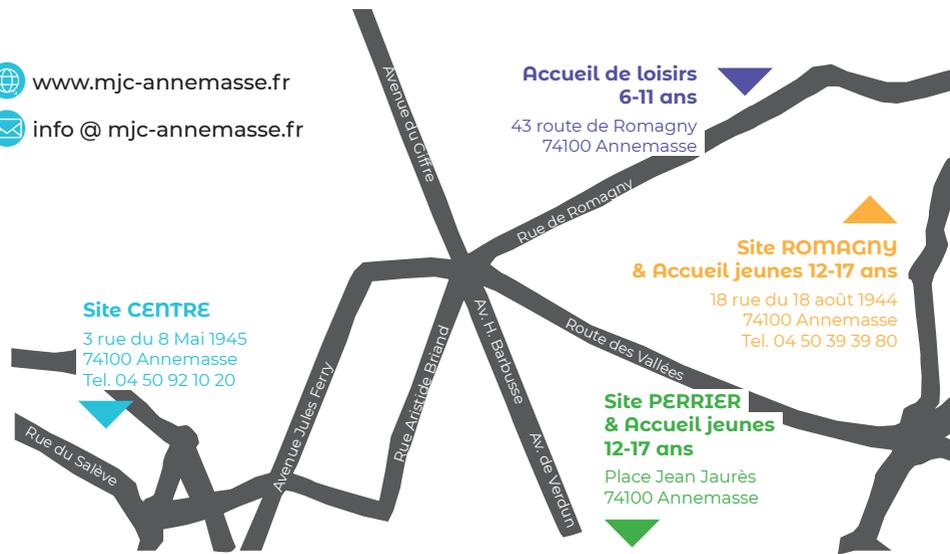


SAISON  
19  
20





## Horaires d'ouverture

Accueils Centre & Romagny

PÉRIODES SCOLAIRES	CENTRE		ROMAGNY	
	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi
lundi				
mardi		15h-18h		15h-18h
mercredi	8h30-12h30	15h-19h	8h30-12h30	
jeudi		15h-18h	8h30-12h30	
vendredi	8h30-12h30			15h-18h
samedi	8h30-12h30			

VACANCES SCOLAIRES	CENTRE		ROMAGNY	
	Matin	Après-midi	Matin	Après-midi
lundi				
mardi		15h-18h		
mercredi		15h-19h	8h30-12h30	
jeudi		15h-18h		
vendredi	8h30-12h30			15h-18h
samedi				

### Fermeture MJC Annemasse

Du samedi 21 décembre 2019 au mercredi 1<sup>er</sup> janvier 2020 inclus

Du samedi 1<sup>er</sup> août 2019 au dimanche 16 août 2020

# Sommaire

- 04 Edito
- 05 MJC-MPT Annemasse, qu'est-ce que c'est ?
- 06 Infos Pratiques
- 07 Calendrier
- 08 Accueil de loisirs
- 09 Action jeunesse
- 10 Espace famille
- 12 Évènementiel jeune public
- 14 Ciné Actuel
- 16 Pixel
- 17 l'A-musée
- 18 Radio Magny
- 19 Culture scientifique, technique & environnementale
- 20 Activités tous publics

## MJC-MPT, qu'est-ce que c'est ?

### Venez à la maison !!!

Vous tenez entre les mains la nouvelle brochure de la MJC, fruit d'un long travail de maturation, parfois sur plusieurs années, pour vous proposer un panel d'activités, de découvertes, d'en- vies, de passions, d'apprentissages ou de simples amusements. Mais, ne vous trompez pas!! Vous n'avez pas là un catalogue. On ne vend pas de produits. Vous n'êtes pas des clients. Nos activi- tés ne provoquent pas le cancer, ni l'obésité. Elles ont un impact positif pour la planète et pour vous, les adhérents. Car oui, en entrant à la MJC, vous devenez des adhérents et vous participez à un projet de transformation de la société, fondée sur les valeurs d'éducatons populaires. Le tout, à l'échelle du bassin de vie, de votre bassin de vie.

Nos valeurs sont simples: liberté, égalité, fraternité. Pour nous, elles ont un sens. Elles sont appliquées chaque jour. Nous nous battons pour un monde plus ouvert, plus juste, pluriel, tolérant, durable et métissé. Vous êtes les acteurs de ce combat. Votre ad- hésion permet au projet d'exister. Votre participation lui permet de vivre.

Aujourd'hui, vous êtes 2500 adhérents, pour une cinquantaine de salariés. Seulement, la MJC, votre maison, compte un nombre assez faible de bénévoles et les bénévoles sont indispensables au bon fonctionnement de la structure. En d'autres termes, nous avons besoin de vous. D'autant que l'an prochain, nous allons entamer la refonte de notre projet collectif. La voix de chacune et chacun va compter dans cette aventure.

Vous êtes acteurs, devenez les constructeurs d'une nouvelle maison. Rejoignez-nous!!!

*Elyette Roux et Brice Fusaro*  
Co-présidents



Site CENTRE



Site ROMAGNY



Site PERRIER

La Maison des Jeunes et de la Culture Annemasse (MJC - Maison Pour Tous) est une association loi 1901. Elle comprend trois sites principaux: celui de Centre, celui de Romagny et celui du Perrier.

C'est un lieu de rencontres, de partage, de formation qui permet d'échanger, de créer.

La vie de la MJC, ses missions, ses projets, son dynamisme, son ancrage sur le territoire, dépendent de l'implication de ses adhérents et usagers, et donc de vous... C'est grâce aux bénévoles que l'association existe, que son projet associatif peut vivre et se développer avec le soutien des professionnels.

### Le bénévolat

Prendre part à la vie de votre MJC

#### Quoi ?

Aider sur une action ou une manifestation (festival, spectacle de d'année, fête de quartier, soirées spéciales, expositions, etc.)

S'impliquer dans une commission ou un collectif (commission cinéma, commission famille, etc.)

Animer une activité ou un lieu de vie (encadrer une activité régulière bénévole, proposer des ateliers de découverte, animer l'espace café, etc.)

S'engager dans les instances de l'association : Conseil d'Administration / Bureau.

#### Pourquoi ?

- Se rendre utile
- S'impliquer dans un projet collectif
- Faire des rencontres, partager
- Partager ses compétences
- Faire vivre l'association

#### Quand ?

- Ponctuellement
- Chaque mois
- Chaque semaine
- Chacun son rythme !

## Infos pratiques



### ADHÉSION

 VALABLE DU 1/09/2019 AU 31/08/2020

→ L'adhésion est valable dans les différents sites de la MJC Annemasse.

Enfants (-18 ans) : 6 €  
Jeunes (18/25 ans) : 9 €  
Adultes : 12 €  
Famille (dès 2 pers même famille, même adresse) : 18 €

→ Carte à retirer à l'accueil de la MJC.

→ Pour toute inscription à une activité ou un stage, l'adhésion est OBLIGATOIRE et non remboursable.

→ Être adhérent à la MJC, c'est un acte militant, c'est participer à son projet associatif d'éducation populaire et ainsi défendre les valeurs de tolérance, de laïcité, de démocratie.

→ L'adhésion vous permet également de bénéficier de l'assurance complémentaire de la MJC durant le déroulement des activités.

### ACTIVITÉS TOUS PUBLICS



**DATE DE REPRISE : LUNDI 16 SEPT. 2019**

**DATE DE FIN : SAMEDI 20 JUIN 2020**

Pas d'activité pendant les vacances scolaires ni les jours fériés.

Les activités collectives ne peuvent fonctionner qu'avec un minimum de participants, la MJC se réserve donc le droit d'annuler une activité le cas échéant.

#### Inscriptions

Pour pratiquer une activité, vous devez vous acquitter d'une cotisation qui constitue votre participation aux frais de fonctionnement (salaires des techniciens, frais pédagogiques, frais administratifs...).

La cotisation forfaitaire est établie sur le rythme de l'année scolaire.

Les inscriptions aux activités tous publics sont conditionnées comme suit :

→ Inscriptions exclusivement à l'accueil MJC (en aucun cas auprès du personnel d'animation).

→ Inscriptions fermes et définitives.

→ Aucun remboursement possible.

→ En cas de problème majeur (médical, professionnel, personnel) : examen de la situation au regard des éléments adressés par courrier postal (justificatif + courrier explicatif).

→ Certificat médical de non contre-indication : non obligatoire (vérification des éventuelles contre-indications à la pratique de l'activité auprès de votre médecin : conseillée).

→ La MJC n'est pas responsable de la dégradation ou du vol des affaires personnelles des adhérents.

#### Conseils aux parents

Nous vous demandons de respecter les consignes suivantes :

→ Accompagner vos enfants jusqu'à la salle d'activité et les remettre à l'animateur responsable.

→ Récupérer vos enfants dans la salle auprès de l'animateur d'activité.

→ Fournir une décharge écrite et signée à toute autre personne susceptible de récupérer vos enfants ou pour que vos enfants quittent seuls l'enceinte de la MJC.

## Calendrier 2019-2020



### SEPTEMBRE

**LUN 16**

Reprise des activités tous publics

**SAM 14**

Musique & engagements

**DIM 29**

Free Troc Party



### OCTOBRE

**SAM 5**

Rencontres du court-métrage amateur

**SAM 12**

Musique & engagements

**SAM 19 > DIM 26**

Festimôm  
Tout conte Fait



### NOVEMBRE

**SAM 16**

Inauguration  
A-musée



### DÉCEMBRE

**SAM 21 > MER 1<sup>er</sup>**

Fermeture MJC



### FÉVRIER

**SAM 22 > VEN 06 MARS**

Cinémôm



### AVRIL

**DIM 5**

Free Troc Party

**MER 15**

Assemblée Générale



### JUIN

**SAM 30 MAI > DIM 14**

Fête des activités

**MAR 23**

Début inscriptions activités tous publics



**SAM 20**

Fin des activités tout public



### AOÛT

**SAM 1<sup>er</sup> > DIM 16**

Fermeture MJC

## Accueil de loisirs

 6/11 ANS  Accueil de loisirs MJC Simone Veil

L'accueil de loisirs évolue dans le respect des valeurs d'éducation populaire et en accord avec le projet éducatif du territoire.

À travers un programme varié, l'équipe d'animation propose des activités éducatives et ludiques pour accueillir les enfants dans un cadre épanouissant et sécurisant.

C'est aussi un lieu de rencontres et d'ouverture d'esprit pour accroître la socialisation de l'enfant et favoriser les échanges entre les familles.

