

# ACTIVITÉS de la MLC

Tél. : 01 39 65 23 63 [www.mlchambourcy.fr](http://www.mlchambourcy.fr)

## Horaires d'ouverture des bureaux

<b>Lundi</b>	9h - 13h	
<b>Mardi</b>		14h - 18h
<b>Mercredi</b>	9h - 13h	14h - 17h
<b>Jeudi</b>	9h - 13h	
<b>Vendredi</b>	9h - 13h	

## SOMMAIRE

**A** Adultes    **E** Enfants/Ados

Atelier Mode création <b>E</b> .....	6
Atelier philo <b>A</b> .....	9
Atelier Pop Rock <b>A</b> <b>E</b> .....	14
Batterie et percussions <b>A</b> <b>E</b> .....	14
Bridge et bridge club <b>A</b> .....	9
Couture <b>A</b> .....	6
Créateurs en herbe <b>E</b> .....	6
Cuisine et pâtisserie <b>E</b> .....	10
Danse country et line dance <b>A</b> .....	15
Danse Modern Jazz <b>A</b> <b>E</b> .....	15
Echecs <b>A</b> <b>E</b> .....	10
Encadrement <b>A</b> .....	6
Généalogie <b>A</b> .....	10
Gospel <b>A</b> .....	14
Guitare <b>A</b> <b>E</b> .....	14
Gym douce, forme, stretching <b>A</b> .....	12
Informatique (Initiation) <b>A</b> .....	10
Musée à la maison <b>A</b> .....	11
Oenologie <b>A</b> .....	11
Peinture dessin <b>A</b> <b>E</b> .....	7
Petits génies <b>E</b> .....	7
Poterie modelage <b>A</b> <b>E</b> .....	8
Réfection de fauteuils <b>A</b> .....	8
Reliure <b>A</b> .....	8
Secourisme <b>A</b> <b>E</b> .....	11
Sophrologie <b>A</b> .....	12
Stages vacances scolaires <b>E</b> .....	15
Taiji Gong <b>A</b> .....	12
Taiji Quan <b>A</b> .....	13
Théâtre <b>E</b> .....	11
Yoga <b>A</b> .....	13
Yoga ludique <b>E</b> .....	13

## Art et activités manuelles

### ATELIER MODE CREATION

Cécile LEVENEZ

Chacun choisit son patron et son tissu puis coud son vêtement et le personnalise à son goût.

*Maison des Associations*



Ados 12-15 ans	Jeudi 17h30 - 19h00 (13 séances) (fournitures comprises)	220 €
----------------	--	-------

### COUTURE

Cécile LEVENEZ

Venez avec vos envies, votre projet, vos idées et vous les réaliserez pas à pas en étant guidé et conseillé.

*Maison des Associations*



Adultes	Lundi 9h00 - 11h00	240 €
	Jeudi 20h00 - 22h30	300 €

### CREATEURS EN HERBE

Roseline GANIVET

Tout au long de cet atelier les enfants manipuleront des matériaux aussi divers que le carton, le papier, la ficelle, le bois, les bandes plâtrées, le fil de fer, le plastique, le tissu pour fabriquer objets, jeux et décorations.

*Maison des Associations*



6-10 ans	Mercredi 9h30 - 11h00 (23 séances)	220 €
----------	---------------------------------------	-------

### ENCADREMENT

Agnès MUSSEAU

L'atelier d'encadrement vous permettra de personnaliser et de mettre en valeur vos gravures, dessins, aquarelles, cartes, photos, broderies ...

*Maison des Associations*



Adultes	Mardi 9h15 - 11h45	390 €
---------	--------------------	-------

## PEINTURE DESSIN

Cécile MASSON - Annie SALVA

A partir de sujets variés proposés, les enfants apprendront à observer, dessiner, mettre en couleur, imaginer, composer.

