



SAISON 2020 - 2021

Le mot du président

Madame, Monsieur,

Le bureau de la MJC est heureux de vous présenter les activités de la MJC pour cette saison 2020/2021.

Cette année 2020 a vu son déroulement chamboulé par la situation sanitaire (dû à la COVID-19). Nous sommes conscients que cette saison sera également particulière. Nous resterons à l'écoute de toutes les directives et nous prendrons toutes les mesures nécessaires afin de garantir une sécurité maximale pour les adhérents, les intervenants et les salariés de la MJC.

Le centre de loisirs a subi de plein fouet l'arrêt de son fonctionnement pendant 2 mois et une faible fréquentation sur mai et juin. La bonne gestion financière des années précédentes a permis d'encaisser ce choc. Je tiens au nom du conseil d'administration à remercier les salariés de la MJC qui ont assuré leur poste et intégré toutes les règles sanitaires lors de cette période. L'équipe du centre continuera sur sa belle lancée cette saison en proposant de nouveaux projets pour les enfants.

Côté culture la MJC soutient les préparations des 2 festivals de théâtre : 4^{ème} édition de « **Villars-Les-Scènes** » du 29 au 31 Janvier 2021 et 2^{ème} édition de « **Théâtre et Bottes de Paille** » du 11 au 13 juin 2021.

Les activités sportives et culturelles n'ont pas pu aller à leur terme la saison dernière et nous le regrettons. Nous espérons pouvoir les maintenir cette saison avec le soutien de tous les intervenants au sein de la structure. La MJC les remercie pour leur adaptabilité lors de cette période.

Le principal projet de cette année 2020 et 2021 sera l'élaboration du futur Centre Social porté par la MJC et soutenu fortement par la municipalité. Nous avons obtenu depuis mars 2020 le pré-agrément Centre Social par la CAF. Ce pré-agrément, essentiel à la préparation du Centre Social, va nous permettre d'aller à la rencontre des habitants, des partenaires sociaux et des collectivités locales afin d'établir un diagnostic sur les besoins du territoire. Des groupes de travail avec les acteurs du territoire sont déjà à pied d'œuvre depuis le mois de mars. Rejoignez-nous pour participer à l'aventure de votre futur Centre Social ! En attendant restez informés quant à l'avancement du dossier sur notre site internet.

Je vous souhaite une excellente nouvelle saison au sein de la MJC.

Frédéric LANDRODIE, Président MJC

Equipe MJC

BUREAU

Président

F. Landrodie

Trésorier

M. Chagnard

Vice-Président Centre de Loisirs

P. Bailly

PERMANENTS

Direction MJC

Nathalie Charef

Club jeunes

Responsable : Stéphane Bernard

Centre de Loisirs

Direction : Aurore Josserand

Direction adjointe : Sandra Denuzière

Secteur adulte/famille

Responsable : Caroline Dureux

Accueil

Camille Randon

Restez connecté à notre site internet tout au long de l'année pour profiter de toutes les informations de la vie de la MJC.

www.mjc-villars-les-dombes.fr

Sommaire

Centre de loisirs	p.4	Dessin / Peinture / Modelage	p.11
Club Jeunes	p.5	Encadrement / cartonnage	p.12
Secteur adulte/famille	p.6	Scrabble	p.12
Théâtre	p.7	Café Répare	p.13
Yoga	p.8	! Café couture	p.13
Qi-Gong	p.8	Activités par tranches d'âge	p.14
Sophrologie	p.9	Stages & découvertes	p.15
Zumba / Total body	p.10		

! = NOUVEAU !

Modalités d'inscription

Une adhésion à la MJC est obligatoire pour participer à une ou plusieurs activités.