### LES MERCREDIS

#### Fonctionnement

- ½ journée (sans repas)
- OU journée (avec repas)

**Ouvert tous les mercredis** des semaines scolaires

#### Inscriptions

- À l'unité
- Au mois
- À la période
- À l'année

\* Date limite d'inscriptions: 1 semaine avant



#### Transports

- Choix d'un lieu d'accueil identique matin & soir
- Accueil de loisirs
  - Accueil jeunes Perrier (navette car)

#### Restauration

- Restauration au groupe scolaire Camille Claudel
- Goûters organisés par la MJC

- Site Centre (navette car)

Accueils échelonnés

- 7h30-9h
- 17h-18h

\* Mercredis / inscriptions ½ journée:  
RDV accueil de loisirs uniquement

### LES VACANCES

#### Fonctionnement

- Journées entières (avec repas)
- Hébergement occasionnel (mini-camps été)

*Vacances d'automne*

du lun 21/10 au jeu 31/10/19, 9 jours

*Vacances de fin d'année*

du lun 30/12 au ven 3/01/20, 4 jours

*Vacances d'hiver*

du lun 24/02 au ven 6/03/20, 10 jours

*Vacances de printemps*

du lun 20/04 au jeu 30/04/20, 9 jours

*Vacances d'été*

du lun 6/07 au ven 28/08/20, 27 jours

#### Inscriptions

- À la semaine

\* Inscriptions à la journée possible pendant les 3 derniers jours d'inscription (sous réserve de places disponibles)



## Action jeunesse

L'action jeunesse s'adresse aux collégiens et lycéens de 11 à 17 ans, à travers un programme varié d'activités culturelles, artistiques, sportives et sociales. Elle offre un lieu d'accueil, de rencontres et d'échanges, encadré par 3 animateurs permanents. En expérimentant la vie en groupe, les jeunes s'impliquent dans des projets et développent des valeurs comme la solidarité, le partage et l'ouverture, dans un espace où chacun trouve sa place.

### PÉRIODE SCOLAIRE

#### Accueil

-  Mercredis & Samedis // 13h30-18h
-  Perrier ou Romagny

Programme détaillé proposant des activités pour tous les goûts, sur le secteur jeunes ou en extérieur (ex: sorties bowling, karting ou ski, ateliers culinaires, film & débat, rallye photos...).

- Inscription à la journée, accès libre ou activités payantes

#### Accompagnement à la scolarité

-  Mardis & Jeudis // 17h30-19h
-  Perrier

Accompagnement à la scolarité: ces séances soutiennent les jeunes pour développer une méthodologie de travail et abordent des compétences scolaires de manière ludique et informelle.

- Inscription à l'année, accès libre

#### Foot en salle

-  Mercredis // 20h-22h
-  Gymnase Robert Sallaz

Foot en salle, activités sportives

- Inscription à l'année, accès libre

### VACANCES SCOLAIRES

-  Du lundi au vendredi de 10h à 12h, et de 13h30 à 18h
-  Perrier ou Romagny

Thématiques hebdomadaires (ex: cinéma, ski, graff, activités aquatiques, montagne...)  
Horaires flexibles selon programmation, repas parfois compris.

- Inscription à la semaine, tarif forfaitaire

 12/17 ANS

 Site Romagny // Site Perrier  
(Maison Nelson Mandela)



### AUTRES

Durant ces temps d'accueil ou sur d'autres temps dédiés: participation à des événements ponctuels, stages, projets.

Fête de jeunes, Fête de quartier, manifestation pour le climat, autofinancement, rencontre de jeunes inter-structures, diffusion de film au cinéma de la MJC



### Atelier langue et culture arabes

Christina ALI AHMAD

7/15 ans

Cet atelier propose de découvrir les richesses d'une langue passionnante et une immersion dans une culture riche au travers de l'apprentissage de la civilisation, de l'histoire, de l'art, de la cuisine...  
La progression se fait de manière ludique, en privilégiant les échanges et le partage.

 Centre

 MERCREDI

7/10 ans, 2<sup>e</sup> année: 9h15-10h15

6/10 ans, 1<sup>er</sup> année: 10h15-11h15

11/15 ans, 3<sup>e</sup> année: 13h30-14h30

11/15 ans, 2<sup>e</sup> année: 14h30-15h30

11/15 ans, 1<sup>er</sup> année: 15h30-16h30

 Asse: 87 €, H. Asse: 97 €



## LES MOMENTS BULLE « Éveil des tout-petits »

0/3 ans accompagnés d'un adulte



La MJC Annemasse dispose d'espaces enfants-parents pour les tout-petits. Les parents investissent la salle Tex Avery du site Centre et partagent des moments de rencontres, d'échanges, d'activités dans un cadre convivial.

Les tout jeunes enfants peuvent vivre les premiers temps libres de socialisation sous le regard bienveillant de l'adulte qui l'accompagne.

Cet espace est conçu pour :

- favoriser le « laisser-être » par le jeu libre et l'expression volontaire.
- accompagner l'enfant à faire seul par un aménagement et du matériel adapté.
- favoriser l'expérimentation et l'exploration d'un nouvel espace.



Centre

 **MERCREDIS & SAMEDIS, 9H-11H30**



## L'ATELIER DES BOUT'CHOU « Atelier parent/enfant »

3/7 ans accompagnés d'un parent



Un espace dédié aux enfants de 3 à 7 ans est mis à disposition des enfants, accompagnés d'un parent. Venez profiter de cet espace de jeu et de création en famille!

À votre disposition, vous trouverez du matériel pour faire de la peinture, du modelage, du dessin et des jeux de construction.

- Chaque 1<sup>er</sup> mercredi du mois, cet espace est transformé en mini ludothèque.
- Des ateliers DUO (activité guidée parent-enfant) sont proposés et animés par la référente famille.



Centre

 **MERCREDI, 14H-18H**



## COMMISSION FAMILLE « Collectif d'adhérents »



Ensemble initier, impulser des actions qui permettent le partage, l'échange, la découverte... Chacun à son niveau, chacun avec ses disponibilités, peut apporter sa petite pierre pour faire vivre et grandir la MJC Annemasse, voici quelques pistes de réflexion :

- Graine de parent : l'émission de radio
- Échappée en famille : sortie loisirs, culturelle...
- La bulle des parents : conférences, café débat...
- L'espace de convivialité
- La Free Troc Party
- Ciné'Mômes
- Festi'Mômes



## LA FREE TROC PARTY



Deux à trois fois par an, la MJC met en place une Free Troc Party dans ses locaux.

Le principe est simple : la veille, on dépose des habits, jouets, objets que l'on n'utilise plus ; le jour même, on peut venir récupérer d'autres affaires.

Tout est gratuit, pas d'achat ni de vente, la seule condition pour participer est de proposer des choses à troquer !

L'occasion de vider les placards, de donner une seconde vie à nos affaires en faisant des heureux et de trouver ce que l'on cherche.



**29 SEPTEMBRE 2019**

**5 AVRIL 2020**

# Événementiel jeune public

## Festimôm'

Festimôm', le festival de la MJC  
à vivre en famille pour les 0/12 ans!



Au programme de cette 22<sup>e</sup> édition du festival jeune public de la MJC, plus de 120 ateliers (menuiserie, danse, cirque, cuisine, terre modelage, danse, yoga, bricolage, musique, arts plastiques, visite de la caserne des pompiers...), 10 spectacles pour plus de 25 représentations et 40 projections de films d'animation (8 films à l'affiche), le tout agrémenté d'un espace de convivialité et de jeux ouvert non-stop de 10h à 18h30, dimanche inclus, à la MJC site Centre. Il y en aura donc pour tous, pour tous les goûts, les tout-petits, les petits et les grands!



**DU SAMEDI 19 AU SAMEDI 26 OCT.**



Billetterie ouverte  
dès le mercredi 25 septembre  
sur le site Centre  
aux horaires habituels de l'accueil.



Programme sur [www.festimom.fr](http://www.festimom.fr)

## Tout Conte Fait

Pour tous



La bibliothèque Municipale Pierre Goy et la MJC Annemasse s'associent depuis plus de 16 ans pour mettre le conte à l'honneur en proposant des spectacles (1 à 3 ans, 4/8 ans, 6/10 ans et adultes).

Pour la 3<sup>e</sup> année consécutive, « Tout Conte Fait » se déroulera en ouverture de Festimôm' le samedi 19 et dimanche 20 octobre.

L'ensemble des spectacles sont offerts grâce au soutien financier de la Ville d'Annemasse et se déroulent à la bibliothèque (conte adulte), MJC site Centre (petit déjeuner-conte 3/8 ans et conte 6/12 ans) et MJC site Romagny (spécial tout-petits non scolarisés).



**SAM. 19 ET DIM. 20 OCT**



Programme complet sur le site de la MJC en septembre.

## Festiplus



Dans le courant de l'année et en lien avec l'Espace Famille, la MJC propose une programmation jeune public dans la lignée de celle proposée à Festimôm'. Venez retrouver la magie du spectacle vivant!



**TOUTE L'ANNÉE**



Informations sur  
la page agenda du site  
ou auprès de l'équipe de la MJC.

## CinéMôm'



Le festival du cinéma de la MJC à vivre en famille.

Au programme de cette 4<sup>e</sup> édition, nous vous proposons pendant les vacances de février rien de moins que:

- 14 jours de projections
- 14 films à l'affiche
- 60 projections
- des ateliers en lien avec le cinéma
- 1 ciné-concert



**DU SAMEDI 22 FÉVRIER  
AU VENDREDI 6 MARS 2020**



Programme disponible sur notre site  
ou aux accueils des MJC vers la mi-janvier  
Site Centre – Ciné Actuel

## Cine Actuel

Cinéma art et essai de l'agglomération annemassienne, le Ciné Actuel de la MJC Annemasse propose chaque semaine un programme différent issu de la production nationale et internationale récente. Au moins deux films sont projetés chaque jour en alternance, du mercredi au mardi (relâche le lundi).

Le programme est édité chaque mois et présente les films, les horaires et les animations (disponible à la MJC, dans les lieux publics et sur internet).

Les films étrangers sont programmés en Version Originale sous-titrée.

ciné  
Actuel

### CINÉ ACTUEL, C'EST :

- un cinéma associatif indépendant,
- au moins 2 films par jour,
- 14 séances par semaine,
- les films étrangers en version originale sous-titrée,
- une image et un son numériques,
- une programmation mensuelle riche et variée,
- votre cinéma en centre-ville.



### Les séances

(sans publicité, sans pop-corn)

**MERCREDI:** 15h30, 18h, 20h30

**JEUDI:** 18h, 20h30

**VENDREDI:** 14h, 18h, 20h30

**SAMEDI:** 18h, 20h30

**DIMANCHE:** 18h, 20h30

**MARDI:** 18h, 20h30



### Les tarifs

- tarif plein : 6,30 €
- tarif réduit (1) : 5,30 €
- moins de 13 ans : 3,20 €
- Carte d'abonnement 10 séances adhérents (2) : 42 €
- le mercredi, tarif réduit pour tous les spectateurs : 5,30 €

(1) Le tarif réduit s'applique aux moins de 18 ans, aux étudiants, aux demandeurs d'emploi, aux adhérents MJC, sur présentation d'un justificatif.  
(2) La carte d'abonnement rechargeable est réservée aux adhérents de la MJC Annemasse.