*Maison des Associations*



Enfants 7-12 ans	Mercredi 14h30 - 16h00 (Fournitures comprises)	270 €
Ados 12-17 ans	Mercredi 17h15 - 19h15	

## PEINTURE DESSIN ADULTES

Annie SALVA - Yao ADEKPLOVI

Venez avec vos envies, votre projet, vos idées et vous les réaliserez pas à pas en étant guidé et conseillé.

*Maison des Associations*



Pastel Dessin	Mardi 13h30 - 16h00	360 €
Peinture aquarelle	Lundi 13h30 - 16h00 Vendredi 9h00 - 11h30	
Peinture techn. Mixtes (acrylique, aquarelle, dessin, pastel)	Mardi 16h00 - 18h30 Mercredi 17h15 - 19h45 Samedi 9h00 - 11h30	
Atelier libre (réservé aux élèves)	Vendredi 13h30 - 16h30	70 €
Peinture à l'huile	Jeudi 9h30 - 12h00	360 €
Atelier libre (réservé aux élèves)	Jeudi 13h30 - 16h30	70 €

## LES PETITS GENIES

Christine LE MOUNIER

Les enfants vont découvrir plusieurs grands thèmes en réalisant eux-mêmes des expériences scientifiques et des constructions.

*Maison des Associations*



7-10 ans	Mardi 17h00 - 18h30	300 €
----------	---------------------	-------

## POTERIE MODELAGE



Fanny GOIFFON

A partir de thèmes choisis ou libres, travail de la terre pour créer des objets en volume jusqu'à la mise en couleur.

*Maison des Associations*

Enfants 5-7 ans	Mercredi 10h00 - 11h00	200 €
Enfants 7-11 ans	Mercredi 11h00 - 12h30	280 €
Ados - Adultes	Mardi 17h00 - 19h00 Mardi 19h00 - 21h00	370 €

## REFECTION DE FAUTEUILS



Atelier libre réservé aux initiés.

*Maison des Associations*

Adultes	Mardi 9h00 - 12h00 (19 séances)	70 €
---------	------------------------------------	------

## RELIURE



Denise VELU

L'atelier relieure pratique le montage des ouvrages tout en mariant, pour l'amour des livres, la stricte technique à la libre création artistique.

*Maison des Associations*

Cours	Lundi 13h00 - 15h00	360 €
Atelier libre (réservé aux élèves)	Lundi 15h00 - 17h00	70 €

## Culture et Loisirs

### ATELIER PHILO

Jean-François GANIVET

L'atelier se propose de présenter quelques sujets actuels, d'éclaircir et préciser les problématiques en prenant soin d'être accessible à tous; puis de faciliter les échanges de points de vue.

*Bibliothèque*



Adultes	Lundi 20h00 - 22h00 (3 séances)	5 € (par séance)
---------	------------------------------------	---------------------

### BRIDGE

Gilles THOMAS

Avant tout destiné aux débutants, ce cours apporte aux novices tous les rudiments et débouche assez rapidement sur du jeu. Les joueurs plus confirmés font des parties libres et bénéficient du conseil de l'animateur.

*Maison des Associations*



Initiation	Mercredi 20h30 - 22h30	110 €
Confirmés		70 €
Bridge + Bridge Club		120 €

### BRIDGE CLUB

Michel DOUEL

Parties libres ou donnes commentées par l'animateur.

*Maison des Associations*



Adultes	vendredi 14h00 - 17h00	70 €
Bridge Club + Bridge		120 €

## CUISINE ET PATISSERIE

Nathalie PERSEHAYE

Découverte des techniques de base. Chacun repart avec son plat ou son gâteau à la fin de la séance.



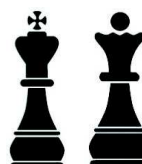
*Maison des Associations*

6 - 10 ans	Mercredi 14h30 - 16h00	400 €
------------	------------------------	-------

## ECHECS

Florian MILIN

Initiation et perfectionnement à travers des parties libres et commentées.



