

# ACTIVITÉS de la MLC

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

## Horaires d'ouverture des bureaux

<b>Mardi</b>	8h - 13h	14h - 17h
<b>Mercredi</b>	8h - 13h	14h - 17h
<b>Jeudi</b>	8h - 13h	
<b>Vendredi</b>	8h - 13h	

## SOMMAIRE

**A** Adultes      **E** Enfants/Ados

Architecture à la Maison <b>A</b> .....	10
Architecture pour les petits <b>E</b> ..... <i>Nouveau</i>	6
Architecture et construction <b>E</b> .....	6
Atelier Mode Création <b>E</b> .....	6
Atelier Philo <b>A</b> .....	10
Batterie <b>A</b> <b>E</b> .....	15
Bridge et Bridge club <b>A</b> .....	10
Chorale Gospel Pop <b>A</b> .....	15
Couture <b>A</b> .....	7
Créateurs en herbe <b>E</b> .....	7
Danse country et Line dance <b>A</b> .....	16
Danse Modern Jazz <b>A</b> <b>E</b> .....	16
Echecs <b>E</b> .....	11
Encadrement / cartonnage <b>A</b> .....	7
Généalogie <b>A</b> .....	11
Guitare <b>A</b> <b>E</b> .....	15
Gym douce, forme, stretching <b>A</b> .....	13
Informatique <b>A</b> .....	11
Musée à la Maison <b>A</b> .....	11
Oenologie <b>A</b> .....	12
Parcours créatif <b>E</b> ..... <i>Nouveau</i>	7
Peinture Dessin <b>A</b> <b>E</b> .....	8/9
Poterie Sculpture <b>A</b> <b>E</b> .....	9
Réfection de Fauteuils <b>A</b> .....	9
Reliure <b>A</b> .....	9
Secourisme <b>A</b> <b>E</b> .....	12
Sophrologie <b>A</b> .....	13
Stages vacances scolaires <b>E</b> .....	16
Taiji Gong <b>A</b> .....	13
Taiji Quan <b>A</b> .....	14
Théâtre <b>A</b> <b>E</b> .....	12
Yoga <b>A</b> .....	14

## ARCHITECTURE POUR LES PETITS



Micol LICHTNER

Découverte de l'architecture et des monuments de Paris puis réalisation d'une maquette en 3D.

*Maison des Associations*

CP, CE1, CE2	Mercredi 10h30 - 11h30 (fournitures comprises)	200 €
--------------	---	-------

## ARCHITECTURE ET CONSTRUCTION



Micol LICHTNER

Découverte des grands architectes puis réalisation d'un projet d'une maison insolite en élaborant les plans (coupes et façades) puis en concevant une maquette en 3D.

*Maison des Associations*

10-15 ans (à partir de CM2)	Lundi 17h30 - 19h00 ou Samedi 10h00 - 11h30 (fournitures comprises)	300 €
--------------------------------	---	-------

## 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*

9-13 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 Jeudi 20h00 - 22h00 (16 séances)	220 €
---------	---	-------

# CREATEURS EN HERBE



Lucille VRIGNAUD

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*

5-8 ans	Mercredi 14h00 - 15h00	200 €
---------	------------------------	-------

# ENCADREMENT - CARTONNAGE



Agnès MUSSEAU

L'atelier d'encadrement vous permettra de personnaliser et de mettre en valeur vos gravures, dessins, aquarelles, cartes, photos, broderies ... Avec l'atelier cartonnage, vous aurez le plaisir de créer des petits objets décoratifs raffinés, des objets utiles (sacs à main, étuis, trousse...) et des boites (boites à bijoux, à thé, à couture...)

*Maison des Associations*

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

# PARCOURS CRÉATIF



Lucille VRIGNAUD

Atelier découverte des Arts Plastiques et des différentes techniques autour du dessin, de la sculpture, de l'image... Les enfants découvriront le plaisir de créer.

Pour tous les enfants curieux des Arts Plastiques.