Nous acceptons le Pass' Région (dispositif de la Région Auvergne-Rhône-Alpes pour les lycéens et apprentis) ainsi que les contre-marchés du G.I.A.



Retrouvez le programme 7 jours/7 et 24 heures/24 sur Internet :

[www.cineactuel.fr](http://www.cineactuel.fr)  
[www.mjc-annemasse.fr](http://www.mjc-annemasse.fr)  
[www.allocine.fr](http://www.allocine.fr)

### CINÉ ACTUEL, C'EST AUSSI :

- des projections-débats organisées une à deux fois par mois, autour d'un film de la programmation courante ou d'un film spécialement diffusé pour l'occasion.
- deux événements Jeune Public : FestiMôm', pendant les vacances de la Toussaint et CinéMôm' pendant les vacances de février.
- des analyses de films et des conférences cinéma,
- un travail régulier avec les établissements scolaires, notamment au travers des dispositifs « Ecole et cinéma », « Collège au cinéma », « Lycéens et apprentis au cinéma »,
- des partenariats réguliers avec le tissu associatif local,
- une commission que tout un chacun peut rejoindre, composée d'une trentaine de personnes et qui travaille à la programmation et à l'animation du cinéma,
- des liens avec l'A.F.C.A.E. (Association Française des Cinémas d'Art et d'Essai), l'A.C.R.I.R.A. (Association des Cinémas de Recherche Indépendants de la Région Alpine), l'Agence du court-métrage.



### 20 HEURES, C'EST COURT !

Venez relever le défi : réaliser un court-métrage, en équipe, en 20 heures !

Une expérience ouverte à tous pour s'amuser, découvrir, se rencontrer.

Les films réalisés seront projetés le samedi 5 octobre 2019, dans le cadre des Rencontres du court-métrage.



**VENDREDI 4 OCTOBRE 2019**

**À PARTIR DE 18H**



Renseignements et inscriptions sur [www.cineactuel.fr](http://www.cineactuel.fr)



### CYCLE ANALYSES DE FILMS ET CONFÉRENCES CINÉMA

avec Abderrahmane Bekiekh

Un samedi par mois, d'octobre à avril, un nouveau cycle d'analyses de films et de conférences sur le cinéma vous est proposé.

Animé par Abderrahmane Bekiekh, enseignant le cinéma à Cinecursus depuis plus de vingt ans, en partenariat avec l'Université de Genève et plus particulièrement : l'histoire, la théorie, l'esthétique, la pratique du cinéma.

Le programme des analyses et des conférences sera disponible dès le mois de septembre, sur les sites de la MJC et du cinéma.

### RENCONTRES DU COURT-MÉTRAGE AMATEUR

(13<sup>e</sup> édition)

À l'occasion de la 13<sup>e</sup> édition de son concours de courts-métrages, Ciné Actuel vous propose une soirée spéciale en présence des réalisateurs et réalisatrices des films présentés.

Au programme : projection des courts-métrages en compétition, vote du public, temps d'échange autour d'un buffet, Carte blanche à Sandrine Pouradier et Philippe Garcin (Présidents du Jury), projection des films réalisés dans le cadre du « 20 heures, c'est court ! » et remise des Prix.



**SAMEDI 5 OCTOBRE 2019 DÈS 17H30**



## Pixel

### LE PÔLE D'ÉDUCATION AUX IMAGES DE LA MJC

Aujourd'hui, la jeunesse est plongée dans un monde d'écrans omniprésents. Pour la MJC et le Ciné Actuel, il est important d'accompagner les regards. La création du Pixel rouge répond à cette ambition. Nous souhaitons qu'il soit pour la jeunesse un laboratoire d'images et de découverte. Apprendre à analyser des images développe la sensibilité, la créativité et l'esprit critique et citoyen.



Le Pixel est un espace ouvert sur demande et gratuit, encadré par une médiatrice cinéma. Certains ateliers et stages proposés peuvent être payants- voir programme.



#### Les tarifs

accès libre, adhésion MJC



#### 1 MERCREDI / MOIS

une programmation d'ateliers cinéma

**PENDANT LES VACANCES:** des stages et des ateliers cinéma, notamment pendant FestiMôm' et CinéMôm'

### LE PIXEL, C'EST:

- des stages vidéo et des ateliers
- une découverte des métiers du cinéma
- des ciné-goûters en famille
- des clips et films musicaux
- un accompagnement de projet

### MAIS AUSSI:

- des ateliers périscolaires cinéma
- un accompagnement des partenaires sociaux et éducatifs dans leurs projets audiovisuels
- des actions transversales avec le Ciné Actuel, Radio-Magny et l'A-Musée



### CLIP IT!

Tu as envie de réaliser un clip pour toi ou un groupe du coin ? Un live filmé sur Radio-Magny ? Ou encore un documentaire musical ? Au Labo Ciné, tu seras accompagné-e dans ton projet et tu auras accès à du matériel de tournage et de post-production.



#### RDV 2 SAMEDIS PAR MOIS



Retrouvez la programmation du Pixel sur [www.cineactuel.fr](http://www.cineactuel.fr) et à l'accueil de la MJC.

## L'A-musée

### IL ÉTAIT TEMPS!

tous publics

Depuis près de 20 ans, les expositions interactives et ludiques de l'A-musée sensibilisent le jeune public à l'histoire de l'art.

L'édition 2019-2020 intitulée *Il était temps!* se consacrera aux relations entre art, sciences et temps. Autour d'une exposition pas comme les autres qui fera voyager dans... le temps.

À travers des exemples artistiques, des représentations et des objets scientifiques *Il était temps!* interrogera sur ce qu'est cette notion abstraite et expliquera comment on a pu mesurer avec de plus en plus de précision ce fantôme intouchable, invisible.



MJC Site centre



**SAM 16 NOVEMBRE 2019**

**> 25 AVRIL 2020**

La semaine de 16h à 18h  
Le mercredi de 14h à 18h  
Le samedi de 9h à 12h30

### Établissements scolaires

En semaine, dès 9h15 le matin et 14h15 l'après-midi  
Forfait annuel 25 € / établissement  
+ 1 € / enfant Annemasse  
+ 1 € 20 / enfant Hors Annemasse



Réservations et renseignements:

[mediation.culture@mjc-annemasse.fr](mailto:mediation.culture@mjc-annemasse.fr)



Pour les grands

### HORS D'ŒUVRE

adultes

Une œuvre d'art d'hier ou d'aujourd'hui, une thématique : le temps. Autour d'un verre, l'A-musée propose de découvrir un personnage, un événement, une invention... qui ont bouleversé le cours de l'histoire. Une séance au format court, qui permettra d'identifier un symbole, un style, une forme... autant de signes pour se repérer dans d'autres œuvres, d'autres époques.



#### D'OCTOBRE À AVRIL

le 2<sup>e</sup> mercredi de chaque mois  
à partir de 18h



Durée : 45 minutes



Entrée libre sur présentation de la carte d'adhésion

## Radio Magny

Écouter la radio, c'est bien, en faire c'est mieux!

Avec Radio Magny, la radio associative de la MJC implantée dans le Grand Genève, média local, libre, indépendant et participatif, chacun peut venir proposer ses idées d'émissions (émissions individuelles ou collectives, chroniques, reportages, créations, etc.).



### POUR NOUS ÉCOUTER

En live:

- allumez votre transistor
- allez sur la bande FM, fréquence 91,5
- et ouvrez grandes vos oreilles... Il ne reste plus qu'à déguster

En différé:

- allumez votre ordinateur,
- allez sur [www.radiomagny.com](http://www.radiomagny.com)
- et ouvrez grandes vos oreilles...

### POUR NOUS VOIR

Venez au studio, Ferme Challut à Romagny. Les bénévoles et professionnels de la radio vous accueillent dans une ambiance chaleureuse et conviviale. L'équipe de Radio Magny vous ouvre les portes de ce lieu.

À tous les curieux qui voudraient découvrir le monde de la radio, participer à des émissions existantes, proposer de nouvelles émissions ou tout simplement faire vivre la radio en venant prêter main forte au collectif de bénévoles, un café, un thé, une boisson fraîche vous attend!



### POUR NOUS REJOINDRE

Il vous suffit d'avoir l'adhésion annuelle de la MJC et remplir une des conditions suivantes: aimer la musique, aimer les rencontres, aimer partager, aimer la parlotte avec des gens que l'on ne connaît pas, aimer raconter à ceux qui veulent bien entendre, aimer avoir des choses à dire...

Pour en savoir plus, contactez-nous:

[info@radiomagny.com](mailto:info@radiomagny.com)

Radio Magny se veut avant tout un outil d'expression et de découverte et s'inscrit donc tout naturellement dans les valeurs d'éducation populaire comme l'accès à la culture et aux loisirs par tous, l'éducation citoyenne et le vivre ensemble.



## Culture scientifique, technique & environnementale

Ateliers numériques, scientifiques et artistiques

Vous avez toujours voulu essayer de dessiner comme Picasso ou Keith Haring, tester les expériences de Thomas Edison et d'Emmett Brown ou comme Leonard Di Vinci mêler les Arts et les Sciences pour mieux comprendre le monde qui vous entoure. Nous vous proposons tout un programme d'activités ludiques et éducatives, ainsi que des outils à disposition: robots, malles scientifiques, matériel d'arts plastiques.

Pour les petits et grands curieux, enfilez votre blouse et venez découvrir comment un volcan explose, comment programmer un robot... Voici nos différentes interventions:



### LES ATELIERS À LA DEMANDE

Les ateliers art et sciences permettent aux enfants et aux jeunes d'acquérir des savoirs. Ils observent, découvrent et expérimentent la science. Les ateliers sont organisés de manière ludique et concernent un domaine précis de la science comme la physique- chimie, l'environnement et le corps humain et des œuvres d'art qui nous entourent au quotidien et méritent d'être explorés. Le but de nos ateliers est d'éveiller la curiosité des enfants et d'enrichir leurs connaissances. Ils sont proposés ponctuellement au cours de la saison.



### LE CLUB DE SCIENCE

Le club de science est organisé en dehors de l'école, il offre aux enfants, aux jeunes une activité aussi amusante qu'enrichissante. Avec un zeste de fantaisie et d'amusement, le club de science plaît à tous! Les enfants se retrouvent chaque semaine avec un animateur afin d'aborder un sujet différent.

Le but est d'éveiller leur curiosité sur un thème scientifique précis.

Plus d'infos, nous contacter.



### LE FESTIVAL: FAITES DE LA SCIENCE

Pour célébrer la thématique de l'année, les géo-trouve-tout de la MJC avec les partenaires mettent en œuvre un temps fort « Ludique festival expérimental » avec spectacles, expositions, animations, projections de film, conférence... et cela pour la curiosité et la découverte des sciences tout en s'amusant.