*Maison des Associations*

6 ans et plus	Lundi 17h00 - 18h00	70 €
Ados/Adultes	Lundi 18h00 - 20h00	110 €

## GENEALOGIE

Monique DEBIEVRE

Pour débiter ou avancer dans vos recherches. L'animatrice vous guidera et vous aidera à explorer certaines pistes tout en resituant votre histoire dans l'histoire de France.



*Bibliothèque*

Adultes	Jedi 10h00 - 12h00 (9 séances)	30 €
---------	-----------------------------------	------

## INFORMATIQUE (initiation)

Djeynabou DIALLO

Découverte des bases en informatique, bureautique, internet ....

*Maison des Associations*



Adultes	Mercredi 10h00 - 11h30 (10 séances)	50 €
---------	--	------

## MUSEE A LA MAISON

Josy MOREAU-PETER

M<sup>me</sup> Moreau-Peter, peintre et conférencière, présentera et commentera la vie et l'œuvre d'un artiste sous forme de diaporama.

*Maison des Associations*



Tout public	Dimanche 18h00 - 19h30 (8 séances)	10 € (par séance)
-------------	---------------------------------------	----------------------

## ŒNOLOGIE

Pascal PIEDNOIR

L'animateur vous propose une initiation à la technique de dégustation et à la découverte des vins, de leurs cépages et terroirs.

*Maison des Associations*



Débutants (9 séances) Confirmés (10 séances)	Mardi 20h00 - 22h00	285 €
---	---------------------	-------

## SECOURISME

Sapeurs pompiers de Paris

Le diplôme PSC1 (Prévention et Secours Civique de niveau 1) est une formation simple et courte qui permet de connaître les bons réflexes en cas d'urgence.

*Maison des Associations*



Adultes et enfants à partir de 10 ans	Samedi 9h - 12h / 13h - 17h (20 octobre ou 23 mars)	65 €
--	--	------

## THEATRE

Eytan KIRCH

Les ateliers permettent d'aborder le théâtre suivant les âges et les expériences des participants. Création de personnages, jeu improvisé, textes de théâtre, appropriation de l'espace scénique, travail sur un projet de présentation au public.

*Maison des Associations*



7 - 10 ans	Lundi 17h00 - 18h00	200 €
11 - 13 ans	Lundi 18h00 - 19h15	250 €

# Gym et Bien-être

## GYMNASTIQUE



Céline DUMOULIN

Exercices d'assouplissements et d'étirements pour la gym douce; exercices cardio, respiratoires et de renforcement musculaire pour la gym forme; le stretching augmente la souplesse et l'élasticité des muscles et des tendons.

*Studio Claude Bessy*

Douce	Mardi 10h15 - 11h15	
Forme	Mardi 9h15 - 10h15 Jeudi 9h15 - 10h15	220 €
Stretching	Jeudi 10h15 - 11h15	
	2 séances	350 €

## SOPHROLOGIE



Gianna RUBINI

La sophrologie est une méthode simple et concrète permettant de développer son potentiel et d'améliorer son bien-être au quotidien.

*Studio Claude Bessy*

Adultes	Vendredi ou dimanche 10h00 - 11h00 Octobre et Mars 5 séances 6 séances	85 € 100 €
---------	--	---------------

## TAIJI GONG



Jean ASSELIN

Cette discipline est un art énergétique inclus dans la médecine traditionnelle chinoise qui vise le maintien de la santé par une action essentiellement préventive.

*Salle de la Montjoie*

Adultes	Lundi 19h00 - 20h00 Licence obligatoire	190 € 35 €
---------	--	---------------



## TAIJI QUAN



Jean ASSELIN - Aude TEZENAS

Le Taiji Quan est une discipline visant d'abord au bien-être et au maintien de la santé au travers des exercices précis issus des arts martiaux et exécutés de manière lente, fluide, circulaire et continue.

