

## NOUVEAU CIRCUIT TRAINING

Salle Polyvalente, MJC L'Agora, Altkirch

**Avec Samantha.** Expérience physique favorisant le lien familial. Les parents et enfants participent à l'activité avec des exercices adaptés, créant ainsi des souvenirs actifs entre eux. Prévoir tenues sportives, cheveux attachés et gourdes d'eau. (2 séances)

A071 Lun 22 et Jeu 25 Avril 8/99 ans en duo 9h à 10h15 15€ - 8 duos

Séance énergétique, parfaite pour promouvoir santé et bien-être des adolescents. Prévoir tenue sportive, cheveux attachés et gourde d'eau. (2 séances)

A072 Lun 22 et Jeu 25 Avril 13/17 ans 10h30 à 12h 15€ - 12 places

## DOUBLE DUTCH

Salle Polyvalente, MJC L'Agora, Altkirch

**Avec Alicia.** Découvre ce sport qui allie corde à sauter aux codes de la gymnastique et de la danse hip-hop! Tenue sportive, cheveux attachés et gourde d'eau.

A34 Mardi 23 Avril 8/14 ans 14h à 16h 8€ - 12 places

## EVEIL GYM EN DUO

Salle Polyvalente, MJC L'Agora, Altkirch

**Avec Baptiste.** Travail de motricité et de jeux entre le parent et l'enfant ! Prévoir tenues sportives et gourde d'eau pour les deux. (3 séances)

B071 Lun 29, Mar 30 Avril & Jeu 2 Mai 2/3 ans en duo\*\* 9h à 10h 15€ - 8 duos

## MINI GYM ET JEUX DE BALLE

Salle Polyvalente, MJC L'Agora, Altkirch

**Avec Baptiste.** Travail de motricité gymnique et de jeux avec ballons. Prévoir tenue sportive, cheveux attachés et gourde d'eau. (3 séances)

B072 Lun 29, Mar 30 Avril & Jeu 2 Mai 4/5 ans 10h à 11h 15€ - 8 places

## GYM

Salle de Gym, COSEC, Altkirch

**Avec Joackim.** Découverte gymnique ludique. Prévoir tenue sportive, chaussettes antidérapantes ou ballerines de gym, cheveux attachés et gourde d'eau. (3 séances)

A073 Lun 22, Mar 23 et Mer 24 Avril 6/10 ans 9h à 10h30 15€ - 12 places

## PARKOUR

Salle de Gym, COSEC, Altkirch

**Avec Joackim.** Le parkour ou art du déplacement, c'est utiliser son corps pour se déplacer, en franchissant des obstacles, en intégrant des sauts, des roulades, des escalades, et divers mouvements acrobatiques, comme des saltos. tenue sportive et gourde d'eau. (3 séances)

A052 Lun 22, Mar 23 et Mer 24 Avril 8/16 ans 10h30 à 12h 20€ - 8 places

## MINI-JUDO

Salle Polyvalente, MJC L'Agora, Altkirch

**Avec Baptiste.** Initiation au Judo par le jeu. Prévoir tenue sportive, cheveux attachés et gourde d'eau. (3 séances)

B081 Lun 29, Mar 30 Avril & Jeu 2 Mai 6/9 ans 11h à 12h 15€ - 8 places

## BOXE, JUDO ET JEUX D'OPPOSITION

Salle Polyvalente, MJC L'Agora, Altkirch

**Avec Baptiste.** Tu as de l'énergie à revendre, viens tester la boxe, le judo & d'autres jeux d'opposition, qui te permettront d'enfiler les gants et de l'éclater avec les copains sur le ring... Prévoir tenue sportive, cheveux attachés, goûter et gourde d'eau.

B082 Lundi 29 Avril 8/14 ans 14h à 17h 12€ - 12 places

## GEOCACHING

Rendez-vous MJC L'Agora, Altkirch

**Avec Bastien.** Course d'orientation et découverte de surprises cachées. Tenue sportive d'extérieur adaptée (kway ou casquette). Sac à dos avec goûter et gourde d'eau.

B41 Lundi 29 avril 8/14 ans 14h à 17h 8€ - 8 places

## PECHE

Etang de l'APL, Aspach  
Accès par la rue des Carrières

**Avec Pierre.** Pêche à la ligne. Tenue d'extérieur adaptée, matériel de pêche (canne, montage, chaise, épuiette), goûter et gourde d'eau.