*Maison des Associations*

7-11 ans	Mercredi 15h00 - 16h15	250 €
----------	------------------------	-------

# PEINTURE DESSIN JEUNES



Cécile MASSON

Développer l'imagination et la sensibilité des enfants, favoriser leur créativité par l'utilisation de techniques variées, par un large éventail de thème et par un travail en groupe.

*Maison des Associations*

7-12 ans	Mercredi 14h30 - 16h00 (Fournitures comprises)	270 €
----------	---	-------

# PEINTURE DESSIN ADOS



Lucille VRIGNAUD

Sujets libres et suggérés afin de permettre de s'exprimer tout en approfondissant notamment des notions de proportions, de compositions et de perspective.

*Maison des Associations*

12-17 ans	Mercredi 17h30 - 19h00 (Fournitures comprises)	300 €
-----------	---	-------

# PEINTURE DESSIN ADULTES

Annie SALVA - Techniques mixtes

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

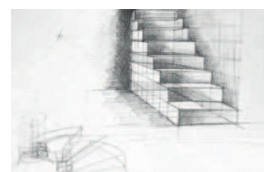


*Maison des Associations*

Aquarelle	Lundi 13h30 - 16h00 Vendredi 9h00 - 11h30	360 €
Pastel Dessin	Mardi 13h30 - 16h00	
Techniques Mixtes (acrylique, aquarelle, dessin, pastel)	Mardi 16h00 - 18h30 Mardi 20h00 - 22h30 Samedi 9h00 - 11h30	

Lucille VRIGNAUD - Dessin technique

Pour cet atelier il s'agit d'explorer différentes techniques du dessin et d'approfondir certaines notions comme la composition, la lumière ou encore la perspective...



*Maison des Associations*

Adultes	Lundi 9h00 - 11h30	360 €
---------	--------------------	-------

## PEINTURE A L'HUILE



Yao ADEKPLOVI  
Huile - Acrylique

Technique exigeante mais au rendu incomparable, la peinture à l'huile est faite de plusieurs étapes : d'un dessin préparatoire, d'une ébauche, d'une ou plusieurs couches de peinture, de glacis et enfin de vernis.

*Maison des Associations*

Adultes	Jeudi 9h30 - 12h30	432 €
---------	--------------------	-------

## POTERIE SCULPTURE



Lucille VRIGNAUD

« Pétrir, modeler, créer, donner forme... ».

Pour les enfants, l'accent sera mis sur l'expérimentation de différents outils et techniques. Cela donnera naissance à des objets, des volumes, des projets collectifs...

Les adultes découvriront différentes techniques de modelage dans une ambiance créative. Les projets personnels sont les bienvenus.

*Maison des Associations*

7-12 ans	Mercredi 16h15 - 17h30	250 €
Adultes	Vendredi 9h30 - 11h30 (Fournitures comprises)	370 €

## REFECTION DE FAUTEUILS



Atelier libre réservé aux initiés.

*Maison des Associations*

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

## RELIURE



Denise VELU

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

*Maison des Associations*

Atelier libre (réservé aux élèves)	Lundi 10h00 - 12h00	70 €
Cours	Lundi 14h00 - 16h00	360 €

## 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 Deux thématiques réparties chacune en 2 séances.	10 € (par thématique)
---------	---	--------------------------



## 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 des conseils de l'animateur.

*Maison des Associations*

Débutants et perfectionnement	Mercredi 20h30 - 22h30 (reprise le 2 septembre)	85 €
Bridge + Bridge Club		120 €



## BRIDGE CLUB

Michel DOUEL

Parties libres ou donnes commentées par l'animateur.

*Maison des Associations*

Adultes	Vendredi 14h00 - 17h00	85 €
---------	------------------------	------



## CONFERENCES A LA MAISON

Tout le plaisir d'une conférence sans se déplacer. En s'appuyant sur des diaporamas, les conférencières vous présenteront des peintres et des architectes.