MONTANT DE L'ADHÉSION

Villardois	7€	Non-Villardois	9€
------------	----	----------------	----

INSCRIPTION À UNE ACTIVITÉ

- Faute d'inscriptions suffisantes, certaines activités peuvent être annulées.
- Toute inscription est ferme et définitive, le règlement s'effectue au maximum 1 mois après le démarrage de l'activité. Aucun remboursement n'est effectué sauf pour raison médicale avec présentation d'un certificat médical dans les 10 premiers jours du trimestre
- Seuls le(s) trimestre(s) non débuté(s) sera(ont) remboursé(s).
- Une réduction de 20 % est effectuée sur l'inscription à une activité supplémentaire (adhérents de la même famille, hors Club Jeunes et Centre de Loisirs)

Début des cours pour toutes les activités

Lundi 14 Septembre 2020

Fin des cours pour toutes les activités

Samedi 19 Juin 2021

Pas de cours pendant les vacances scolaires



3-11 ANS

LE CENTRE DE LOISIRS

L'équipe d'animation accueille les jeunes enfants lors du périscolaire, les mercredis après-midi et les vacances scolaires.

Directrice Aurore JOSSERAND

Directrice adjointe Sandra Denuzière

Ouverture périscolaire
de 7h à 8h30 et 16h30 à 19h

Le mercredi
de 7h à 8h30 et de 11h30 à 19h

Ouverture vacances scolaires
de 7h à 19h

Par journée, avec ou sans repas.

Renseignements au 04 78 06 79 30
ou par mail : cdl@mjc-villars-les-dombes.fr



12-18 ANS

LE CLUB JEUNES

Stéphane, animateur, pour les jeunes, assure l'animation du local jeune.

Une salle est à la disposition des jeunes avec un équipement de plusieurs postes informatiques connectés à internet. Un baby-foot, différents jeux et un espace de convivialité ont été installés.

Le Club Jeunes fonctionne pour l'accompagnement de projets de jeunes. L'animateur conseille, guide les jeunes dans la réalisation de leurs projets. Cette année différents projets sont en cours d'élaboration comme l'organisation de camps, des sorties culturelles...

Horaires d'ouverture du local

pendant la période scolaire : le lundi, mardi et vendredi de 17h à 19h et le mercredi de 14h à 19h

pendant les vacances : du lundi au vendredi de 14h à 19h.

Renseignements MJC au 04 74 98 12 34

ou par mail : jeunesse@mjc-villars-les-dombes.fr



SECTEUR ADULTE / FAMILLE

Caroline vous propose tout au long de l'année :

- des animations pour les adultes et les familles : ateliers créatifs, sorties, etc...
- des actions parentalité : cafés parents, conférences, débats...

• Elle vous accueille à la MJC pour «Un Thé Rieur» un samedi par mois de 9h à 12h.

C'est un lieu de rencontre pour les parents et les enfants, vous pouvez y partager vos expériences de parents, découvrir des ouvrages et informations sur la parentalité, mais aussi apporter vos idées et suggestions dans un espace ouvert à tous, sécurisant, neutre et convivial.

C'est un espace qui laisse la part belle aux rencontres, aux échanges et au jeu libre.

N'hésitez pas à rencontrer Caroline pour des renseignements, des propositions d'activités ou simplement pour échanger.

Fréquence «Un Thé rieur»

un samedi par mois de 9h à 12h les 26/09, 28/11, 30/01, 27/03, 29/05, 26/06.

Pendant les vacances scolaires, des sorties familles vous seront proposées.

Renseignements au 04 74 98 12 34

ou par mail : famille@mjc-villars-les-dombes.fr

THÉÂTRE



ACTE2SCÈNE6PAGE43 !

La troupe c'est un engagement sur 2 ans, la création d'un spectacle à travers le choix de la pièce, des costumes et des décors, puis une dizaine de dates de représentation minimum.

Une expérience théâtrale est souhaitable pour faire partie de ce projet ambitieux et passionnant. Les membres de la troupe organiseront leur calendrier (répétitions et spectacles) de manière autonome. Le metteur en scène interviendra pour les moments clés de la préparation du spectacle.

Cotisation annuelle 220€
(soit 440€ pour le projet
incluant la licence FNCTA)

LES ATELIERS

Atelier Cour (enfants nés entre 2010 et 2013)

Des jeux. Beaucoup de jeux. Divers et variés.