Rendez-vous début juin pour une semaine de folie.



Alors si vous souhaitez expérimenter, manipuler, bricoler contactez-nous: [faitesdelascience@mjc-annemasse.fr](mailto:faitesdelascience@mjc-annemasse.fr)

# Activités par tranches d'âges

	Activités	0/6 ans	6/12 ans	12/17 ans	16/adultes
p. 22	<b>EXPRESSION ARTISTIQUE</b>				
	Arts plastiques		p.22	p.22	
	Ateliers créatifs				p.25
	Couture				p.24
	Dessin				p.23
	Peinture				p.23
	Photo numérique & argentique				p.25
p. 26	<b>EXPRESSION ARTISANALE</b>				
	Terre & modelage	p.26	p.26	p.26	
	Poterie & céramique				p.26
p. 27	<b>SCIENCES ET TECHNIQUES</b>				
	Radioamateurs			p.27	p.27
p. 28	<b>ARTS DE LA SCÈNE &amp; MUSIQUE</b>				
	Chant'atelier		p.31	p.31	p.31
	Chorale				p.31
	Eveil musical	p.29	p.29		
	Musique actuelle		p.30	p.30	p.30
	Percussions			p.30	p.30
p. 32	<b>DANSE</b>				
	Afro Dancehall	p.33	p.33	p.33	
	Danse créative	p.32	p.32	p.32	
	Danse orientale		p.34	p.34	p.34
	Danses de société				p.34
	Hip-hop		p.33	p.33	
	Street Jazz		p.33		p.34

	Activités	0/6 ans	6/12 ans	12/17 ans	16/adultes
p. 35	<b>SPORT</b>				
	Capoeira	p.36	p.36		
	Danse fitness				p.37
	Cardio training				p.37
	Cuisses abdos fessiers				p.38
	Foot en salle				p.42
	Gym douce				p.41
	Gym douce: future maman				p.40
	Gym douce: jeune maman				p.40
	Gym parent/enfant	p.35			
	Gym posturale				p.38
	Gym spéciale dos				p.38
	Gymnastique	p.35	p.35		
	Maintien en forme				p.41
	Marche nordique				p.42
	Pilates				p.39
	Yoga Pilates				p.39
	Randonnées				p.42
Zumba				p.37	
Zumba kids	p.36	p.36			
p. 43	<b>DÉTENTE &amp; MIEUX-ÊTRE</b>				
	Falun gong				p.43
	Sophrologie				p.43
	Stretching				p.44
	Yoga				p.44
Yoga douceur & bien-être				p.44	
p. 45	<b>LANGUES, LETTRES &amp; JEUX</b>				
	Anglais		p.45		p.46
	Conte & narration orale				p.47
	Ecriture créative				p.47
	Espagnol	p.46	p.46		p.46
	Eveil à l'anglais	p.45			
	Jeux				p.48
	Langue et culture arabes				p.46
Lecture & partage				p.47	
Scrabble				p.48	
p. 49	<b>STAGES</b>				
					p.49 et p.50

## Expression artistique



### ARTS PLASTIQUES

#### Forme et Couleurs

Michel DELAJOUD

6/11 ANS

Un apprentissage de « techniques » variées liées à la forme, le dessin, la couleur, l'utilisation de matériaux divers (crayon, gouache, collages, fusain, pastels, pliage, assemblage, installation...) et une découverte de l'art (diaporamas, visites d'expositions).

Autant d'outils qui sont nécessaires à une démarche de création qui sollicite chez l'enfant de tous niveaux: réflexion, esprit de curiosité, recherche.



Centre



MERCREDI, 14H-15H30



Asse: 196 €, H. Asse: 219 €



### ARTS PLASTIQUES

Michel DELAJOUD

12/16 ans

Un atelier dans lequel le jeune expérimente largement les différents modes d'expressions plastiques.

Théorie et pratique des techniques classiques de dessins, couleur... et également plus contemporaine (collage, installations, notions d'infographie...).

Une démarche créative qui s'appuie aussi sur des notions d'histoire de l'art et des réflexions sur l'image contemporaine (bd, pub...).



Centre



MERCREDI, 17H-18H30



Asse: 196 €, H. Asse: 219 €



### PEINTURE

Michel DELAJOUD

dès 16 ans, adultes



Apprentissage des théories de la couleur et des techniques de la peinture (mélanges, contrastes, texture, composition, notions de

dessin, utilisation de médiums et matériaux variés: acrylique, pastels, encres, collages...) sont au programme de ce cours.

Parce que créer nécessite des bases techniques mais repose aussi sur la connaissance, cet atelier propose également des notions d'histoire de l'art, des visites d'expositions...



Centre



MERCREDI, 16H30-18H30

MERCREDI, 18H30-20H30



Asse: 245 €, H. Asse: 275 €



### DESSIN

Michel DELAJOUD

dès 16 ans, adultes



Un cours d'initiation ou perfectionnement aux techniques du dessin. Des exercices pour approcher les procédés de création classique ou contemporaine et se familiariser avec divers matériaux (fusains, encre, pastel, gouache, infographie...).

Ce cours aborde: perspective dessinée, ligne, ombre, composition, matière, couleur...



Centre



LUNDI, 18H30-20H30



Asse: 245 €, H. Asse: 275 €





## RENDEZ-VOUS COUTURE

Agnès POINAS  
dès 16 ans, adultes



C'est la découverte des bases de la couture (techniques, outils, matières).

Le but est d'acquérir de l'autonomie pour pouvoir se lancer dans ses propres réalisations à la maison. À l'atelier, nous travaillons tous sur un même projet simple, en se calant sur l'actualité couture. C'est aussi deux heures de convivialité!

Les matières et les fournitures ne sont pas incluses mais cette année deux nouvelles machines à coudre électroniques et une surjeteuse ont enrichi nos ateliers.

📍 Romagny  
🕒 **LUNDI, 17H-19H // 19H-21H**  
🏠 Asse: 193 €, H. Asse: 216 €



## COUTURE

Fatma ZOUBEIDI  
dès 16 ans, adultes



Rêver d'apporter une touche d'originalité à sa garde-robe ou à son intérieur (toutes sortes de retouches, création de vêtements, ameublement...). Pourquoi ne pas le faire soi-même ?

Avec l'aide et les conseils de Fatma, on gagne ici un temps précieux dans l'acquisition des bases et la réalisation de ses projets personnels.

*Fourniture non comprises (tissus et petits matériels)*

📍 Romagny  
🕒 **MERCREDI, 14H-16H**  
**JEUDI, 19H-21H**  
🏠 Asse: 193 €, H. Asse: 216 €



## PHOTO Numérique Argentique

Hernan URZUA & Nicolas GUILLEMENOT  
dès 16 ans, adultes

### Photo numérique :

L'amour de la photo, envie de progresser et de partager son expérience?

Quels que soient l'équipement et le niveau, les ateliers permettent d'apprendre à développer le regard et à pratiquer la prise de vue dans des situations diverses et nouvelles, proposer des images au regard des autres, bénéficier de conseils permettant d'évoluer.

*Une sortie par mois en journée, visites d'expositions, participations à des concours, exposition des travaux en fin d'année.*

Centre 📍  
NUM.: **MARDI, 19H15-21H15**  
(1 semaine sur 2)  
ARG.: **MERCREDI, 19H30-21H30**  
(1 sem. sur 2)  
Asse: 72 €, H. Asse: 81 € 🏠

### Photo argentique :

Activité pour les photographes amateurs ayant déjà une pratique de la photo argentique ou pas. La méthode de travail acquise durant les séances permet de développer une autonomie nécessaire pour pratiquer soi-même le laboratoire noir et blanc. Les images fabriquées peuvent être montrées lors de l'exposition de fin d'année.

*À fournir: produits (papiers et chimies)*



Les après-midi chaleureux permettent à chacun de s'épanouir dans l'activité de son choix et de rompre avec la solitude.

Vous partagez ainsi vos idées créatives (bijoux, peinture, home déco, scrapbooking, travaux d'aiguilles, patchwork, serviettage, carterie...) dans la convivialité, le partage, l'échange de savoir, l'écoute et la solidarité.

*Petit matériel et outillage fournis, excepté pour certaines activités.*

📍 Romagny  
🕒 **MARDI, 14H-17H**  
**JEUDI, 14H-17H**  
🏠 Asse: 29 €, H. Asse: 32 €



## ATELIERS CREATIFS

Joselyne PIRODDI  
dès 16 ans, adultes



## Expression artisanale



### TERRE & MODELAGE

Cyrielle MUNOZ

5,5 ans / 16 ans

Découverte du modelage, de la création avec la terre, le papier et la pâte Fimo.

Guidé techniquement par Cyrielle, le groupe réalise des œuvres à rapporter à la maison. Cuisson faïence et grès.

En fin d'année, une exposition publique des travaux est organisée.

Centre - Villa Rocailles



### POTERIE & CÉRAMIQUE

Collectif d'animateurs bénévoles

dès 16 ans, adultes

19 bénévoles, chacun et chacune avec sa personnalité, sa pédagogie, ses compétences, assurent le fonctionnement de l'atelier, le suivi technique et perpétuent l'esprit d'amitié qui règne depuis plus de 30 ans dans cette activité. L'exposition du mois de juin est l'occasion de montrer au public les réalisations de l'atelier. *Matériel mis à disposition : 6 fours électriques, 2 fours électriques, 1 four à gaz, 1 four à raku, matières premières.*

Centre - Villa Rocailles

#### LUNDI

9h30-11h30. Tous niveaux.

**Josette & Caroline**

Modelage, tournage, émaux grès.

14h-16h. Tous niveaux, conseillé aux débutants.

**Noëlle & Carmen**

Modelage: toutes techniques, décors sur faïence principalement.

17h30-19h30. Dès 15 ans. Tous niveaux.

**Gabriel**

Tournage, modelage, moulage, émaillage grès et faïence.



**MARDI 17H30-19H**

5,5/10 ans, débutants & 1 an de pratique

**MERCREDI 15H-17H**

6/12 ans, tous niveaux  
Plusieurs techniques proposées, initiation au tournage, Fimo.

**MERCREDI 17H-19H**

6/14 ans, tous niveaux  
Toutes techniques proposées, papier, Fimo.

**VENDREDI 17H30-19H30**

8/16 ans, tous niveaux  
Toutes techniques proposées, papier, Fimo.



1h30 = Asse: 222 € H, Asse: 248 €

2h = Asse: 245 € H, Asse: 275 €

#### MARDI

9h-11h. Tous niveaux.

**Isabelle & Ode**

Modelage: toutes techniques, tournage, émaillage faïence et grès.

18h30-20h30. Tous niveaux.

**Alain**

Tournage, émaillage grès, modelage.

#### MERCREDI

17h-19h. Tous niveaux.

**Sylvie & Gérard**

Toutes techniques en faïence et grès.