B42 Mardi 30 Avril 8/12 ans 9h à 12h 12€ - 10 places

## TENNIS DE TABLE

Salle Polyvalente, MJC L'Agora, Altkirch

**Avec Pierre.** Initiation et perfectionnement puis matchs de ping-pong. Prévoir raquette, tenue sportive, cheveux attachés, goûter et gourde d'eau.

B04 Jeudi 2 Mai 10/14 ans 14h à 17h 8€ - 12 places

\* Date en dehors des vacances scolaires.

\*\*Participation obligatoire d'un parent, d'un grand-parent (ou marraine, cousin...) en tenue sportive.

## STRETCHING

Salle Polyvalente, MJC L'Agora, Altkirch

**Avec Samantha.** Séance bénéfique pour le corps et l'esprit, votre mobilité et votre bien-être physique, adapté à tous les niveaux. Prévoir tenue sportive, cheveux attachés et gourde d'eau.

A078 Mardi 23 Avril 13/99 ans 9h10 à 9h50 6€ - 12 places

A079 Mardi 23 Avril 13/99 ans 10h10 à 10h50 6€ - 12 places

## NOUVEAU

## WORKSHOPS DE YOGA

Salle Polyvalente, MJC L'Agora, Altkirch

**Yoga avancés avec Morgane.** Un atelier de yoga dynamique, s'adressant aux personnes déjà pratiquantes ou ayant déjà fait quelques séances de yoga. Prévoir tenue confortable, tapis de sol individuel, coussin, cheveux attachés et gourde d'eau.

Z082 Samedi 16 Mars\* 15/99 ans 14h30 à 16h30 25€\*\* - 20 places

**Conférence et atelier avec Antoine.** Hatha-Yoga Pranayama & méditation : l'instant présent devient support pour la compétence engendrée pendant le silence. Faire du neuf avec soi-même, en s'éveillant à la saveur de l'instant. Prévoir tenue confortable, tapis de sol individuel, coussin, cheveux attachés et gourde d'eau.

Z083 Samedi 13 Avril\* 15/99 ans 14h30 à 16h30 25€\*\* - 20 places

\*\*20 € pour les adhérents

## SORTIES

### SORTIE ESCALADE AU CMC

Rendez-vous à la MJC, L'Agora, Altkirch

**Avec Bastien.** Pour les grimpeurs confirmés, venez défier les murs sur les blocs d'une salle d'escalade (CMC Mulhouse). Maîtrise des bases de l'escalade (assurage, nœud de 8). Prévoir tenue sportive, chaussons d'escalade, cheveux attachés, goûter et gourde d'eau.

A014 Mardi 23 Avril 10/16 ans 13h30 à 17h 20€ - 8 places

### ACROBRANCHE

Rendez-vous à la MJC, L'Agora, Altkirch

**Avec Alicia & Pierre.** En avant pour les tyroliennes de Kruth ! Min 1,70m bras levés obligatoire. Chaussures adaptées, tenue adaptée à la météo, sac à dos avec picnic, goûter et gourde d'eau.

A40 Jeudi 25 Avril 8/16 ans 9h30 à 16h30 27€ - 16 places

**Avec Alicia & Gilles.** Une belle journée au parc d'activité, au programme : trampoline, atelier suspendu, acro-branches... Prévoir des chaussures adaptées et une tenue adaptée à la météo. Sac à dos avec goûter et gourde d'eau.

B40 Lundi 29 Avril 4/9 ans 13h30 à 16h30 25€ - 16 places

### JOURNEE NATURE & JEUX

Rendez-vous à la MJC, L'Agora, Altkirch

**Avec Gilles & Noël.** Promenade à la découverte du Parc du Rabbargala (selon météo). Ballade en poney et jeux gonflables aux Amazones. Prévoir tenue adaptée à la météo. Sac à dos avec picnic, goûter et gourde d'eau.

A39 Vendredi 26 Avril 4/8 ans 9h30 à 16h30 16€ - 16 places

B39 Vendredi 3 Mai 4/8 ans 9h30 à 16h30 16€ - 16 places

## NOUVEAU

### DECOUVERTE EQUITATION JUNIORS

Rendez-vous à la MJC, L'Agora, Altkirch

**Avec Alicia.** Découverte du cheval avec pansage et soins, balade ou découverte en manège. Prévoir tenue sportive adaptée à la météo (veste, casquette), gourde d'eau et impérativement un pantalon et des chaussures fermées (idéalement bottes à semelles non lisses), le casque sera prêté par le centre.