Un moment récréatif pour une première approche du théâtre : apprendre à faire semblant et appréhender les émotions.

En faisant jouer son corps et son esprit, on s'amusera à surprendre les autres quitte à se surprendre souvent soi-même.

Horaires

le lundi de 17h à 17h45

Cotisation annuelle 145€ (comprenant la licence FNCTA)

Atelier Jardin (enfants nés avant 2010)

On sème les graines du théâtre pour faire germer le plaisir de jouer ensemble.

En arrosant chaque semaine avec des jeux variés et des improvisations multiples, on fera pousser les textes pour récolter une représentation en fin de saison.

Se cultiver l'esprit et la personnalité.

Horaires

le lundi de 17h45 à 19h

Cotisation annuelle 170€ (comprenant la licence FNCTA)

Atelier Planches et Rideaux («grands enfants» de + de 16 ans)

Des jeux pour exprimer des sentiments, des émotions avec notre voix, notre corps et notre fantaisie.

Des échanges pour se connaître, soi-même et ses partenaires de jeu (voix, corps, espace, concentration) et forger un esprit de troupe. Des improvisations pour développer son imaginaire.

Des textes classique ou contemporains pour découvrir le répertoire. Une finalité : permettre à chacun de monter sur scène avec plaisir. Quelques mots qui baliseront notre activité : Création. Ecoute. Solidarité. Jeu. Générosité. Convivialité. Implication. Respect. Confiance. Plaisir.

Horaires

le lundi de 20h30 à 22h

Cotisation annuelle 210€ (comprenant la licence FNCTA)

ATELIER COMÉDIE MUSICALE (à partir de 16 ans)

Des ateliers théâtre pour révéler la-le comédien-ne qui est en vous, des stages de chant pour apprivoiser votre voix, le tout dans un groupe volontaire et bienveillant... C'est tout nouveau tout show : Broadway est à Villars-les-Dombes !

Horaires

le lundi de 20h30 à 22h

Cotisation annuelle 210€ (comprenant la licence FNCTA)



Guillaume Truchet

Animateur/formateur BAFA durant ma première décennie d'adulte, le comédien que je suis s'est naturellement tourné vers l'animation d'ateliers. Depuis 2004, j'anime des ateliers théâtre pour les enfants, les ados ou les adultes auprès de MJC, d'écoles ou d'associations.

J'assure la mise en scène des spectacles qui concluent les saisons d'ateliers.

YOGA HATHA YOGA TRADITIONNEL POUR TOUS

Les cours se déroulent dans une ambiance conviviale. Il s'agit de cours de hatha yoga traditionnel ouvert à tous. En effet le yoga à cette particularité de pouvoir être pratiqué d'une manière très simple ou d'une façon beaucoup plus poussée. Le yoga apporte un bien-être général. Vous retrouverez souplesse, détente, intériorité, plaisir d'un corps qui fonctionne mieux et d'un mental apaisé. Nous enchainons les postures (asanas), les exercices de respiration (pranayama), la relaxation et/ou la méditation (dharana et dhyana).
« Le yoga est une clef et sa pratique nous ouvre à un mieux-être »

Horaires

le lundi de 19h15 à 20h30 / le mardi de 18h30 à 19h45 /
le vendredi de 10h00 à 11h15

Cotisation annuelle **210€** / Cotisation annuelle enfant **150€**



Sylvie Gout

Professeur de yoga depuis 1990, diplômée de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga et toujours en recherche, Sylvie aime transmettre sa passion à travers les cours qu'elle dispense.

QI-GONG GYMNASTIQUE ÉNERGÉTIQUE

« Enlever les cailloux de la rivière pour que l'eau chante joyeusement »

Le Qi Gong, gymnastique énergétique chinoise de santé et de longévité, fait partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise et se fonde sur trois principes :

- le contrôle du mouvement naturel, lent et détendu.
- le contrôle de la respiration, lente et synchrone avec le geste.
- le contrôle de la pensée qui dirige le Qi (souffle) à l'intérieur du corps.