19h30-21h30. Confirmés.

**Jessie & Catherine**

Modelage, sculpture, tournage, émaux grès et faïence.

#### JEUDI

9h30-11h30. Tous niveaux.

**Gabrielle & Florence**

Tournage, modelage, recherche d'émaux.

14h-16h. Tous niveaux.

**Marie-France & Nicole**

Modelage toutes techniques, initiation au tournage, émaillage grès et faïence.

#### VENDREDI

17h30-19h30. Tous niveaux.

**Martine & Véronique**

Tournage, grès, faïence.

18h-20h. Tous niveaux.

**Laurence**

Tournage, modelage, grès.

Asse: 269 €, H. Asse: 301 €

## Sciences et techniques



### RADIO AMATEURS

Alain BOZONNET,  
Noël CHENAUVARD & Jean-Louis TRUQUET

dès 14 ans, adultes



Radio-Club MJC Annemasse:  
Vous êtes attirés par la magie des ondes, l'électronique et l'expérimentation, des conférences techniques ou des cours d'initiation

ou avancés sur les nouvelles technologies ? Arduino, Raspberry ... C'est le monde des radio-amateurs mais aussi celui de la domotique et de la robotique.

Alors n'hésitez pas, rejoignez le Radio-Club de la MJC d'Annemasse F8KCF.

Des cours de formation jusqu'aux examens radioamateurs y sont dispensés.

Le Radio Club F8KCF est aussi membre de l'équipe de France radioamateur (Championne du Monde 2018) et participe aux grandes compétitions.

Romagny

**SAMEDI, 8H30-11H30**

le 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> samedi de chaque mois

Asse: 41 €, H. Asse: 46 €

Informations complémentaires:  
<https://f8kcf.net/calendrier/>  
Site web: [www.f8kcf.net](http://www.f8kcf.net)

## Arts de la Scène & Musique



### THÉÂTRE

Alexandre ZANOTTI  
6/18 ans



Découverte du théâtre à partir d'exercices ludiques basés sur le corps, l'individu, le groupe. Travail sur les techniques d'improvisation, sketches, saynètes...  
Possibilité de participation au projet *Nouvelles Scènes en avril et représentations en fin d'année.*

Centre

**MERCREDI**  
8/10 ans: 14h-15h30  
11/14 ans: 15h45-17h15  
15/18 ans: 17h30-19h

Asse: 193 €, H. Asse: 216 €



### THÉÂTRE adultes

Alexandre ZANOTTI  
adultes



Découverte ou approfondissement du théâtre à partir d'exercices ludiques divers basés sur le corps, l'individu, le groupe, la voix, la diction, l'improvisation, la mise en scène, dans l'objectif de préparer un spectacle.

*Représentations en fin d'année.*

Centre

**MERCREDI 19H30-21H30**

Asse: 234 €, H. Asse: 262 €



### ESPACE DE RÉPÉTITION

dès 16 ans, adultes

Le local répétition est ouvert à toute formation musicale composée au minimum de deux personnes. Cet espace est totalement insonorisé et équipé de matériel technique sur demande et dans la mesure où celui-ci est disponible à la MJC. Il est sous la responsabilité des utilisateurs et il appartient donc au groupe d'en faire bon usage.

*Inscriptions et planning à l'accueil de la MJC.*



Centre

Asse: 60 €, H. Asse: 67 €



### EVEIL MUSICAL

Delphine VEHLÉ (Morel)  
5/9 ans



Inspiré de différentes pédagogies, c'est une approche innovatrice de la musique, elle devient accessible à tous les enfants: expérimentation, découverte des instruments dans un orchestre symphonique. Une pédagogie qui permet d'apprendre le solfège de manière ludique avec un éveil au solfège européen et américain, une découverte de la rythmique par la danse et le chant (inspiré des méthodes de Jacques-Dalcroze). Découvrir sa voix par des exercices ludiques, travailler l'articulation. Partager un moment convivial tout en apprenant. Cette activité se déroule en français et en anglais.

Centre

**SAMEDI**  
5/6 ans: 9h-10h  
7/9 ans: 10h-11h

Asse: 209 €, H. Asse: 234 €



## PERCUSSIONS

Romain LUCAS  
dès 15 ans, adultes

Vous aimez la musique et les percussions, venez jouer et découvrir divers instruments rythmiques autour d'un moment de partage. Au menu: cajon, dejmbé ou encore darbouka...  
*Possibilité de participer à des représentations en fin d'année.*



Romagny  
 **MARDI, 20H-21H**  
 Asse: 209 €, H. Asse: 234 €



## MUSIQUE ACTUELLE

Cours individuels  
batterie, guitare ou piano

Romain LUCAS  
dès 6 ans, adultes

Cours individuel de batterie (tous niveaux), de guitare (débutant et accompagnement) et de piano (accompagnement). Les cours sont basés sur l'écoute et la pratique... mais il n'y a pas d'apprentissage du solfège! Le but de ces ateliers est de progresser rapidement et d'améliorer son écoute. Batterie et piano disponibles sur place, guitare à fournir. (Batterie acoustique site Centre Batterie électronique site Romagny) À la fin de la saison, la participation à un concert est proposée.  
**Réunion d'information le mardi 10/09 à 19h, site Centre.**  
*Représentation lors du concert de fin d'année.*

Créneau à fixer parmi les plages horaires:

Centre  
**LUNDI, 10H-12H // 16H-20H**  
**MERCREDI, 9H30-12H**  
 Romagny  
**MARDI, 10H-12H // 16H-20H**  
**MERCREDI, 13H30-14H30**  
 **1/2h = Asse: 450 €, H. Asse: 520 €**  
**1h = Asse: 820 €, H. Asse: 918 €**



## MUSIQUE ACTUELLE

Cours collectifs  
batterie, guitare ou piano

Romain LUCAS  
dès 12 ans, adultes



Pour musiciens débutants et intermédiaires, le cours collectif propose de rassembler jusqu'à 3 instruments pour un moment de partage et de pratique collective: guitare, batterie, piano et voix. La pratique en groupe permet d'améliorer son écoute et le jeu de groupe. Batterie acoustique et piano disponibles sur place, guitare à fournir. À la fin de la saison, la participation à un concert est proposée.  
**Réunion d'information le mardi 10/09 à 19h, site Centre.**  
*Représentation lors du concert de fin d'année*

Centre  
 **LUNDI, 20H-21H**  
 Asse: 450 €, H. Asse: 504 €



## CHANT'ATELIER

Cours collectifs

James DAHAN  
9/12 ans, adultes

Le chant'atelier permet de découvrir et travailler l'étendue vocale en petit groupe. Il donne les outils techniques pour mettre en œuvre les capacités d'interprétation, dans le plaisir et le partage.

### Enfants

Le Chant'Atelier enfants vise à donner aux 9-12 ans les bases du chant par un biais ludique. Au programme: découverte du piano comme outil-guide, vocalises, écoute des notes jouées et reproduction, respiration, jeux autour du rythme. Répertoire: chansons actuelles (Kids united, etc.) et/ou enfantines.

### Adultes

L'atelier-cours se décline en deux temps: travail technique de la voix avec piano (respiration, placement et projection de la voix, justesse, repérage de tessiture, etc.) et mise en pratique de l'apprentissage sur des instrumentaux de chansons choisis dans un répertoire d'hier et d'aujourd'hui.

*Représentation lors du concert de fin d'année.*

Centre  
 **MARDI**  
9/12 ans: 18h-19h  
adultes: 19h-20h  
adultes: 20h-21h  
 Asse: 209 €, H. Asse: 234 €



## CHORALE

Charlie MOUSSOUX  
dès 16 ans, adultes

Professeur de piano et de chant et multi-instrumentiste, Charlie a élaboré ou participé à de nombreux projets musicaux aux styles divers et variés, en tant que chanteur, claviériste ou encore trompettiste. Ayant été éveillé à la chorale lors de son parcours en musicologie, il viendra mettre sa passion au service de sa pédagogie pour vous donner le meilleur de lui-même, révélant le meilleur de vous-même. Venez donc faire vibrer votre voix en groupe



## CHANT'ATELIER

Cours individuels

James DAHAN  
dès 9 ans, adultes



Selon l'âge et le projet personnel, nous travaillons l'étendue vocale ou tessiture (après l'avoir déterminée) de manière à optimiser la capacité de justesse, la respiration, le placement et la projection de la voix, la vélocité de reproduction des notes, l'interprétation, etc. Les musiciens peuvent travailler le volet pratique avec leur instrument, les autres abordent divers titres avec version chantée et instrumentale. Enregistrement sur outil informatique avec micro.

*Représentation lors du concert de fin d'année.*  
**Inscriptions lors de la réunion d'information le mercredi 11/09 à 19h, site Centre.**

Centre  
Créneau à fixer parmi les plages horaires:  
 **MERCREDI, 13H-16H**  
**JEUDI, 18H-20H**  
 **1/2h = Asse: 450 €, H. Asse: 520 €**  
**1h = Asse: 820 €, H. Asse: 918 €**

Centre  
 **LUNDI, 19H15-21H15**  
 Asse: 161 €, H. Asse: 180 €

## Danse



### DANSE CRÉATIVE

Frédérique MEDRANO

4/15 ans



#### 4-6 ans:

Des petites histoires de pantins, de ballon, de bonhomme de neige... pour découvrir son propre corps et ses nombreuses possibilités de mouvements, ainsi que la relation à la musique (vitesse, silence, énergie).

#### 6-10 ans:

Des situations sont proposées pour solliciter des déplacements et mouvements spécifiques. Apprendre à faire des choix et composer une phrase de danse. Seul ou à plusieurs; entrer en relation avec la diversité des rythmes et des mélodies.

#### 10-15 ans:

Utiliser les composantes du mouvement (corps, espace, énergie, autrui) pour affiner et nuancer ses propositions. Aborder les notions d'appuis, de sensations de poids du corps par le contact. S'investir dans un projet chorégraphique plus complexe, développer la présence, l'interprétation; solliciter l'imaginaire (déclencheurs abstraits).

*Un spectacle est organisé en fin d'année, merci de confirmer la présence des danseurs rapidement après la communication de la date.*



Centre & Perrier

#### MARDI

5/6 ans: 17h-18h (Centre)  
13/15 ans: 18h10-19h10 (Centre)

#### MERCREDI

4/5 ans: 11h15-12h (Centre)  
4/5 ans: 13h30-14h15 (Perrier)

#### JEUDI

6/7 ans: 17h-18h (Centre)  
7/8 ans: 18h10-19h10 (Centre)

#### VENDREDI

8/10 ans: 17h-18h (Centre)  
10/12 ans: 18h-19h (Centre)



45mn = Asse: 167 €, H. Asse: 187 €

1h = Asse: 193 €, H. Asse: 216 €



### STREET JAZZ

Enfants

Magali

6/8 ans



Cet atelier de Street Jazz enfant représente les premiers pas dans le domaine de la danse par une approche ludique de cet univers: éveil à la créativité artistique, initiation aux différentes techniques, exploration de l'espace et du temps...