B392 Lundi 29 Avril 8/12 ans 9h à 12h30 30€ - 8 places

### TRAMPOPARK

Rendez-vous à la MJC, L'Agora, Altkirch

**Avec Pierre & Alicia.** Profitions ensemble d'un après-midi dans un grand parc de trampolines, et vivons une expérience en réalité augmentée avec un casque de réalité virtuelle. Prévoir tenue sportive, chaussettes anti-dérapantes tirées du sac, goûter et gourde d'eau.

B05 Mardi 30 Avril 8/16 ans 13h15 à 17h 27€ - 16 places

### ESCALADE EN FALAISE

Rendez-vous MJC L'Agora, Altkirch

**Avec Gilles.** Pour les grimpeurs confirmés, venez défier les falaises du Hirnelestein de Steinbach. Chaussons d'escalade, casque (de vélo par ex.), tenue sportive adaptée, picnic, goûter et gourde d'eau tirés du sac.

B015 Jeudi 2 Mai 8/12 ans 9h à 17h 18€ - 16 places

### LASER GAME

Rendez-vous à la MJC, L'Agora, Altkirch

**Avec Pierre, Bastien & Baptiste.** 3 parties de 20 minutes & Boissons illimitées. Prévoir tenue sombre et goûter.

A43 Lundi 22 Avril 8/14 ans 13h30 à 17h30 27€ - 24 places



## VACANCES DE PRINTEMPS

Lundi 22 avril 2024 - Vendredi 3 mai 2024

Pour toute inscription aux activités de la MJC, l'adhésion 2022-2023 à l'association est obligatoire. Inscriptions **avant le mardi 16 avril 2024** sur [www.mjc-alkirch.fr](http://www.mjc-alkirch.fr) ou à la MJC d'Altkirch. Le programme sera mis à jour sur le site, avec des nouvelles propositions en fonction de la demande, n'hésitez pas à regarder ! Attention, les places sont limitées, de ce fait, toute inscription vaut engagement.

**Des activités pour tous les âges :**

Babies et Minis	Activités pour les 2/6 ans
Juniors & Ados	Activités pour les 7/17 ans
Adultes	Activités pour les ados & adultes.

Inscriptions par ici



## A NOTER DANS VOS AGENDAS

### FESTIVAL DES DRAMATICS

**Du lundi 15 au dimanche 21 avril 2024**  
Depuis 2011, les Drama'tics font leur festival ! Avec plus de 100 comédiens de tous âges, découvrez des pièces classiques et contemporaines au cœur du Sundgau...

**Programme :**  
**Vendredi 12 avril 2024 (19h30)** - Pièces originales de la troupe de l'Institution Jeanne d'Arc - à la Médiathèque du Sundgau

**Lundi 15 avril 2024 (10h et 14h)** - Disparitions sur scène - à la Halle au Blé d'ALTKIRCH

**Mardi 16 avril 2024 (19h30)** - Cycle Régis PORTE - au foyer Saint-Maurice de Hirtzbach

**Mercredi 17 avril 2024 (19h30)** - Le rêve de Victoire - au Foyer Saint-Maurice de Hirtzbach

**Samedi 20 avril 2024 (19h30)** - Le Malade imaginaire - à la Halle au Blé d'Altkirch

**Dimanche 21 avril 2024 (15h)** - La Puce à l'oreille - à la Halle au Blé d'Altkirch - Aglaé au pays des malices et des merveilles - à la Salle polyvalente de Wittersdorf

**Vendredi 19 avril (14h00)** - Les grandes trouvailles du professeur Trouillon - au foyer Saint-Maurice de Hirtzbach

**Samedi 20 avril 2024 (19h30)** - Le Malade imaginaire - à la Halle au Blé d'Altkirch

**Dimanche 21 avril 2024 (15h)** - La Puce à l'oreille - à la Halle au Blé d'Altkirch

### GRANDE FETE DES 60 ANS DE LA MJC

**Dimanche 9 Juin 2024 de 14h à 20h à la MJC**

Le Conseil d'Administration et l'équipe de la MJC vous invitent à venir fêter le 60ème anniversaire de l'association. L'occasion d'une grande fête conviviale où chacun est le bienvenu, autour de vos activités préférées, d'expositions et de spectacles...