Horaires cours avancés

le mercredi de 17h45 à 19h

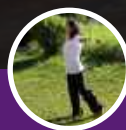
Horaires cours débutants

le mercredi de 19h15 à 20h30

Lieu

Salle Polyvalente de Boulogne

Cotisation annuelle **240€**



Dominique Besacier-Cadoz

Titulaire d'un Master en Qi Gong de l'IEQG (Institut Européen de Qi Gong), diplômée de l'école Ling Gui du Dr Liu Dong, élève diplômée de Maître Yuan Li Min pour « Les Animaux du Wu Dang » et praticienne certifiée en massage Tuina (massage traditionnel chinois), Dominique propose de vous initier à la gymnastique énergétique.

SOPHROLOGIE

La sophrologie pour un mieux-être physique, mental, émotionnel, pour activer sa vitalité.

Participer aux cours c'est :

- Prendre du temps pour soi
- Agir en douceur sur le corps pour relâcher les tensions
- Réguler ses émotions, la fatigue, la douleur
- Améliorer la qualité de son sommeil
- Favoriser l'émergence de pensées positives et saines pour soi
- Prendre conscience de ses ressources, de ses capacités et les valoriser dans son quotidien

Bien se connaître pour mieux vivre...

Le groupe est porteur d'échanges, de simplicité, de convivialité, de bienveillance.

Horaires

cours un mardi sur 2 de 18h45 à 19h45 (Alexandra Vaudan)
cours un mercredi sur 2 de 8h45 à 9h45 (Karine Palley)
cours un jeudi sur 2 de 18h45 à 19h45 (Alexandra Vaudan)

Cotisation annuelle **228€**

Renseignements **04 74 98 12 34**



Alexandra Vaudan

Sophrologue Relationnelle®, diplômée de la FEPS (Fédération des Ecoles Professionnelles de Sophrologie), certifiée RNCP, elle souhaite accompagner chacun sur son chemin, dans le respect et la bienveillance. Son expérience de cadre commerciale pendant 17 ans, lui a permis de consolider son savoir-être, de développer son écoute active et sa capacité d'adaptabilité. Ces qualités ont depuis été renforcées par sa pratique de la sophrologie. Elle est spécialisée dans différents domaines dont «sophrologie - énergie» ce qui lui permet d'apporter une touche énergétique à ses séances.



Karine Palley

Sophrologue en exercice au quotidien depuis plus de 10 ans, diplômée FEPS, certifiée RNCP, Karine anime des cours collectifs à la MJC depuis 4 ans. L'expérience de Karine acquise par l'accompagnement en cabinet, par des interventions en entreprises, au sein d'associations, dans le milieu scolaire enrichissent les cours proposés.

Spécialisée notamment en gestion du stress, de la douleur, de la prévention santé Karine dans une écoute bienveillante a à cœur de s'adapter aux besoins des participant(e)s afin qu'ils puissent trouver dans les cours des techniques concrètes à réutiliser progressivement en autonomie.

« Simplicité, bonne humeur, respect, bienveillance, écoute, adaptabilité, régularité sont des ingrédients indispensables durant les cours pour que chacun(e) avance à son rythme vers un mieux-être durable.

ZUMBA

La Zumba est une méthode de fitness combinant exercices physiques, danses et musiques entraînantes. A la fois ludique et motivante, la Zumba constitue un entraînement cardio-vasculaire complet. Elle tonifie l'ensemble des muscles du corps, développe la capacité respiratoire et l'endurance et permet de se relâcher physiquement et psychologiquement.

Horaires Zumba Ados (12-16 ans)

le mercredi de 17h45 à 18h30

Cotisation annuelle 125€

Horaires Zumba Adultes (+ de 17 ans)

le mercredi de 18h45 à 19h45

Cotisation annuelle 150€



Paola Mompello

Instructeur de Zumba dès 2010, elle est depuis toute jeune passionnée par la danse et l'exercice physique. Toujours motivée et pleine d'enthousiasme, elle préfère des musiques bien rythmées et des chorégraphies entraînantes. Par ailleurs elle donne aussi des cours de renforcement musculaire, Pilates, stretching, Bokwa et Pound.