*Un spectacle est organisé en fin d'année, merci de confirmer la présence des danseurs rapidement après la communication de la date.*



Centre



LUNDI, 17H-18H



Asse: 193 €, H. Asse: 216 €



### AFRO DANCEHALL

Xheni BEZHANI

5/17 ans



L'Afro, un moyen d'exprimer ses sentiments, l'envie de partager. Un mix entre les milliers de pas connus dans les pays africains que nous allons nous approprier en leur donnant un groove personnel.



### HIP-HOP

David LOURENCO

8/17 ans



C'est parti pour la découverte de la danse: hip-hop, new style, des créations aux improvisations en passant par la découverte des différents styles.

*Un spectacle est organisé en fin d'année, merci de confirmer la présence des danseurs rapidement après la communication de la date.*



Centre



MERCREDI

13/17 ans: 19h-20h

#### VENDREDI

8/12 ans débutants: 19h-20h

8/12 ans avancés: 20h-21h



Asse: 161 €, H. Asse: 180 €



Perrier



SAMEDI

5/12 ans: 9h-10h30

13/17 ans: 10h30-12h



Asse: 209 €, H. Asse: 234 €



## DANSE ORIENTALE

Dounia YASSINE  
dès 6 ans, adultes



La danse orientale nous vient d'Égypte. À l'origine, c'est une danse spontanée et improvisée. Mais, elle est aujourd'hui enseignée de manière académique partout dans le monde. Dounia, artiste professeur chorégraphe fait partager sa passion après plus de 10 ans de



Perrier



**MERCREDI**

10/15 ans: 16h30-17h30

6/9 ans: 17h30-18h30

dès 16 ans / adultes débutants: 18h30-20h

dès 16 ans / adultes intermédiaires: 20h-21h30



**1h =** Asse: 193 €, H. Asse: 216 €

**1h30 =** Asse: 209 €, H. Asse: 234 €



## STREET JAZZ

Adultes

Magali  
dès 16 ans, adultes



Dans ce cours, il vous est proposé un cocktail des derniers mouvements de danse. Toutes les techniques sont abordées dans un esprit ludique et dynamique.

*Un spectacle est organisé en fin d'année, merci de confirmer la présence des danseurs rapidement après la communication de la date.*

Centre

**LUNDI, 19H30-21H**

Asse: 213 €, H. Asse: 239 €



## DANSES DE SOCIÉTÉ

Julien GRISEL  
dès 16 ans, adultes



Cette activité « Toutes Danses » s'adresse aussi bien aux débutants qu'à ceux qui désirent se perfectionner dans différents styles de danses. L'inscription peut se faire seul(e) ou en couple.

Niveau débutant: Rock'n'roll – Swing – Valse – Tango – Chacha – Salsa – Paso Doble  
Niveau intermédiaire: Figures plus élaborées + 3 ou 4 nouvelles danses (Foxtrot – Rumba – Mambo – Valse Anglaise).



Centre



**VENDREDI**

débutants: 19h-20h30

intermédiaires: 20h30-22h

avancés: 21h30-23h



Asse: 209 €, H. Asse: 234 €

## Sport



## GYM PARENT/ENFANT

Jean-Yves LEMÉE  
1 an/3 ans

L'activité a pour objectif de contribuer au développement harmonieux de la motricité: communiquer, échanger, découvrir son enfant au travers de jeux (rouler, grimper, sauter sur un mini trampoline, parcours gymnique).

Le but est de solliciter les sensations et les sens (visuels, auditifs) pour favoriser l'autonomie, les capacités psychomotrices et la socialisation de l'enfant.

Centre



**MERCREDI,**

12/23 mois: 9h-9h45

24/36 mois: 10h-10h45

avec la complicité d'un parent



Asse: 157 €, H. Asse: 175 €

(adhésion famille obligatoire)



## GYMNASTIQUE

Jean-Yves LEMÉE  
& Frédérique LÉONE

3/8 ans

Voici un atelier pour débiter en gymnastique avec du matériel adapté et très coloré pour s'amuser et acquérir une aisance corporelle. C'est un lieu idéal pour développer la coordination et le sens de l'équilibre de l'enfant à travers jeux, roulades, sauts, parcours gymnique. Objectif de l'activité: diversifier et affirmer les conduites motrices, structurer la connaissance du monde physique et favoriser l'autonomie de l'enfant.

Perrier

**MERCREDI:** JEAN-YVES

7/8 ans: 13h30-14h30

5/6 ans: 14h30-15h15

3/4 ans: 15h15-16h

Centre

**SAMEDI:** FRÉDÉRIQUE

3/4,5 ans: 8h45-9h30

4,5/6 ans: 9h30-10h15

4,5/6 ans: 10h15-11h



**45 min =** Asse: 157 €, H. Asse: 175 €

**1h =** Asse: 179 €, H. Asse: 200 €



## ZUMBA KIDS

Renato VEREQUETE

5/12 ans

Idéal pour les jeunes fans de Zumba. Les enfants peuvent pratiquer une activité physique et se défouler au rythme de leur musique préférée.

Comment ça marche ?

Les séances Zumba Kids comportent des mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie Zumba originale. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle dans la structure du cours.

Romagny



**MERCREDI**

5/8 ans: 15h30-16h15

9/12 ans: 16h15-17h15

**45 min (5/8 ans) =**

Asse: 135 €, H. Asse: 151 €

**1h (9/12 ans) =**

Asse: 172 €, H. Asse: 193 €



## CAPOEIRA

Renato VEREQUETE

5/12 ans

La capoeira est un art martial Afro-brésilien qui puise ses racines dans les méthodes de combat et les danses du temps de l'esclavage au Brésil.

Bénéfice: gain de souplesse, amélioration du système cardiovasculaire, gain de force sur les jambes et abdominaux, amélioration de la coordination motrice et du rythme et amélioration d'équilibre.

Style: Capoeira régionale.

Romagny



**MERCREDI**

5/8 ans: 13h30-14h15

9/12 ans: 14h20-15h20

**45min (5/8 ans) =**

Asse: 135 €, H. Asse: 151 €

**1h (9/12 ans) =**

Asse: 172 €, H. Asse: 193 €



## DANSE FITNESS

Magali

dès 16 ans, adultes



Ce cours tonique mélange le fitness et la danse pour un mélange ludique et sportif! La variété de styles permet à chacun de trouver son goût et de s'amuser.

La séance est complétée par 20 minutes de renforcement musculaire pour un travail complet. Le cours dansé est ouvert à tous.

Centre

**MARDI, 12H15-13H15**

Asse: 161 €, H. Asse: 180 €



## CARDIO TRAINING

Magali

dès 16 ans, adultes



Ce cours vise l'entretien de sa musculature dans un objectif de santé et de bien-être général.

On travaille sur plusieurs objectifs à travers l'utilisation de petits matériels: endurance, tonification et étirement en sont les maîtres mots.

Centre

**JEUDI, 12H15-13H15**

Asse: 161 €, H. Asse: 180 €



## ZUMBA

Renato VEREQUETE

dès 16 ans, adultes



La Zumba est une méthode de fitness originaire de Colombie et accessible à tous, aux enfants comme aux adultes.

Elle allie exercices physiques, danses (merengue, salsa, samba, mambo, flamenco, reggaeton...) et musiques latines; l'objectif étant de brûler des calories, de garder la forme, de se dépenser dans la joie.

Romagny

**MERCREDI, 18H30-19H30**

**MERCREDI, 19H45-20H45**

**VENDREDI, 18H30-19H30**

Asse: 172 €, H. Asse: 193 €



## CUISSES ABDOS FESSIERS

Renato VEREQUETE  
dès 16 ans, adultes



Participez à un cours de renforcement musculaire visant à tonifier et renforcer votre corps.

Le C.A.F. consiste en un travail spécifique localisé sur la zone centrale du corps, le tout en musique!

📍 Romagny

🗓️ **MARDI, 12H30-13H30**

🏠 Asse: 161 €, H. Asse: 180 €



## GYM POSTURALE

Florian AUDOUX  
dès 16 ans, adultes



La gym posturale est une gym douce qui se travaille essentiellement avec la respiration sur différentes postures. Elle permet un travail complet des muscles profonds pendant une heure.

C'est une pratique sportive saine et durable.

📍 Centre

🗓️ **VENDREDI, 12H15-13H15**

🏠 Asse: 161 €, H. Asse: 180 €



## GYM SPECIALE DOS

Magali  
dès 16 ans, adultes



Pour cette activité, nous travaillons sur la prévention des douleurs dorsales pour apprendre:

→ à s'assouplir et à relâcher les muscles de la chaîne postérieure,

→ à utiliser des postures de musculation des muscles profonds.

Vous gagnerez en détente et surtout en bien-être au quotidien.

📍 Centre

🗓️ **LUNDI, 18H15-19H15**

🏠 Asse: 161 €, H. Asse: 180 €



## PILATES

Michelina POYET  
adultes



L'objectif de cette méthode est de ramener le corps dans un alignement idéal, créant ainsi une forte stabilité et limitant de ce fait douleurs et blessures permanentes.

Pilates est une méthode demandant de la concentration: placement précis, mouvement lent, respiration visant à renforcer (impact musculaire) les chaînes profondes du corps.

📍 Centre

**LUNDI, 9H50-10H50 // 18H-19H**

📍 Perrier

**MARDI, 18H-19H**

🏠 Asse: 255 €, H. Asse: 286 €



## YOGA PILATES

Frédérique LÉONE  
adultes



Le Yoga Pilates est une méthode qui allie les vertus relaxantes du yoga et la technique de musculation du Pilates. Vous enchaînez les postures sous forme de séquences (travail de mémorisation des exercices).

Il renforcera votre équilibre et votre souplesse, et développera votre tonus musculaire tout en vous faisant prendre conscience de votre respiration. La séance se terminera par une relaxation, une méditation ou une respiration alternée

📍 Centre

🗓️ **SAMEDI, 11H-12H**

🏠 Asse: 172 €, H. Asse: 193 €



## GYM FUTURE MAMAN

Magali  
adultes  
femmes enceintes dès la fin  
du 1<sup>er</sup> trimestre jusqu'au terme



La grossesse est pour beaucoup l'occasion de prendre conscience de son corps.

Ce cours se veut un vrai moment de détente et de plaisir pour les futures mamans. Il leur permet d'entretenir leur forme physique et mentale pendant leur grossesse.

Utilisations de coussins, swissball, galette, danse... (Attention, il ne s'agit pas de préparation à l'accouchement.)