#### Concours de dessin

Cette année la MJC fête ses 60 ans ! Pour cette occasion très spéciale, nous organisons un grand concours de dessin ouvert à tous. Pour y participer rien de plus simple : « **Dessine ton meilleur souvenir à la MJC** ». Tous les supports artistiques sont autorisés. Les cinq gagnants seront récompensés le 9 juin ! Indiquez votre nom, prénom, classe et coordonnées téléphoniques au dos de votre oeuvre à rapporter avant le 10 mai.



### SOIREE LATINO

**Deuxième édition - 3 Mai 2024 à partir de 19h30**

Venez passer une soirée conviviale, dansante et latino à la MJC, animée par DJ Toni (CH) ! Au programme, soirée dansante autour de la salsa, la bachata et autres danses latines... Buvette et petite restauration latino !

**21h00 - 00h00** : soirée dansante avec DJ @djtoni.costa  
Entrée 15€ (Prévente à 13€ en ligne ou à la MJC)  
Pour les débutants : pensez au workshop du 27/04 ! (voir vers)

Conception : MJC Altkirch. Imprimé par ALSAGRAPHIC, Rixheim.

Ne pas jeter sur la voie publique !



Réservations gratuites par ici !



1964-2024



## MJC ALTKIRCH

1A rue des Vallons, 68130 Altkirch 03 89 40 98 91

info@mjc-alkirch.fr

MJC Altkirch

www.mjc-alkirch.fr

@mjc.alkirch



## LOISIRS CREATIFS

### ARTS PLASTIQUES

Avec **Tania**. Prévoir un tablier obligatoire !

*L'arbre aux papillons, collages multicolores*

A298 Mardi 23 Avril 3/5 ans 9h à 10h 10€ - 8 places

*L'atelier des tout-petits, déco printanière abeilles et fleurs*

A299 Jeudi 25 Avril 3/5 ans 9h à 10h 10€ - 8 places

*L'arbre aux milles couleurs, magnifique œuvre aux encres et feuilles d'or*

A291 Lundi 22 Avril 5/12 ans 10h à 12h 14€ - 8 places

*Scrapbooking, cadre photo en collages, papier, perles et strass*

A292 Mardi 23 Avril 5/12 ans 10h à 12h 14€ - 8 places

*Modelage à l'argile, réalise facilement un diffuseur de parfum*

A293 Mercredi 24 Avril 5/12 ans 9h30 à 12h 14€ - 8 places

*Des millions de papillons, grand tableau facile à réaliser*

A294 Jeudi 25 Avril 5/12 ans 10h à 12h 14€ - 8 places

### CROCHET

Avec **Nadia**, création d'un sac de plage. Prévoir crochet (taille 3,5), un prêt sur demande, autres matériaux fournis. (2 séances)

B3014 Mar 30 Avril et Jeu 2 Mai 8/99 ans 14h à 16h 25€ - 8 places

### COUTURE B.A.-BA

Avec **Maria**. Apprentissage de techniques de base. Apportez machine à coudre, nécessaire de couture et matériaux indiqués à l'inscription.

*Faire ses retouches : Ourlet de pantalon/jeans , remplacer une fermeture...*

E07 Vendredi 22 Mars\* 11/99 ans 15h à 17h 25€ - 8 places

*Couture ça me dit - votre projet personnel*

3024 Samedi 13 Avril\* 11/99 ans 9h à 16h 40€ - 8 places

*Sac piscine « pieds au sec » : Réaliser une doublure, un biais, passer une cordelette...*

E08 Vendredi 19 Avril 11/99 ans 15h à 17h 25€ - 8 places

*Couture ça me dit - votre projet personnel*

3024 Samedi 25 mai\* 11/99 ans 9h à 16h 40€ - 8 places

*Robe trapèze pour l'été : Ourlets de robe, prendre des mesures, choisir le type de tissu*

E09 Vendredi 31 Mai\* 11/99 ans 15h à 17h 25€ - 8 places

### ART FLORAL

Avec **Mireille**. Crées vos compositions florales ! (végétaux, accessoires et outils fournis)

*Nid de Pâques tout fleuri*

Z286 Mercredi 27 Mars\* - Salle 1 6/12 ans 10h30 à 12h 20€ - 8 places

*Terrarium de plantes grasses*

A287 Mercredi 24 Avril 6/12 ans 10h30 à 12h 20€ - 8 places

*Composition Sandwich aux teintes pastel*

Z288 Mercredi 22 Mai - Salle 1 6/12 ans 10h30 à 12h 20€ - 8 places

*Pâques, décor de table en jaune et blanc : genêt et petits nids pour accueillir œufs et renaucules*

