



LES ACTIVITÉS DE LA KAB'-MJC

ACTIVITÉS 4/5 ANS

Multiactivités

3 activités par périodes de 10 séances.

4/5 ans : Arts plastiques, éveil musical, théâtre Mercredi 9h30 à 10h15 **A***

5/6 ans : Théâtre, land art, éveil musical Mercredi 9h30 à 10h15 **A***

Anglais ?????

Ateliers d'initiation à l'anglais. Méthode ludique s'appuyant sur le jeu, les chansons.

4/5 ans *baby school* Samedi de 11h30 à 12h15 **A***

Danse Hip-Hop (association Ligne de Mire)

L'initiation à la danse hip-hop c'est avant tout le plaisir de bouger et de travailler la coordination sur des rythmes d'aujourd'hui.

4/5 ans Samedi de 9h30 à 10h15 **A***

Éveil à la danse Dorado Jadiba

S'élancer dans l'espace, jouer avec la gravité en chutant ou bien en roulant, se laisser porter et emporter par la musique, faire danser un objet ; tout peut devenir prétexte à danser !

4/5 ans Mercredi de 16h15 à 17h **A***

Capoeira Mestra Jô-Agnès (association Capoeira Viola)

Les enfants s'initient à cet art afro-brésilien par la musicalité du mouvement, la force de la percussion et du chant !

4/6 ans Samedi de 15h00 à 16h00 **A*** *Lieu : Gymnase Morel de Vindé*

ACTIVITÉS 6/10 ANS

Échecs Jean-Christophe Scilien

Venez découvrir la stratégie et la tactique du jeu d'échecs dans une ambiance conviviale et développer son raisonnement, ses capacités de réflexion et de concentration.

7/10 ans Samedi de 9h30 à 10h30 **A***

8/12 ans Samedi de 10h30 à 11h30 **A***

Anglais

Dans une atmosphère joyeuse, retrouvez Shahine pour chanter, compter, jouer en apprenant l'anglais.

8/10 ans Samedi de 9h30 à 10h30 **A*** (english club : thématiques musique, chansons, film...)

6/7 ans Samedi de 10h30 à 11h30 **A***

Théâtre Véronique de Kerpel (Cie Volubilis)

S'amuser à être quelqu'un d'autre l'espace d'un instant. Sensibilisation des enfants à l'expression théâtrale...

8/10 ans Mercredi de 15h00 à 16h30 **C**

Break dance Rudy (association Ligne de Mire)

Le break dance est une danse urbaine dynamique et créative mêlant figures acrobatiques, rythme, expression corporelle...

8/14 ans Mercredi de 14h30 à 16h00 **C**

Zumba kids (intervenant en attente)

Venez vous déhancher sur des rythmes latins et goûter à l'ambiance tropicale de la zumba! Sourires, « éclate » sont au programme!

6/10 ans Lundi de 18h00 à 19h00 **A*** *Lieu : gymnase Morel de Vindé*

Danse Hip-Hop Samedi : association Ligne de Mire / Jeudi : Salah (association Ligne de Mire)

Apprendre les pas des différents styles de danse hip-hop (locking, hype, new style, house, boogaloo...) et bien sûr avant tout le plaisir de bouger. C'est un excellent moyen de développer, coordination, rythme, dissociation, confiance en soi et créativité.

8/10 ans Jeudi de 17h00 à 18h00 **A***

6/7 ans Samedi de 10h15 à 11h15 **A* Nouveau créneau**

8/10 ans Samedi de 11h15 à 12h15 **A* Nouveau créneau**

Danse contemporaine Dorado Jadiba

Au-delà d'un simple apprentissage de pas, l'atelier de danse contemporaine sera l'occasion d'explorer le mouvement et ses infinies possibilités. Au fil des jeux, des exercices et des improvisations, chacun, enrichissant sa gestuelle, pourra partager et développer sa joie de danser!
8/10 ans Mercredi de 17h00 à 18h00 **A***

Capoeira Mestra Jô-Agnès (association Capoeira Viola)

Cet art afro-brésilien, danse de combat ou duel dansé, mêle en un même temps jeu corporel, techniques d'attaque et de défense, musique et chant!
7/10 ans Samedi de 16h00 à 17h00 **A*** Lieu : gymnase Morel de Vindé

BD (Manga, comics, franco-belge...) Quentin Aubé (association Arcantès)