TOTAL BODY

(RENFORCEMENT MUSCULAIRE)

Le cours proposé est un cours complet qui a comme but d'améliorer la condition physique générale et le bien être au quotidien, combinant la force, la souplesse et le cardio.

A travers un travail sur l'ensemble du corps on arrive à tonifier, renforcer, modeler la silhouette et gagner en équilibre.

Les exercices proposés sont accessibles à tout le monde et modulables en fonction de la condition physique de chacun.

Horaires

le mercredi de 20h à 21h

Cotisation annuelle 150€

DESSIN / PEINTURE / MODELAGE

Le dessin, la peinture et le modelage sont 3 disciplines complémentaires, chacune apportant quelque chose à la suivante ! Dans ces ateliers où l'écoute et le partage sont au cœur de l'expérience, le but est de tester et de maîtriser un maximum de techniques comme : l'argile, le fusain, la gouache, l'encre de chine, l'aquarelle, la peinture à l'huile, le street-art,...

Le cours s'articule autour de 4 approches, déclinées en fonction des niveaux : une ludique (des jeux, des quizz, des rires...), une culturelle (le modèle réalisé est prétexte à une anecdote sur l'histoire de l'Art par exemple), une technique (à chaque sujet, sa technique d'art!) et une créative! (dessin «main gauche», dessin sans lever le crayon, graphisme, tâches de peinture...c'est le moment d'innover!). Pour chaque âge, une méthode adéquate; répondant aux envies et besoins des participants :



Carole

Carole est une artiste créative qui aime transmettre sa passion en animant des ateliers auprès du public. Diplômée des Beaux-Arts, mais aussi titulaire d'un CAP en couture, et d'une licence en communication événementielle ; Carole est une touche-à-tout. Son idée? «C'est en acceptant les détours et préférant les chemins de traverse aux routes déjà toutes tracées ; qu'on ouvre sa propre voie!» C'est autour de cette vision optimiste du monde que s'articule sa pratique et de son enseignement artistique.

4/6 ans

Tous les enfants réalisent le même sujet, en même temps, sur de petits formats. La professeur explique comment réaliser le modèle du jour, à tous les enfants. Elle montre l'exemple, propose des jeux artistiques, donne des astuces pour réussir !

Horaires 4/6 ans

le mercredi de 9h à 10h30

Cotisation annuelle 200€

7/11 ans

Les enfants gagnent en autonomie au fur et à mesure de l'année, les supports s'agrandissent, les quizz se complexifient ;) Certains sujets difficiles sont encore expliqués en pas à pas mais pour le reste, le professeur aide les enfants au cas par cas.

Horaires 7/11 ans

le mercredi de 10h30 à 12h

Cotisation annuelle 200€

Ados (à partir de 12 ans)

Les jeunes sont libres de choisir leurs sujets. Les techniques sont données au cas par cas, en fonction des besoins. BD, street art, grands formats... on varie et on personnalise !!!

Horaires ados

le mardi de 17h30 à 19h30

Cotisation annuelle 240€ - Prévoir l'achat de toiles

Adultes

Le professeur réalise du suivi sur projet personnel. Il est possible d'emporter ses propres modèles. Les techniques sont abordées en cas de besoin pour chacun ou de volonté du groupe.

Horaires adultes

le mardi de 19h30 à 21h30

Cotisation annuelle 240€ - Prévoir l'achat de matériel (pinceaux, toiles, peintures...)

ENCADREMENT & CARTONNAGE

DEUX ACTIVITÉS DE PRÉCISION

L'encadrement permet de mettre en valeur un document, une photo ou autre avec des techniques différentes. On peut maintenant réaliser aussi les baguettes en carton.

Le cartonnage permet lui de créer toutes sortes de petits objets ou de boîtes en carton...