A11 Jeudi 28 Mars 12/99 ans 19h à 21h 36€ - 8 places

*Composition Sandwich aux teintes pastel*

A12 Jeudi 11 Avril 12/99 ans 19h à 21h 36€ - 8 places

*Élégantes pivoines pour les Mamans*

A13 Jeudi 23 Mai 12/99 ans 19h à 21h 36€ - 8 places

### ATELIER COSMETIQUE

Avec **Tiphaine**. Fabrication de produits cosmétiques personnalisés.

*Création en duo parents/enfants d'un savon pâte à modeler*

B364 Lundi 22 Avril 3/5 ans **en duo\*** 9h à 10h 15€ - 8 duos

*Création d'un baume à lèvres personnalisé*

B365 Lundi 22 Avril 6/12 ans 10h30 à 12h 15€ - 8 places

*Création d'une crème pour le visage personnalisée*

Z36 Lundi 3 juin\* 12/99 ans 19h à 20h30 15€ - 8 places

\* Date en dehors des vacances scolaires.

\*\*Participation obligatoire d'un parent, d'un grand-parent (ou marraine, cousin...) en tenue sportive.

**ORIGAMI** Foyer, MJC L'Agora, Altkirch

Avec **Christiane**. Art du pliage de papier, munissez-vous de patience, le succès est garanti. C'est un excellent exercice de concentration et d'attention. On peut vite devenir accro. (Papier fourni par l'animatrice).

B261 Mardi 30 Avril 8/99 ans 14h à 15h30 8€ - 12 places

## LOISIRS ET CULTURE

**NOUVEAU**

**JOURNALISTE D'UN JOUR** Salle 1, MJC L'Agora, Altkirch

Avec **Louise**. Découvre les médias : Presse, Radio, TV, et fais ton premier reportage ! Picnic, goûter et gourde d'eau tirés du sac pour le repas pris à la MJC.

A17 Mardi 23 Avril 8/16 ans 9h à 17h 10€ - 12 places

### CHASSE AUX OEUFS & JEUX

Avec **Gilles & Noël**. Jeux d'extérieur et course au chocolats... Prévoir tenue d'extérieur adaptée, un petit sac et une gourde d'eau.

A23 Mercredi 24 Avril 3/6 ans 14h à 16h 12€ - 20 places

### BOUM

Avec **Louise**. Déguisez-vous pour danser et vous amusez. Prévoir goûter et gourde !

B23 Mardi 30 Avril 6/10 ans 14h à 17h 5€ - 12 places

**NOUVEAU**

**JEUX DE SOCIETE & BILLARD** Foyer, MJC L'Agora, Altkirch

Avec **Pierre**. Viens jouer et apprendre les règles du billard avec des copains. Prévoir goûter & gourde d'eau, et si tu souhaites nous faire partager un jeu, apporte-le !

A25 Mercredi 24 Avril 8/16 ans 14h à 17h 8€ - 12 places

### INITIATION ECHECS

Avec **Pierre**. Pour débutant qui souhaite affûter sa stratégie, viens t'initier aux échecs. Prévoir gourde d'eau.

B25 Jeudi 2 Mai 6/12 ans 10h à 12h 8€ - 12 places

### SOIREE JEUNES LOUP GAROU

Avec **Alicia & Pierre**. Viens t'amuser avec tes amis, et leurs amis & partager un repas en toute convivialité ! (Régime ou allergie alimentaire à nous préciser impérativement à l'inscription)

B22 Jeudi 2 Mai 11/17 ans 19h à 21h30 10€ - 16 places

**NOUVEAU**

**SOIREE JEUX EN FAMILLE** Foyer, MJC L'Agora, Altkirch

Avec **Alicia, Pierre, Gilles & Louise**. Petits et grands, venez vous amuser en famille et passer un moment convivial en toute simplicité ! Fair-play et repas tirés du sac.

A22 Jeudi 25 Avril 8/99 ans 19h à 21h30 5€ / Famille

### MAGIE

Avec **Lucas**. Faire disparaître un foulard ou une pièce ? Deviner une carte ? Viens apprendre les tours de magie d'un "Grand illusionniste". Prévoir gourde. (2 séances)

B24 Lun 29 et Mar 30 Avril 8/16 ans 10h30 à 12h 15€ - 8 places

### MAQUETTE 3D

Avec **Pierre**. Voyage avec les maquettes en carton à construire et décorer ! Thème au choix. Prévoir goûter et gourde d'eau.

