

## Stages enfants et fitness adultes

Du lundi 25 avril au vendredi 6 mai

La MJC Mérantaise propose des stages pour les enfants durant les vacances de printemps et des séances de Fitness pour les adultes, **du lundi 25 avril au vendredi 6 mai !**



Nous vous informons que la MJC Mérantaise organise des stages durant les vacances de printemps pour les enfants :

- Tir à l'arc du 25 au 29 avril à partir de 8 ans
- Karaté du 25 au 29 avril à partir de 5 ans
- Hip hop 2 sessions : les 25 -26 avril et / ou 28-29 avril à partir de 10 ans (sauf pour les enfants pratiquants déjà cette activité au sein de la MJC).
- Yoga du 2 au 6 mai pour les 7-10 ans
- Arts plastiques du 2 au 6 mai à partir de 4 ans
- Dessin du 2 au 5 mai à partir de 8 ans

Nous organisons également des séances de fitness avec Isaline durant les 2 semaines.



**STAGE**



**30€.**

**Du 25 au 29 avril 2022, tous les après-midis de 14h30 à 16h30**

La MJC Mérintaise vous propose un stage karaté pour découvrir ou se perfectionner. Les cours sont assurés par Luc, gère dan, et aïme dan KYUSHO.  
**A partir de 4 ans l'objectif doit servir différencier la droite de la gauche) en Gymnase C. Mauléon, pensez à donner une grande à votre enfant.**  
\* Une adhésion à la MJC vous sera demandée si votre enfant n'est pas déjà adhérent.  
 La MJC se réserve le droit d'annuler un stage si le nombre minimum de participants n'est pas atteint au 15/04/2022.

**STAGE**



**L'ODYSSEE DU YOGA**  
**Les 2-3-5 et 6 mai 2022, de 10h à 11h30.**

Au cours de votre « odysée », vous partirez à la découverte des bienfaits du yoga. Car le yoga n'est pas un « truc » que font les adultes.  
**Pourquoi entreprendre un tel voyage ?**  
 "pour vous sentir mieux et vous épanouir"  
 "pour apprendre de la méditation"  
 "pour apprendre à travailler avec courage pour atteindre l'objectif."  
**Malice programme et à dire d'adultes si d'enfants ou vous rassure !**  
 Ce stage permettra de vivre tout en équilibre, car le yoga peut aussi être un jeu !  
**Si vous n'êtes pas à la MJC, pensez à apporter votre serviette et un tapis.**  
\* Une adhésion à la MJC vous sera demandée si votre enfant n'est pas déjà adhérent.

**Pour les 7-10 ans**  
**30€\***

**STAGE**

**Du 25 au 29 avril 2022**

**16€.**



La MJC Mérintaise vous propose un stage pour découvrir ou se perfectionner au tir à l'arc; avec un passage de flèches ou de flèches (selon niveau) en fin de semaine... Avec Jean-Pierre, Didier, Christian et Jean-Luc.  
**A partir de 8 ans**  
**Débutants et flèche blanche de 6h30 à 18h30**  
**Initiés de 18h30 à 19h30**  
Passage de flèches ou de flèches (selon niveau) en fin de semaine.  
 Au Jardin d'Arcs Héloïse Bouchet, Magny-Village (Cité de la Cité).

**FITNESS**  
**Vacances de printemps 2022**

**Avec Isalipe, à la MJC (salle de danse)**  
 Inscriptions à faire au moins 48h avant le stage.  
La MJC se réserve le droit d'annuler vos stages si le nombre minimum de participants n'est pas atteint.

	19h-20h	20h-21h
25/04	Renforcement musculaire Global	Zumba
27/04	Zumba Parents-Enfants	Fit Fun
29/04	Athovibe Dance Workout	Gym Douce
02/05	Zumba Parents-Enfants	Fit Fun
03/05	Circuit Training Parents-Enfants	Athovibe Dance Workout
04/05	Zumba	Renforcement musculaire Global

**Tarifs par séances je adhérents, je pour les enfants (séances en bleu)**  
Le non adhérent

**Jeune Vache Niveau** : Que vous soyez sportifs de haut niveau, joueur du dimanche ou adepte des sports, nous pouvons faire de vous tout ce que vous voulez. C'est dans une discipline la plus de plaisir que vous pouvez avoir !  
Disciplines : Tennis, Badminton, Squash, Football, Basket, Volleyball, Judo, Jujitsu, Taekwondo, Karaté, Escalade, Climbing, Canyoning, Rafting, Canoë, Kayak, Pêche, etc.

**Circuit Training parents-enfants** : Dans le même esprit que le fit, des exercices cardio-respiratoires sont associés à des exercices de renforcement musculaire. Les mouvements sont adaptés afin qu'ils soient ludiques et réalisables facilement pour les enfants.

**Athovibe Dance Workout™** : Un cours cardio-danse qui allie des danses afro-caribéennes et indiennes. C'est tout dans le sens que ce n'est pas un cours de danse technique mais bien un cours de fitness où l'objectif est de lâcher prise, s'épanouir et s'échapper 100 secondes, un passage et surtout un fait le plein d'énergie positive. C'est dans une discipline la plus expressive et intense qu'il mélange cardio-training et renforcement musculaire. On apprend pas à pas une chorégraphie avec un fond des meilleurs sons afro. La règle d'or ? "Everybody can vibe" ! N'hésitez pas, l'Athovibe™ est fait pour vous !

**Zumba** : Un cours cardio-danse fait ? Facile pour se réveiller le matin et se défouler en soirée ! Un mélange entre différents styles de danses (reggaeton, latin, salsa, meringue, hip-hop et de nombreuses autres encore) et le fitness pour vous faire transpirer avec le sourire !

**Zumba parents-enfants** : Cours de Zumba adaptés afin que tout le monde y prenne du plaisir ! Et surtout bien sûr les enfants que pour les grands enfants !

**LIA Dance** : La LIA Dance ? Du step sans le step ! La LIA (Low Impact Aerobic) est un cours cardio tout en respectant l'équilibre et la posture. Le plus de travailler votre souffle, votre endurance, votre coordination globale en douceur. Et tout en LIA, on prend le temps !

**Gym Douce** : Un cours qui offre plusieurs disciplines douces telles que le Pilates, le stretching, des exercices de mobilité ou encore la relaxation. Prenez un moment pour soi, être à l'écoute de son corps et favoriser le bien-être.

**Infos pratiques**

**Renseignements et inscriptions au secrétariat de la MJC Mérintaise**

**Liens utiles**

[site.mjc](http://site.mjc)

Contact

[mjc.merantaise@wanadoo.fr](mailto:mjc.merantaise@wanadoo.fr)

**01 30 52 60 05**