Centre

**JEUDI, 10H40-11H40**

**3 séances consécutives:**

Asse: 26 €, H. Asse: 29 €

**3 mois consécutifs:**

Asse: 65 €, H. Asse: 64 €



Centre

**JEUDI, 9H30-10H30**

**3 séances consécutives:**

Asse: 26 €, H. Asse: 29 €

**3 mois consécutifs:**

Asse: 65 €, H. Asse: 64 €



## GYM DOUCE

Françoise LONJON  
adultes



L'atelier Gym Douce s'adresse à toute personne désirant entretenir et maintenir sa forme physique. Dans ce cours nous travaillons:

- la coordination
- la souplesse
- la résistance
- la tonicité
- l'équilibre
- la mémoire immédiate

Peu important les capacités de départ, l'essentiel est de maintenir ses acquis et même de les améliorer.

Romagny

**JEUDI**

**9H10-10H10 // 10H15-11H15 // 15H15-16H15**

Asse: 135 €, H. Asse: 151 €



## MAINTIEN EN FORME

Jean-Yves LEMÉE  
seniors



La pratique d'une activité sportive régulière est le meilleur moyen de rester en bonne santé et d'améliorer ou de maintenir sa condition physique, tonifier ses muscles et renforcer la densité osseuse, ou tout simplement de réduire le stress et l'anxiété.

Centre

**MARDI, 11H-12H**

**MERCREDI, 11H20-12H20**

Asse: 150 €, H. Asse: 168 €



## GYM JEUNE MAMAN

Magali  
adultes  
mamans dès 8 semaines, après  
l'accouchement et la rééducation du  
périnée effectuée, avec bébé ou non

Cette activité est faite pour les jeunes mamans qui ont envie de s'accorder un moment de plaisir, de reprendre une activité physique en douceur, de partager un moment avec bébé et leur maternité avec d'autres personnes.

La présence de bébé est possible (jusqu'à 12 mois).



## RANDONNÉES

Collectif de bénévoles  
adultes

Venez profiter de sorties variées dans les paysages de notre belle région pour partir à la découverte de la flore en moyenne montagne, des pâturages et des sommets. Il n'y a pas d'escalade mais l'effort physique est attendu.

L'activité pédestre laisse sa place à des sorties en raquettes l'hiver.

- Activité du 16 septembre au 26 juin, vacances scolaires incluses (hormis fermeture MJC en fin d'année).
- Départ en minibus ou véhicules personnels
- Equipement personnel de randonnée obligatoire (voir avec les animateurs)
- Annulations possibles selon les conditions météorologiques

### LUNDI // RANDO DOUCE

Bernadette ROZAND, Sylvain PIRODDI  
Dén. été: max 500 m // Dén. hiver: max 300 m  
📍 RDV: Parking MJC site Romagny 8h30

### LUNDI // RANDO MOYENNE // Robert DUPARC

Guy GILLOTIN, Thérèse BEAUFILS  
Dén. été: 400-700 m // Dén. hiver: 300-600 m  
📍 RDV: Parking des Verchères (Ville la Grand)

### MARDI // RANDO MOYENNE // Jacques DUFFEY

Sept. à nov.: 4h-6h30 de marche, dén. de 500-1000 m  
Déc. à avril: 4h-5h30 de marche, dén. de 300-800 m  
Mai à juillet: 4h-6h30 de marche, dén. de 500-1000 m  
📍 RDV: Parking Intermarché Vétraz

### MARDI // RANDO AVANCÉE // Elyette ROUX

Sept. à oct.: 5h-6h de marche, dén. de 600-900 m  
Nov. à avril: 3h-5h de marche, dén. de 300-700 m  
Mai à juillet: 5h-6h de marche, dén. de 600-900 m  
📍 RDV: Parking du complexe sportif des Verchères

### JEUDI // RANDO MODÉRÉE // Hervé FEARN, Liliane FEARN

Dén. été: 400 à 800 m // Dén. hiver: 250 à 600 m  
📍 RDV: Parking Intermarché Vétraz

### JEUDI // RANDO MOYENNE

Jacques BLANCHARD  
Dén. été: 300-800 m // Dén. hiver: 200-500 m  
📍 RDV: Parking couvert Géant Annemasse et parking Intermarché Vétraz

### JEUDI // RANDO AVANCÉE

Joël MONCHY  
Dén. été: 600-1100 m // Dén. hiver: 400-900 m  
📍 RDV: Parking MJC site Romagny 8h

🗳 Asse: 102€ H. Asse: 114€

NB: 1 cotisation pour 1 participation/semaine au groupe choisi uniquement.



## MARCHE NORDIQUE



Michelina POYET  
adultes

La marche nordique ou Nordic Walking, est un sport d'extérieur accessible à tous qui se pratique avec une paire de bâtons adaptés.

Ses bienfaits:

- Renforce les fonctions respiratoires et cardiaques
  - Fait travailler 80% des muscles du corps
  - Fait dépenser deux fois plus de calories que la marche traditionnelle et le footing
  - Soulage les articulations
  - Améliore la condition physique générale
- Une séance de 1h30 de marche nordique combine travail d'endurance et renforcement musculaire.

*S'équiper d'une paire de bâtons de marche nordique.*

📍 Annemasse et alentours

🗳 **MERCREDI, 9H30-11H**

🗳 Asse: 172 €, H. Asse: 193 €



## FOOT EN SALLE

Lionel ALVES, Fouad OUCHOUKHI,  
Samir YAYAOUI

dès 15 ans, adultes

Dans une ambiance décontractée, venez vous défouler grâce à un sport à la fois convivial et tonique. Sans esprit de compétition, vous apprenez ici les techniques élémentaires pour prendre du plaisir sur le terrain grâce à des exercices ludiques.

📍 Gymnase groupe scolaire Jean Mermoz, Romagny

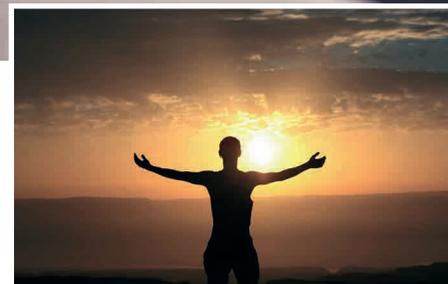
**LUNDI, 20H-22H // JEUDI, 20H-22H** (adultes)

📍 Gymnase Robert Sallaz, Perrier

**JEUDI, 20H-22H** (15/30 ans)

🗳 Asse: 31 €, H. Asse: 35 €

## Détente & Mieux-Être



## SOPHROLOGIE

Dominique CARRIER

dès 16 ans, adultes

La sophrologie: une invitation au bien-être. En apprenant à contrôler nos émotions, à maîtriser notre respiration, à détendre notre organisme, à nous libérer de notre stress du quotidien, nous renforçons notre confiance, nous développons de nouvelles forces positives, nous redynamisons notre capital santé.

S'accorder un temps de plaisir et de lâcher-prise avec la sophrologie, c'est aborder la vie d'une manière plus positive, en harmonie avec soi et avec les autres. Les exercices d'entraînement du corps et de l'esprit sont simples, progressifs et adaptés à tous.

📍 Centre

**MERCREDI, 16H30-18H**

📍 Romagny

**MERCREDI, 19H-20H30**

🗳 Asse: 193 €, H. Asse: 216 €



## FALUN GONG

Bernard PERRACHON

adultes

Le Falun gong appartient à l'ancienne tradition du Qi Gong taoïste et bouddhiste. C'est une pratique spirituelle qui comporte cinq exercices paisibles qui renforcent la circulation énergétique du corps. Les qualités universelles de Vérité-Bienveillance Tolérance sont le fondement spirituel de cette pratique. C'est une pratique libre et ouverte visant uniquement à un développement personnel.

📍 Centre

🗳 **LUNDI, 12H15-13H45**

**MARDI, 12H15-13H45**

**JEUDI, 19H15-20H45**

🗳 Asse: 72 €, H. Asse: 81 €



## STRETCHING

Michelina POYET  
dès 16 ans, adultes



Étirement musculaire et articulaire sur l'ensemble du corps. Technique douce alliant équilibre de la force et de la souplesse. Séance après séance, les bienfaits du stretching se ressentent au quotidien.

La séance commence par un échauffement, se poursuit avec les étirements puis se termine par un moment de détente.



Centre

**LUNDI, 8H45-9H45 // 12H15-13H15**



Perrier

**MARDI, 19H10-20H10**



Asse: 161 €, H. Asse: 180 €



## YOGA

Françoise SCHAFFTER  
Myriam GAY PERRET

dès 16 ans, adultes

Séance de yoga intégral alliant assouplissements, étirements, postures et enchaînements pour renforcer votre corps et votre mental. Des mouvements exécutés au rythme de respirations conscientes pour vous aider à vous recentrer, vous relaxer, à mieux gérer votre stress au quotidien et activer ainsi l'énergie qui vous habite. Un pur moment de détente pour vous apporter bien-être et vitalité.



## YOGA

douceur & conscience

Françoise SCHAFFTER  
dès 16 ans, adultes



Un cours de yoga adapté aux personnes souhaitant mieux comprendre leur corps, souhaitant développer leur ressenti, mieux gérer leurs émotions et évoluer harmonieusement dans leur vie quotidienne. En respirant consciemment, en exécutant des mouvements en douceur mais en profondeur, venez améliorer votre santé et approfondir votre bien-être.



Centre



**JEUDI, 10H30-11H45**



Asse: 179 €, H. Asse: 200 €



Centre & Romagny



**LUNDI**

19h-20h30 (Myriam): Romagny

**MARDI**

18h-19h15 (Françoise): Romagny

9h30-20h45 (Françoise): Romagny

**MERCREDI**

8h45-10h15 (Myriam): Romagny

19h-20h30 (Myriam): Perrier

**JEUDI**

9h-10h15 (Françoise): Centre

12h15-13h15 (Françoise): Centre

18h30-20h (Myriam): Romagny



**1h = Asse: 161 €, H. Asse: 180 €**

**1h15 = Asse: 179 €, H. Asse: 200 €**

**1h30 = Asse: 193 €, H. Asse: 216 €**

## Langues, Lettres & Jeux



## ÉVEIL À L'ANGLAIS

Balane KICHENASSAMY

**3/6 ANS**

Un éveil pas à pas afin que les enfants découvrent l'anglais en s'amusant. Avec dynamisme et douceur, les enfants découvrent différents ateliers: vidéos, chansons, coloriages, etc. L'objectif est de créer le contact, la confiance et une ambiance ludique dans laquelle l'enfant s'amuse dans un monde anglophone.

### MERCREDI



Perrier

5/6 ans: 9h-10h

4/5 ans: 10h-11h

3/4 ans: 11h-11h45

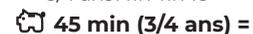


Centre

3/4 ans: 14h-14h45

4/5 ans: 15h-16h

5/6 ans: 16h-17h



**45 min (3/4 ans) =**

Asse: 128€, H. Asse: 143€

**1h (4/6 ans) =**

Asse: 172€, H. Asse: 193€



## ANGLAIS

enfants

Delphine VEHLÉ (Morel)

**6/12 ANS**

Cet atelier est une nouvelle approche de l'anglais, un voyage virtuel pour chaque enfant: une pédagogie basée sur le développement du vocabulaire et de la grammaire, des exposés, des mises en situations réelles théâtrales, des exercices ludiques, des histoires.