B262 Lundi 29 Avril 6/10 ans 14h à 17h 15€ - 8 places

### MINI-AVENTURIERS

Avec **Pierre**. Laisse de coté ton GPS pour apprendre à lire une carte et a t'orienter en t'amusant avec tes copains. Prévois une tenue d'extérieur adaptée à la météo en forêt, bottes et gourde d'eau dans ton sac-à-dos !

B41 Lundi 29 Avril 7/12 ans 9h à 12h 15€ - 12 places

### BIJOUX

Avec **Alicia**. Bracelets brésiliens. Pendentif en FIMO, Perles, Plastic'fou ou pâte à rêve. Prévoir bonne humeur et gourde d'eau.

B261 Jeudi 2 Mai 7/12 ans 9h à 12h 14€ - 10 places

## CUISINE

### CUPCAKES DE PRINTEMPS

Avec **Alicia**. Préparation,décoration gourmande et jeux. Prévoir un tablier, une boîte à gâteaux et gourde d'eau. (Régime ou allergie alimentaire à nous préciser impérativement à l'inscription).

A27 Mardi 23 Avril 6/10 ans 9h à 12h 15€ - 8 places

B27 Mardi 30 Avril 6/10 ans 9h à 12h 15€ - 8 places

### JOURNEE CUISTO

Avec **Alicia**. Passons la journée en cuisine pour découvrir un bon p'tit plat et pâtisser pour se régaler au goûter. Prévoir tablier et une gourde d'eau. (Régime ou allergie alimentaire à nous préciser impérativement à l'inscription).

B272 Vendredi 3 Mai 8/12 ans 9h30 à 17h 20€ - 8 places

## ARTS DU SPECTACLE

### MINI DANZ

Avec **Rosalie**. Prépare et réalise une chorégraphie festive ! Tenue sportive, chaussures d'intérieur, gourde d'eau. (3 ans révolus)

A191 Mer 24 Avril 3/5 ans (petite à grande section) 10h à 11h 8€ - 12 places

A192 Mer 24 Avril 5/7 ans (grande section et +) 11h à 12h 8€ - 12 places

### WORKSHOPS DE DANSE

Découvrez le temps d'une après-midi, un style de danse ! Prévoir tenue confortable adaptée, danse pieds nus, Cheveux attachés, gourde d'eau.

***Street Jazz avec Nadia***

Z196 Samedi 23 Mars\* 12/99 ans 14h30 à 16h30 25€\*\* - 20 places

***Danses Swing (Lindy hop, balboa, etc.) avec Hélène et Fabrice***

Z1971 Samedi 6 Avril\* 15/99 ans 14h30 à 16h30 25€\*\* - 20 places

***Danse Latinos avec Mel***

Z1981 Samedi 27 Avril 12/99 ans 14h30 à 16h30 25€\*\* - 20 places

***Danse Latinos avec Mel***

Z1982 Samedi 15 Juin\* 12/99 ans 14h30 à 16h30 25€\*\* - 20 places

*\*\* 20€ pour les adhérents*

***UKELELE***

### DJEMBE

Avec **Joëlle**. Venez vous initier aux percussions africaines ! Petite démonstration en fin de séance le dernier jour. Gourde d'eau et djembé pour ceux qui en ont un (nous prévenir si vous avez besoin d'un prêt). (2 séances)

A20 Jeu 25 et Ven 26 Avril 8/16 ans 14h à 16h 20€ - 8 places

### MINI-ZOUZOUS

Avec **Alicia**. Jeux, expression corporelle, théâtre, marionnettes, mimes (enfants scolarisés en maternelle). Tenue sportive, gourde d'eau et bonne humeur !

A181 Mercredi 24 Avril 3/6 ans 9h à 9h45 8€ - 6 places

### PRENDS LA PAROLE !

Avec **Alicia**. Un atelier d'éloquence pour apprendre à prendre la parole en public, se libérer de ses peurs, pour être efficace et confiant à l'oral, dans toutes circonstances et notamment tes futurs examens ou entretiens. Prévoir bonne humeur, goûter et gourde d'eau.