Apprendre les étapes essentielles d'une construction de planche de bande-dessinée, à savoir le scénario, les dialogues, le story-board et le découpage technique.
7/10 ans Mardi de 17h00 à 18h00 **A***

Custom/graffiti Kalugraff

L'atelier customisation/graffiti permet de personnaliser casquettes, tote bags, t-shirts et autres supports grâce aux techniques du street art, de la peinture et du lettrage créatif.
10/15 ans Mercredi de 16h00 à 17h30 (+20€ participation matériel) **C Nouveau**

Échecs Jean-Christophe Scilien

Venez découvrir la stratégie et la tactique du jeu d'échecs dans une ambiance conviviale et développer son raisonnement, ses capacités de réflexion et de concentration.
8/12 ans Samedi de 10h30 à 11h30 **A***

Mini groupe (ÉVEIL MUSICAL) Julien Fromont

Découverte de la musique à travers des jeux rythmiques, mélodiques, et de manipulation de divers instruments (percussions, piano, guitalele,...)
6/8 ans Mercredi de 10h15 à 11h00 **A***

Club nature junior Françoise Caclin (groupe Demain La Celle Saint-Cloud)

C'est l'école de la nature et de la curiosité : on va dehors, on observe, on joue et on crée, avec la nature et avec les copains. L'enfant apprend à connaître le monde du vivant, à le respecter sans le craindre, l'aimer et le protéger.
6/10 ans Samedi de 14h00 à 16h00 (8 séances, 1 fois par mois) **10€/séance**

ACTIVITÉS 11/18 ANS

Théâtre Véronique de Kerpel (Cie Volubilis)

L'atelier a pour objectif de sensibiliser à l'art théâtral sous toutes ses facettes et de goûter aux joies de la scène.
11/13 ans Mercredi de 16h30 à 18h00 **C**
3^e/lycée Mercredi de 18h00 à 20h00 **D**

BD (Manga, comics, franco-belge...) Quentin Aubé (association Arcantès)

Apprendre les étapes essentielles d'une construction de planche de bande-dessinée, à savoir le scénario, les dialogues, le story-board.
11/15 ans Mardi de 18h00 à 19h30 **C**

Custom/graffiti Kalugraff

Customisation de casquettes, tote bag, t-shirt...
10/15 ans Mercredi de 16h00 à 17h30 +20€ participation matériel) **C Nouveau**

Break dance Rudy (association Ligne de Mire)

Le break dance est une danse urbaine dynamique et créative mêlant figures acrobatiques, rythme, expression corporelle et esprit de partage.
8/14 ans Mercredi de 14h30 à 16h00 **C**

Danse Hip-Hop Salah (association Ligne de Mire)

Apprendre les pas des différents styles de danse hip-hop (locking, hype, new style, house, boogaloo...) et bien sûr avant tout le plaisir de bouger. C'est un excellent moyen de développer chez les jeunes, coordination, rythme, dissociation, confiance en soi et créativité.
11/15 ans Jeudi de 18h00 à 19h30 **C**

Danse K-Pop Diana Diaz Velarde

Mélange de styles allant de la musique électronique au hip-hop, en passant par la pop ou le rock. Énergique et décalé!
11/12 ans Mardi de 18h00 à 19h00 **B**
13/15 ans Mardi de 19h00 à 20h00 **B**

Capoeira Mestra Jô-Agnès (association Capoeira Viola)

Cet art afro-brésilien, danse de combat ou duel dansé, mêle en un même temps jeu corporel, musique et chant!
Ados/adultes (tous niveaux) Samedi de 17h00 à 19h00 **D** Lieu : gymnase Morel de Vindé

ACTIVITÉS + 15 ANS / ADULTES

Gym/Bien-être Charles Pretrel

La gym bien-être permet de s'accorder de la douceur, de s'occuper de soi et se faire du bien.

+16 ans/adultes Lundi de 14h00 à 15h00 **A***

Relaxation stretching Charles Pretrel

S'assouplir, s'étirer, délier ses articulations, respirer... Pour gagner en détente et en bien-être au quotidien.

+16 ans/adultes Lundi de 15h00 à 16h00 **A***

Hatha Yoga Lundi : Léila Gouzil / Jeudi : Claire Selama (Méthode Éva Ruchpaul)

Le Yoga développe la forme physique, favorise la détente et le ressourcement. Il permet un équilibre des énergies par la concentration, la maîtrise du corps et des émotions et contribue ainsi à un bien-être général.