*Salle de la Montjoie - Salle Claude Bessy*

Adultes	Lundi 20h00 - 21h30	270 €
	Lundi 20h00 - 22h30	380 €
	Jeudi 20h15 - 21h45	270 €
	Jeudi 20h15 - 22h45	380 €
	Lundi + jeudi 3h	450 €
	Lundi + jeudi 4h	500 €
	Lundi + jeudi 5h	560 €
	Licence obligatoire	35 €

## YOGA



Geneviève REYNTJES

Le Hatha yoga est une discipline des postures et d'exercices respiratoires, favorisant la concentration et le lâcher-prise. Bien-être et détente assurés.

*Maison des Associations\* - Studio Claude Bessy*

Adultes	Mercredi 18h15 - 19h30* Vendredi 12h15 - 13h30	265 €
Yoga & Méditation	Dimanche 9h30 - 12h30 (3 dates dans l'année)	40 €

## YOGA LUDIQUE



Danielle GIANNANDREA

Comment arriver, à travers le jeu, à prendre confiance en soi ! Durant l'atelier, l'animatrice leur fera prendre des postures d'animaux, de végétaux, d'objets qu'elle complétera par la lecture d'une histoire.

*Maison des Associations*

6 - 9 ans	Mercredi 15h30 - 16h30	190 €
3 - 5 ans	Mercredi 16h45 - 17h30	150 €

## Musique

### ATELIER POP ROCK



**Christophe AUDIGUIER**

L'atelier est composé de plusieurs musiciens (guitare, basse, clavier, batterie) et d'un chanteur. Deux ans de pratique minimum requis.

*Studio de musique de la MAS*

12 ans et plus Adultes	Samedi 10h00 - 12h00 Lundi 20h00 - 22h00	390 €
---------------------------	---	-------

### BATTERIE ET PERCUSSIONS

**Christophe DEMARET**

Créneaux individuels de 30 minutes.  
Le solfège est enseigné en même temps.

*Studio de musique de la MAS*



Enfants à partir de 7 ans et adultes	Mercredi 13h30 - 20h00	580 €
--	------------------------	-------

### GOSPEL

**Marie-Fleur MAHE**

Swing, jazz et chants Gospel. Il suffit d'avoir de l'oreille, le sens du rythme et aimer chanter en anglais.

*Maison des Associations*



Adultes	Mercredi 20h15 - 22h15	190 €
---------	------------------------	-------

### GUITARE

**Christophe AUDIGUIER**

Créneaux individuels de 30 minutes. Guitare acoustique ou électrique. Musiques actuelles. Tout style, tout niveau..

*Maison des Associations*



Enfants à partir de 7 ans et adultes	Mercredi 14h00 - 17h00 Jeudi 15h00 - 21h30 Vendredi 15h00 - 20h00 Samedi 13h30 - 17h00	590 €
--	---	-------

## Danse

### COUNTRY et LINE DANCE

Thierry BONNAFFOUX

Danse populaire qui incorpore une séquence répétée de pas en ligne sur une musique folklorique rythmée et entraînante.

*Maison des Associations*



Débutant niveau 1	Lundi 20h00 - 21h00	190 €
Novice niveau 2	Lundi 21h00 - 22h00	

### DANSE MODERN-JAZZ

Cynthia LEPINE

Rythme, vitesse, énergie, expressivité sollicitant toutes les parties du corps dans une grande liberté de mouvement. Apprentissage des techniques, chorégraphies... sur des musiques de styles variés.

*Club 2000\* - Studio Claude Bessy*



6 - 8 ans	Mercredi 14h00 - 15h15*	260 €
4 - 5 ans	Mercredi 15h30 - 16h30	220 €
9 - 12 ans	Mercredi 16h30 - 18h00	290 €
13 - 17 ans	Mercredi 18h00 - 20h00	330 €
Adultes	Mercredi 20h00 - 21h30	290 €

## Stages vacances scolaires

*Atelier création de BD*

*Couture*

*Danse country*

*Les petits génies*

*Pâtisserie*

*Théâtre*

*Yoga ludique*

*Le programme et les tarifs seront disponibles sur le site et seront communiqués avant chaque vacance scolaire.*