Pour toutes ces réalisations (les cadres, baguettes et boîtes...), on utilise du carton bois de différentes épaisseurs, coupé au cutter aux dimensions voulues. Puis tout est collé, krafté, bullé. Puis vient le moment de l'habillage soit avec du papier, du skivertex ou du tissu... A ce moment-là, alors, la créativité et la personnalité de chacun peuvent s'exprimer.

Ces deux activités demandent de la réflexion, de la concentration. La dextérité et la précision s'acquiert au fil du temps.

Horaires des ateliers encadrement-cartonnage

le lundi de 10h à 12h00 et de 14h00 à 16h à la MJC (planning établi fin juin).

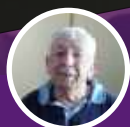
Cotisation annuelle 240€ Prévoir son matériel de base (petit à petit) : coût estimé à environ une centaine d'euros.



Josiane Falconet

Je fais de l'encadrement depuis 2008 et du cartonnage depuis 2010 au Centre Social de Jassans. J'ai également suivi des cours de patine et de lavis. Je suis actuellement des cours de dessin, peinture à l'Atelier 3 Muses à Trévoux.

Depuis 2014, j'anime l'atelier d'encadrement et cartonnage à la MJC de Villars le lundi de 10 h à 16 h tous les 15 jours.



Michel Chagnard

Adhérent à la MJC et à la section scrabble depuis 2005, j'en ai pris la responsabilité en 2018.

Nous jouons tous les vendredis à 14h à la MJC.

Venez nous rejoindre dès la rentrée !

SCRABBLE

Le Scrabble duplicate est une variante officielle du jeu de Scrabble ! Contrairement au jeu «partie libre» cette variante élimine la part de hasard due aux tirages mais garde les mêmes règles quant aux mots admis et à la façon de marquer les points !

Nous nous rencontrons chaque vendredi à partir de 14 heures dans les locaux de la MJC au premier étage. L'ambiance est studieuse mais très conviviale !

Horaires des rendez-vous

le vendredi à partir de 14h dans les locaux de la MJC

Cotisation annuelle 25 €

Renseignements au 04 74 98 12 34

CAFÉ COUTURE

NOUVEAU !

Céline vous accueille une fois par mois le samedi de 10h à 12h, pour partager un temps convivial, d'échanges, de création autour de la couture. Elle vous proposera des projets mais vous pouvez aussi venir avec votre propre projet de couture. N'oubliez pas votre machine à coudre ou vos aiguilles et votre bonne humeur.

Fréquence

une fois par mois le samedi de 10h à 12h

Le calendrier des séances sera détaillé sur le site internet de la MJC.

Coût 15€ l'atelier

CAFÉ RÉPARE

Les repairs cafés sont la réponse citoyenne et (un peu)-responsable au tout jetable et à l'obsolescence programmée. Partout dans le monde, des bricoleurs s'associent et s'entraident pour donner une nouvelle vie aux objets hors d'usage ou abîmés.

Villars-les-Dombes ne fait pas exception : de bonnes volontés, prêtes à transmettre leur envie de réparer, et vous aider à rendre leur utilité à vos objet cassés. Vêtements, électroménager, mobilier, équipement de la maison, objets du quotidien, tout (ou presque) est réparable si l'on s'en donne le temps. Chacun peut venir réparer par soi-même les petites pannes et autres dysfonctionnements, et les animateurs peuvent vous orienter vers le diagnostic. C'est la revanche des poignées cassées et des poches trouées ! Venez nous rencontrer autour d'un café et réparer vos objets à la MJC !

Fréquence

premier mercredi du mois de 19h30 à 22h

et/ou premier samedi du mois de 10h à 12h30

Le calendrier des séances sera détaillé sur le site internet de la MJC.

Renseignements par mail : RepareVillars@gmail.com

Le Collectif Villardois

A l'initiative de cet atelier : des membres du Collectif citoyen villardois. Le Collectif s'est créé en 2016 suite au visionnage du film Demain de Mélanie Laurent et Cyril Dion au cinéma local Jean Perrin. Ce film a réveillé chez certains l'envie d'agir, ensemble, localement, pour le bien des habitants de Villars et leur environnement. Une des premières actions du Collectif a été la mise en place des jardins potager public «Incroyables Comestibles» place St Cyr et en face de la gare. S'en est suivi d'autres actions comme la mise en place de composteurs publics aux abords des jardins, des actions/activités avec le CAO, la médiathèque et d'autres...

