

Stages enfants et fitness adultes

Du lundi 25 avril au vendredi 6 mai

La MJC Mérontaise 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 Mérontaise 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.

ARTS PLASTIQUES du 2 au 6 mai
45€

La MJC Mérontaise vous propose un stage autour du dessin, peinture, etc... Tout pour s'amuser sur le thème de l'équinox et du printemps.

A partir de 4 ans, de 10h à 12h, avec Cécile

DESSIN du 2 au 5 mai
40€

C'est le printemps ! L'occasion de dessiner toutes sortes de papillons, des animaux, des plantes...

Les dessins de la semaine seront rassemblés en un cahier d'artiste à rapporter chez vous.

A partir de 8 ans, de 15h à 17h30 avec Cécile

MASTERSHIP
Avec Joan

Venez découvrir ma vision de Hip Hop!

2 sessions:
Le 25 avril de 16h à 18h et le 26 avril de 16h à 17h30
Ou
Le 28 avril de 16h à 18h et le 29 avril de 16h à 17h30

15€
12 ans et plus

La MJC Mérontaise vous propose une master class hip hop! Au programme: apprentissage d'une chorégraphie et travail autour des mouvements et comment se les approprier. (Désolé de faire les 2 semaines.)

A partir de 10 ans (sauf pour les élèves de hip hop de la MJC) dans la salle de danse MJC, rendez à la gare!

KARATE
30€

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

La MJC Mérontaise vous propose un stage karaté pour découvrir ou se perfectionner. Les cours sont assurés par Iku, 4ème dan, et sensei dan KYUSHEI.

A partir de 5 ans (enfants dotés d'une différenciation la droite de la gauche) au Gymnase C. Minard, pensez à réserver une grande à votre enfant.

*Une affiliation à la MJC est une condition à respecter d'urgence dès adhésion.

La MJC se réserve le droit d'annuler ses stages si le nombre minimum de participants n'est pas atteint avant le début des cours.



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

Le cours de votre « odysée », nous partira de la découverte des bénéfices du yoga. Car le yoga n'est pas un « truc » que pour les adultes.
Pourquoi entreprendre un tel voyage ?
 - pour nous sentir mieux et nous épanouir
 - pour acquiescer de la vie
 - pour apprendre à respirer avec conscience
 - pour sentir en nous-même
 - pour progresser et à la fois d'assouplir et d'entraîner en vous-même !
 On peut pratiquer le yoga tout en s'amusant, car le yoga pour nous être un jeu !
 Venez à la MJC, prenez à l'appât une nouvelle et un plaisir.

Pour les 7-10 ans
10€*

* Une adhésion à la MJC, vous sera déduite de votre facture et est payée à l'avance.

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 plumes (selon niveau) en fin de semaine. Avec Jean-Pierre, Didier, Christian et Jean-Jac.

A partir de 8 ans
 De l'arc en plume blanche de 30kg à 30kg45
 Initiation de 30kg à 30kg45
 Passage de flèches ou de plumes (selon niveau) en fin de semaine
 Au jardin d'arc Hélène Bouchet, Magny-Villain (à côté du cimetière)

FITNESS
Vacances de printemps 2022

Avec Isabelle, à la MJC (salle de danse)
 Inscription à faire au secrétariat avant le samedi.
 Le KF se donne le soir d'après aux heures et le nombre de participants d'un par séance.

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

Tarifs par séance: 5€ adultes, 3€ pour les enfants (séances en bleu)
 Le non remboursable

Conte votre niveau: Que vous soyez sportif de haut niveau, débutant ou adepte des sports, nous pouvons faire du KF! Pour chaque séance différentes options sont données à vous de choisir celle qui vous convient!
 Dispositif Tarif réduit?

Circuit Training parents-enfants: Dans la même ligne que le KF, des exercices cardiovasculaires sont associés à des exercices de renforcement musculaire. Les mouvements sont adaptés afin qu'ils soient ludiques et réalisables facilement pour les enfants.

Aérobic Dance/Workout: Un circuit cardio dansé qui associe des danses afro caribbéennes et latines, le "fit fun" dans le sens que ça se passe! vos flèches et vos sauts sont travaillés autant que votre cardio. Et oui l'Aérobic! n'est pas un cours de danse mais nous travaillons les sauts et les sauts de façon à les rendre plus efficaces et plus amusants. On partage et surtout on fait le plein d'énergie positive! C'est avec une discipline ludique, expressive et pleine de mélange cardio-rythme et renforcement musculaire. On ne peut pas à pas être chorégraphié avec en fond les tralalala sont après 1 sa règle d'or: "Everybody Can Vibé" l'Aérobic Dance/Workout est fait pour tous!

Zumba: Un cours cardio dansé haut! Partez pour se voir la tête et se débouler ensemble! Un mélange entre différents styles de danses (reggaeton, zumba, merengue, bachata et de nombreux autres styles) et le fitness pour nous faire transpirer avec le plaisir!

Zumba parents enfants: Cours de Zumba adapté afin que toute la famille y prenne du plaisir! Il est aussi très apprécié par les jeunes enfants!

LA Danse: La LA Danse? Du step sans le step! La LA (Low Impact Aerobic) est un concept basé sur l'apprentissage progressif d'une chorégraphie. En plus de travailler votre souffle, votre endurance, vous améliorez également votre coordination générale en douceur! Et oui, en LA, on prend du plaisir!

Gym Douce: Un cours qui fait travailler doucement votre corps, le fitness, 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](#)

Contact

mjc.merantaise@wanadoo.fr

01 30 52 60 05