A182 Mercredi 24 Avril 12/17 ans 10h à 12h 12€ - 12 places

### THEATRE D'IMPRO

Avec **Alicia**. Travail de sketches et saynètes dans la bonne humeur. Prévoir bonne humeur, goûter et gourde d'eau.

B18 Jeudi 2 Mai 7/11 ans 14h à 17h 12€ - 12 places

## SPORTS COLLECTIFS

### STREET BASKET

Avec **Pierre ou Bastien**. Matches en trois vs trois. Prévoir tenue sportive et gourde d'eau.

A31 Mardi 23 Avril 8/16 ans 14h à 17h Gratuit - 20 places

B31 Mardi 30 Avril 8/16 ans 14h à 17h Gratuit - 20 places

### FUTSAL

Avec **Bastien**. Matches & jeux. Prévoir tenue sportive et gourde d'eau.

A33 Mercredi 24 Avril 8/16 ans 14h à 17h Gratuit - 20 places

### JOURNEE VIE LE SPORT

Avec **Pierre & Baptise ou Alicia**. Volley, base-ball, basket, foot, ping-pong, rugby, speedminton, boxe, frisbee. Tenue sportive, des chaussures d'inférieur, picnic, goûter et gourde d'eau tirés du sac pour le repas pris à la MJC.

A35 Vendredi 26 Avril 8/14 ans 9h à 16h 10€ - 16 places

B35 Vendredi 3 Mai 8/14 ans 9h à 16h 10€ - 16 places

## ACTIVITES SPORTIVES

### APPRENDRE LE VELO

Avec **Pierre**. Prévoir un vélo en bon état (vérifiez roues, pneus, freins) et casque obligatoire (les animateurs se réservent le droit de refuser un jeune sans matériel adapté), tenue sportive et gourde d'eau. (3 séances)

A111 Lun 22, Mar 23 et Mer 24 Avril 3/5 ans 9h à 10h30 15€ - 6 places

A112 Lun 22, Mar 23 et Mer 24 Avril 3/5 ans 10h30 à 12h 15€ - 6 places

### RANDO VTT

Avec **Gilles**. VTT en bon état (vérifiez roues, pneus, freins, système de changement de vitesses). Prévoir tenue sportive adaptée (kway ou casquette), goûter et gourde d'eau, casque obligatoire (les animateurs se réservent le droit de refuser un jeune sans matériel adapté).

A12 Mardi 23 Avril 8/16 ans 14h à 17h 8€ - 12 places

### REPARE TON VELO

Avec **Gilles**. Venez, avec votre vélo, découvrir les petits gestes qui vous permettront de l'entretenir et de le réparer facilement ! Vous pourrez donner une seconde vie à votre ancien vélo ! Prévoir vélo, kit de réparation (avec rustines, démonte-pneu) et gourde d'eau.

Z123 Vendredi 19 Avril 10/99 ans 14h à 17h 5€\* - 8 places

Z124 Samedi 20 Avril 10/99 ans 14h à 17h 5€\* - 8 places

*\*Gratuit pour les adhérents !*

### APPRENDRE LE ROLLER

Avec **Bastien**. Initiation, parcours, sauter et s'arrêter. Prévoir rollers, protections et casque obligatoirement, tenue sportive et gourde d'eau. (3 séances)

A131 Lun 29 et Mar 30 Avril 4/7 ans 9h à 10h30 15€ - 6 places

A132 Lun 29 et Mar 30 Avril 6/9 ans 10h30 à 12h 15€ - 8 places

### ESCALADE

Avec **Bastien**. Découverte de l'escalade. Prévoir tenue sportive, chaussons d'escalade ou chaussures souples et gourde d'eau. (3 séances)

A011 Lun 22, Mar 23 et Mer 24 Avril 4/7 ans **en duo\*\*** 9h à 10h 15€ - 8 duos

A012 Lun 22, Mar 23 et Mer 24 Avril 4/7 ans **en duo\*\*** 10h à 11h 15€ - 8 duos

A013 Lun 22, Mar 23 et Mer 24 Avril 8/16 ans 11h à 12h 15€ - 12 places

### TIR A L'ARC

Avec **Gilles**. Deviens un véritable archer ! Prévoir une tenue sportive adaptée à l'extérieur et gourde d'eau. (3 séances)

A022 Lun 22, Mar 23 et Mer 24 Avril 4/8 ans 10h à 11h 15€ - 9 places

A023 Lun 22, Mar 23 et Mer 24 Avril 9/16 ans 11h à 12h 15€ - 9 places