Après discussions entre certains membres du Collectif, il paraissait logique de proposer des ateliers de Repair Café ou Café Répare. D'où le démarrage de ce beau projet à la MJC dès la rentrée 2019 !

ACTIVITÉS PAR TRANCHES D'ÂGE

	4-7 ANS	7-12 ANS	12-18 ANS	ADULTES	page
CENTRE DE LOISIRS	●	●			4
CLUB JEUNES			●		5
"UN THÉ RIEUR"	●	●	●	●	6
THÉÂTRE	●	●	●	●	7
YOGA		●		●	8
QI GONG				●	8
SOPHROLOGIE				●	9
ZUMBA / TOTAL BODY			●	●	10
DESSIN / MODELAGE / PEINTURE	●	●	●	●	11
ENCADREMENT / CARTONNAGE				●	12
SCRABBLE				●	12
! CAFÉ COUTURE				●	13
CAFÉ RÉPARE				●	13

! = **NOUVEAU !**

STAGES, ATELIERS & DÉCOUVERTES

SOPHROLOGIE

Inscriptions **04 74 98 12 34**

Samedi 7 novembre 2020 de 9h à 12h

Atelier Sophro-énergie
Comment associer les bénéfices de la sophrologie et de l'énergétique pour retrouver l'équilibre et accéder au bien-être.

Durée **3h** - Tarif **45€**

YOGA

Samedi 14 novembre 2020 de 9h à 11h30

Aux sources du yoga : Origines et but(s).

Samedi 27 mars 2021 de 9h à 11h30

Asanas, pranayama, méditation et yoga nidra, toute la féérie d'un yoga complet.

JEUX DE SOCIÉTÉ

Renseignements **04 74 98 12 34**

Lieu **Maison des Associations**

En partenariat avec Marjorie et Olivier de DOMINO, venez découvrir et jouer à une multitude de jeux de société, tous aussi différents les uns que les autres. Ils vous proposent pour tous les âges, des jeux de stratégie, de réflexion, de coopération, de plateaux... A partir de 15h les :

Dimanche 4 Octobre (Gratuit)

Dimanche 6 Décembre (Gratuit)

Dimanche 3 Janvier (Gratuit)

Dimanche 4 Avril (Gratuit)

**+ Fête mondiale du Jeu le
Vendredi 28 Mai 2021**

CENTRE DE LOISIRS
DE 3 À 11 ANS

CLUB JEUNES
DE 12 À 18 ANS

**ACTIVITÉS CULTURELLES
& SPORTIVES**

LES ÉVÈNEMENTS DE L'ANNÉE...

4ÈME ÉDITION DU FESTIVAL « VILLARS LES SCÈNES »

du vendredi 29 au dimanche 31 janvier 2021

(Maison des associations)

2ÈME ÉDITION DU FESTIVAL « THÉÂTRE ET BOTTES DE PAILLE »

du vendredi 11 juin au dimanche 13 juin 2021 à la ferme des Brevets (Bouligneux)

DEVENEZ BÉNÉVOLE À LA MJC !

Vous souhaitez vous engager ponctuellement sur des événements ? Préparer les lieux, tenir une buvette, gérer la régie son ou lumière d'un spectacle, accueillir le public, etc... N'hésitez pas ! Nous avons besoin de vous quelque soit le temps disponible que vous possédez.

Faites-vous connaître sur contact@mjc-villars-les-dombes.fr

+ Retrouvez toute l'actualité de la MJC sur notre site internet

www.mjc-villars-les-dombes.fr

MJC - Maison pour tous

Tél. 04 74 98 12 34

contact@mjc-villars-les-dombes.fr

414 Rue de Dombes, 01330 Villars-les-Dombes