*Maison des Associations*

## ARCHITECTURE A LA MAISON

Micol LICHTNER

Micol Lichtner, architecte, présentera et commentera, sous forme de diaporama, les plus grands architectes contemporains à travers leurs oeuvres.

3 conférences sur l'année



## MUSEE A LA MAISON

Josy MOREAU-PETER

Josy Moreau-Peter, peintre et conférencière, commentera et présentera la vie et l'œuvre d'un artiste sous forme de diaporama.  
10 conférences sur l'année



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

## ECHECS

Guy-Noël PERRAUD

Initiation et perfectionnement à travers des parties libres et commentées.

*Maison des Associations*



6 ans et plus	Samedi 10h00 - 12h00 (16 séances)	100 €
---------------	--------------------------------------	-------

## 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 €
---------	-----------------------------------	------

## SOS INFORMATIQUE

Christian SOULEZ

Découverte des bases en informatique, bureautique, internet ..., aide sur des problèmes ponctuels....

Cours individuels sur réservation.

*Maison des Associations*



Cours individuel de 30 mn	Lundi entre 13h30 et 16h00	10 € 40 € (les 5 séances)
------------------------------	-------------------------------	---------------------------------

## OENOLOGIE

Pascal PIEDNOIR

Triple champion de France de dégustation à l'aveugle et vice champion aux Masters d'Europe.

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 (verres en sus) Confirmés	Mardi 20h00 - 22h00 (10 séances)	295 €
---	-------------------------------------	-------

## SECOURISME

Sébastien MALLEVRE - Sapeur pompier

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 7 mars 9h - 12h / 13h - 17h	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 17h15 - 18h15	200 €
11 - 13 ans	Lundi 18h15 - 19h30	250 €
Adultes	Jeudi 20h00- 21h30	300 €



## 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*

(Tapis non fourni) Douce	Mardi 10h15 - 11h15	220 €
Forme	Mardi 9h15 - 10h15 Jeudi 9h15 - 10h15	
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 Novembre / Décembre ou Mars / Avril (5 séances)	85 €
---------	--	------

## 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 - 20h15 Licence obligatoire	235 € 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.

*Studio Claude Bessy*

Adultes	Lundi 20h15 - 21h45	270 €
	Lundi 20h15 - 22h45	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 (Tapis non fourni)	Mercredi 18h15 - 19h30 Vendredi 11h30 - 12h45	265 €
-------------------------------	--	-------

## BATTERIE

**Christophe DEMARET**

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

*Studio de musique*



7 ans et plus

Mercredi 13h30 - 21h30

590 €

## CHORALE GOSPEL POP

**Marie-Fleur MAHE**

Le chœur Chambour'sing vous propose de chanter dans des styles variés tels que le gospel, la pop, la musique africaine...et tout en mouvement !

*Maison des Associations*



Adultes

Mercredi 20h15 - 22h15

195 €

## GUITARE

**Christophe AUDIGUIER**

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

*Maison des Associations*



7 ans et plus

Mercredi 14h00 - 17h00  
Jeudi 15h00 - 21h30  
Vendredi 15h00 - 20h00  
Samedi 13h30 - 17h00

590 €

## 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*

Ultra Beginner / Beginner (niveau 1)	Lundi 20h15 - 21h15	190 €
Improver (niveau 2)	Lundi 21h15 - 22h15	

## DANSE MODERN-JAZZ

Magalie VOCELLA

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.



*Studio Claude Bessy*

4 - 5 ans	Mercredi 15h15 - 16h00	170 €
6 - 8 ans	Mercredi 16h00 - 17h00	220 €
9 - 12 ans	Mercredi 17h00 - 18h15	260 €
13 - 17 ans	Mercredi 18h30 - 20h00	300 €
Adultes	Mercredi 20h00 - 21h30	300 €

## Stages vacances scolaires

*Arts et activités manuelles, cuisine et pâtisserie, danse ...*

*Le programme et les tarifs seront disponibles sur le site et les panneaux municipaux et seront communiqués avant les vacances scolaires.*