Les enfants vont suivre les aventures de Max, un étudiant anglophone. Découvrir et expérimenter sont les mots-clés de cet atelier.



Centre



**MERCREDI**

6/7 ans: 9h-10h

8/9 ans: 10h-11h

9/10 ans: 11h-12h

**SAMEDI**

10/12 ans: 11h-12h



Asse: 172 €, H. Asse: 193 €

## ANGLAIS

Balane KICHENASSAMY  
dès 16 ans, adultes

Ces ateliers d'anglais ont pour but de permettre à chacun de s'exprimer en anglais. Les cours débutants et intermédiaires s'appuient sur des exercices de grammaire, l'étude de textes, des écoutes audio et des vidéos. Pour les cours de conversation, plus de textes mais un entraînement à l'écoute et au dialogue, au débat dans des situations diverses.

Rencontre avec le professeur pour vérification de son niveau: le mardi 10 septembre à 19h.

Centre

**LUNDI**  
intermédiaires: 18h-19h30  
conversation: 19h30-21h

**MARDI**  
débutants: 18h-19h30

Asse: 213 €, H. Asse: 239 €

## LANGUE ET CULTURE ARABES

Christina ALIAHMAD  
dès 16 ans, adultes

Cours d'apprentissage de la langue et de la culture arabes. Dans cet atelier, Christina propose de découvrir les richesses d'une langue passionnante, mais aussi d'une culture riche au travers de l'apprentissage de la civilisation, de l'histoire, de l'art...

Rencontre avec le professeur pour vérification de son niveau: le mardi 10 septembre à 18h30.

Centre

**MARDI**  
intermédiaires: 18h30-20h

**MERCREDI**  
débutants: 18h30-20h

Asse: 213 €, H. Asse: 239 €

## ESPAGNOL

Laura LOPEZ  
5/12 ans - dès 16 ans/adultes



Venez apprendre l'une des principales langues de communication internationale, l'espagnol! Laura est vénézuélienne d'origine et vous propose une immersion directe dans la culture espagnole et d'Amérique Latine.

Les cours ont pour objectif d'offrir une approche ludique et pratique de l'espagnol en améliorant sa compréhension à l'oral comme à l'écrit. Vous parviendrez alors à tenir des conversations en utilisant un vocabulaire approprié.

Centre

**JEUDI**  
dès 16 ans/adultes (débutants): 18h-19h30  
dès 16 ans/adultes (intermédiaires): 19h30-21h

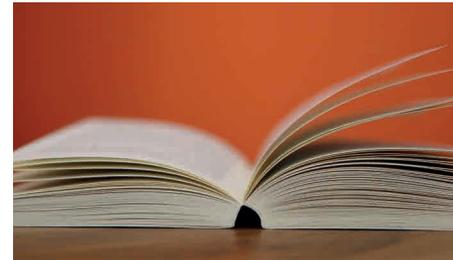
**SAMEDI**  
5/8 ans: 10h-11h  
9/12 ans: 11h-12h

1h = Asse: 172 €, H. Asse: 193 €

1h30 = Asse: 213 €, H. Asse: 239 €

## LECTURE & PARTAGE

Francis FORNIER  
adultes



Une fois par mois, le groupe se réunit pour partager la lecture d'un même livre qui a été préalablement choisi ensemble et dont un exemplaire est mis à disposition. Par un tour de table, chacun fait part de ses commentaires dans une ambiance bon enfant et quelquefois passionnée! Alors, rejoignez-nous sans tarder!

Romagny

**1<sup>ER</sup> LUNDI DU MOIS, 14H15-16H15**

Asse: 29 €, H. Asse: 32 €

## ÉCRITURE CRÉATIVE

Christian BOURRY  
dès 16 ans, adultes



L'atelier d'écriture créative, comme son nom l'indique, invite le participant à puiser dans son imagination les histoires qu'il va écrire.

Les consignes sont des invitations à convoquer les mots.

Chaque atelier permet de trouver sa voix d'écriture. Ecriture, lecture, la bienveillance est règle du jeu!

Centre

**LUNDI, 19H-21H30** (1 semaine sur 2)

Asse: 193 €, H. Asse: 216 €

## CONTE & NARRATION ORALE

Cyrille FRANCOIS  
dès 16 ans/adultes



Découvrez et pratiquez la narration orale : contes, légendes et autres histoires pour adultes et/ou pour enfants. Grâce à des jeux collectifs et à un travail individuel, vous vous affranchirez du texte, vous affirmez votre voix, vous « écrivez » oralement vos histoires.

Cet atelier vous aidera également à vous sentir plus à l'aise à l'oral et dans la pratique de la langue.

Centre

**MARDI, 19H30-21H**

Asse: 193 €, H. Asse: 216 €



## SCRABBLE

Garen YACOUBIAN

dès 16 ans, adultes



L'activité scrabble est ouverte à tous les joueurs, débutants ou non. Une dizaine de personnes y pratiquent la formule duplicate: chacun joue avec les mêmes lettres et marque les points correspondants aux mots trouvés.

À fournir: chaque participant doit apporter son jeu de scrabble.

📍 Centre

🗓️ **MERCREDI, 20H15-23H**

🏠 Asse: 26 €, H. Asse: 29 €



## JEUX

Collectif de bénévoles

adultes

Une rencontre autour de jeux de société. Belote et tarot sont au rendez-vous, mais également d'autres jeux peuvent être testés et pourquoi pas adoptés... Au cours de cet après-midi, un goûter convivial est pris en commun.

📍 Romagny



🗓️ **LUNDI, 14H-17H**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

🏠 Asse: 26 €, H. Asse: 29 €

## Stages



Tout au long de l'année, la MJC travaille avec ses animateurs pour développer des projets qui vous ressemblent. Que ce soit pour découvrir une nouvelle activité ou se perfectionner le temps d'une semaine, les stages ponctuels s'ouvrent à tout le monde, sans contrainte de régularité. De nouvelles propositions peuvent venir compléter les stages indiqués ci-après.

🌐 Retrouvez la programmation régulière sur notre site internet [www.mjc-annemasse.fr](http://www.mjc-annemasse.fr)

Infos et inscriptions à l'accueil MJC dès le mois de septembre.



## TERRE & MODELAGE PARENT-ENFANT

Cyrielle MUNOZ

6/17 ans

Création à quatre mains, partage et convivialité sont au rendez-vous pour ce moment d'échange entre chaque duo parents/enfants.

Venez découvrir le modelage et laisser libre cours à votre imagination sous les conseils avisés de Cyrielle.

Les réalisations doivent sécher plusieurs jours, il faudra venir les récupérer après le stage.

Centre - Villa Rocailles

**SAMEDI, 9H30-12H30**

Samedi 7 décembre \*

Samedi 28 mars \*

Samedi 16 mai \*

pour un duo  
(1 parent/1 enfant)



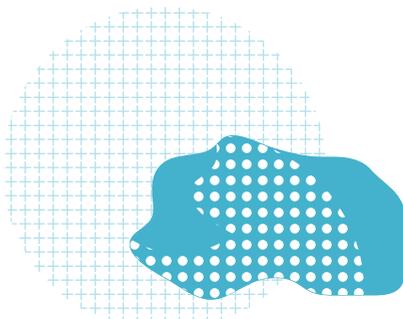
## TERRE & MODELAGE ENFANT

Cyrielle MUNOZ  
6/14 ans

À la découverte de différentes techniques en Poterie! Profitez des vacances et de cet atelier de 2 heures pour réaliser son objet personnel et le décorer.

20 et 21 février: atelier sur le thème de l'hiver  
16 et 17 avril: atelier sur le thème printemps et bestioles

*Les réalisations doivent sécher plusieurs jours, il faudra venir les récupérer après le stage.*



## DANSE CRÉATIVE

Frédérique MEDRANO  
10/14 ans

Rien de tel qu'un stage de 5 jours pour avancer sur un thème de danse créative! Pour les passionnés ou les curieux, ces temps sont surtout l'occasion de prendre conscience de son corps, décrypter les mouvements ou encore aborder une chorégraphie.



Centre   
**DU LUN 24/02 AU VEN 28/02**   
**14H-16H**



## ZUMBA

Renato VEREQUETE  
dès 16 ans, adultes

Romagny   
Gymnase Jean Mermoz

**VENDREDI 20H-22H**   
Chaque vendredi  
avant les vacances scolaires

Notre rendez-vous fun et sport à noter dans les agendas: 2h de zumba pour se défouler avant chaque départ en vacances scolaires! Ce mélange de danse et d'exercices physiques sur de la musique entraînante est idéal pour brûler des calories dans une ambiance festive.



## YOGA PARENT-ENFANT

enfants, adultes

Centre

**DATES À CONFIRMER**

Venez prendre le temps de respirer en profondeur, de pratiquer des postures consciemment et ainsi de développer le corps et l'esprit. Avec son enfant c'est un moment de doux échanges et de partage pour que chacun retrouve la sérénité et la vitalité.



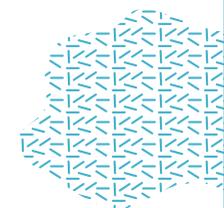
## CUISINE

Tous publics

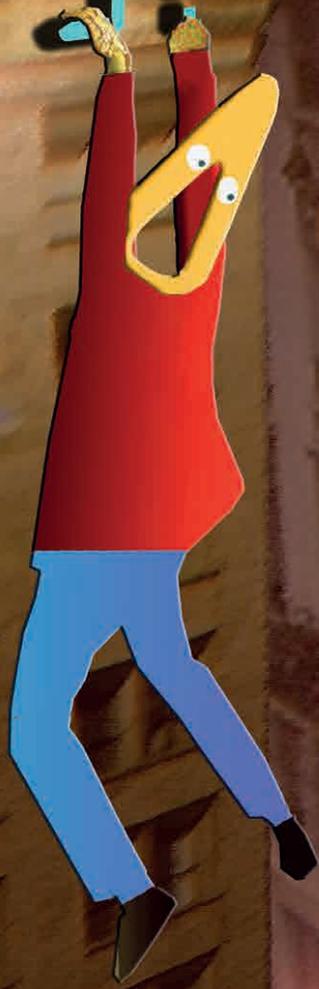
Romagny

**DATES À CONFIRMER**

Un rendez-vous idéal pour les gourmands! Venez passer quelques heures autour des fourneaux pour partager votre expérience, découvrir de nouvelles recettes mais aussi partager un temps convivial avec d'autres adhérents! À vos fourchettes!



# IL ETAIT TEMPS !



11/2019 -  
04/2020