+16/adultes Lundi de 18h45 à 19h45 **C**

+16/adultes Jeudi de 10h30 à 11h30 **A***

+16/adultes Jeudi de 19h30 à 20h45 **C**

Yoga Pilates Claudia Rascar

Du renforcement musculaire profond à la respiration intense, découvrez la fusion de deux méthodes reconnues pour leurs bienfaits sur le corps et l'esprit : le yoga et le Pilates.

+16 ans/adultes Vendredi de 12h00 à 13h00 **A***

Cuisses abdos fessiers (CAF) Claudia Rascar

Cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps. Le travail se fait sur le renforcement avant tout de la ceinture abdominale (ventre et taille) ainsi que les fessiers et les jambes : quadriceps, ischio-jambiers, abducteurs et adducteurs.

+16 ans/adultes Vendredi de 11h00 à 12h00 **A***

Step Claudia Rascar

Le step est une activité cardio rythmée et conviviale qui combine mouvements chorégraphiés et renforcement musculaire au moyen d'une plateforme surélevée.

+16 ans/adultes Vendredi de 10h00 à 11h00 **A* Nouveau**

Pilates Lundi : Léila Gouzil / Mercredi : Dorado Jadiba / Jeudi : Charles Pretrel

Le pilate a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire, pour une amélioration des fonctions physiques.

+16/adultes Lundi de 19h45 à 20h45 **C**

+16/adultes Mercredi de 18h15 à 19h15 **B**

+16/adultes Jeudi de 9h30 à 10h30 **A***

Pilates/Postural ball Léila Gouzil

En plus du Pilates, le postural ball est une activité de bien-être en contact permanent avec un gros ballon : renforcer le corps, libérer les tensions, faire circuler les fluides...

+16 ans/adultes Lundi de 20h45 à 21h30 **B**

Stretching Kalidou Diallo

S'assouplir, s'étirer, c'est autant de gagné en détente et en bien-être au quotidien.

+15 ans/adultes Lundi de 21h00 à 21h45 **A*** Lieu : gymnase Morel de Vindé

Renfo musculaire Kalidou Diallo

Le renforcement musculaire peut servir dans votre quotidien même si vous n'êtes pas un athlète, améliorer votre posture, maintenir votre colonne vertébrale, éviter de vous blesser et prévenir les douleurs.

+15 ans/adultes Mercredi de 20h00 à 21h00 **A***

Zumba Kalidou Diallo

Une activité ludique et joyeuse pour se déhancher sur des rythmes latinos, s'amuser et danser sans contrainte.

+15/adultes Lundi de 20h00 à 21h00 **A*** Lieu : Gymnase Morel de Vindé

+15/adultes Mercredi de 21h00 à 22h00 **A***

+15/adultes Jeudi de 21h00 à 22h00 **A***

Circuit training Kalidou Diallo

Le circuit training est une méthode d'entraînement intensif durant lequel on réalise plusieurs exercices cardio et de renforcement musculaire.

+15 ans/adultes Lundi de 19h00 à 19h45 **A*** Lieu : gymnase Morel de Vindé

Danse contemporaine Dorado Jadiba

L'atelier de danse contemporaine sera l'occasion d'explorer le mouvement et ses infinies possibilités.

Au fil des exercices et des improvisations, chacun, enrichissant sa gestuelle, pourra partager et développer sa joie de danser!

+15 ans/adulte Mercredi de 19h15/20h45 **C**

Capoeira Mestra Jô-Agnès (association Capoeira Viola)

Cet art afro-brésilien, danse de combat ou duel dansé, mêle en un même temps jeu corporel, techniques d'attaque et de défense, musique et chant! Venez expérimenter cette activité par la musicalité du mouvement, la force de la percussion et du chant!
Ados/adultes (tous niveaux) Samedi de 17h00 à 19h00 **D** Lieu : gymnase Morel de Vindé

Hip-hop/afro-house Salah (association Ligne de Mire)

Apprendre et développer les pas des différents styles de danse hip-hop (locking, hype, new style, boogaloo...) tout en s'inspirant des danses traditionnelles africaines et en intégrant les pas légers et aériens de la danse house. De quoi découvrir la culture hip-hop à travers un esprit d'équipe, d'unité et de partage.

+15 ans/adultes Jeudi de 19h30 à 21h00 **C**

Danse orientale Farida (association Ambre et Jasmin)

La danse orientale est la danse de la femme par excellence où elles expriment leur féminité, leur vitalité, mais aussi leurs sentiments, elle est un véritable bienfait pour le corps et l'esprit.

+ 17 ans Lundi de 19h30/21h00 **C**

Flamenco Anita Hernandez

Le flamenco vient d'Andalousie. Il mêle influences arabes, juives et gitanes et séduit par son élégance, sa fougue et sa grâce féline. Gestes, tours, ports de tête, attitudes et regards répondent au chant et à la guitare.

+16 ans/adultes Mardi de 20h00 à 21h30 **D**

Line Dance Roxane Pousset

Venez danser des chorégraphies sur des musiques modernes diverses et des styles variés (funky, cha cha...)

Débutants : Jeudi de 19h00 à 20h00 **A *** Lieu (Gymnase Morel de Vindé)

Novice : Jeudi de 20h00 à 21h00 **A *** Lieu (Gymnase Morel de Vindé)

intermédiaires : Jeudi de 21h00 à 22h00 **A *** Lieu (Gymnase Morel de Vindé)

Théâtre Véronique de Kerpel (Compagnie Volubilis)

Débutants ou confirmés, tous en scène! Après une initiation au jeu théâtral de base (techniques, interprétation, travail de scènes), arrivera le travail du texte choisi avec pour seul moteur, jouer devant un public.

+18 ans/adultes Mardi de 20h00 à 22h00 **D**

Dessin, illustration Quentin Aubé (Association Arcantès)

Cet atelier pour tous niveaux vous permettra d'apprendre et/ou de perfectionner les fondamentaux du dessin et de la composition. Ces acquis serviront de base au développement de votre style et univers personnel à travers divers projets d'illustration laissant place à votre liberté créatrice.

+15/adultes Mardi de 19h30 à 21h30 **D**

Anglais Juliette Lacoste

Cours de conversation. Un programme d'anglais vivant et motivant : conversation, jeux et défis pour progresser sans s'en rendre compte ! Chaque séance aborde un thème concret de la vie quotidienne ou pro, avec humour et pratique.

Non débutant : Mardi de 19h30 à 21h00 **D**

* Forfait :

Possibilité de forfait (par personne) pour les activités signalées par un * 2 heures : tarif **D** / 3 heures : tarif **F** / 4 heures : tarif **G**

ACTIVITÉS MUSIQUE POUR TOUS

ACCORDÉON DIATONIQUE Frédérique Guillaumin

+10/adultes Lundi/Mardi/Mercredi **F**

GUITARE/BASSE/UKULÉLÉ Étienne Gonin

(cours de 30 min)

+8/adultes (ind) Mercredi **H**

+8/adultes (à 2) Mercredi **F**

BATTERIE Hamada Siddig

(cours individuel de 30 min)

+10/adultes Samedi **H**

+10/adultes (à 2) Samedi **F NOUVEAU**

CLAVIER Cyrille Vannier / Rachid Manou

(cours individuel de 30 min)

+6/adultes Mercredi / Samedi **I**

+9/adultes (à 2 ; 2 ans de pratique mini) Mercredi / Samedi **G**

SAXOPHONE Rachid Manou

(cours individuel de 30 min)

+9/adultes Mercredi **I**

+9/adultes (à 2 ; 2 ans de pratique mini) Mercredi / Samedi **G**

FANFARE FUNK Rachid Manou

L'atelier aura lieu tous les 15 jours (15 séances)

+16/adultes Jeudi de 21h00 à 22h30 **G** / adhérent musique **A**

CHANT COLLECTIF Nicolas Luciani

(cours de 1h00)

+15/adultes (à 3) Jeudi **G**

ATELIER JEU EN GROUPE Cyrille Vannier

L'atelier aura lieu tous les 15 jours (15 séances)

+10/adultes Lundi/Mardi de 18h00/20h00 ou 20h00/22h00 **E**

Si déjà adhérent musique **G**

CELLOIS : **A** 212€ **B** 242€ **C** 278€ **D** 345€ **E** 421€ **F** 450€ **G** 554€ **H** 635€ **I** 712€
NON CELLOIS : **A** 232€ **B** 267€ **C** 303€ **D** 380€ **E** 464€ **F** 497€ **G** 609€ **H** 699€ **I** 781€