

ACTIVITÉS de la MLC

Tél. : 01 39 65 23 63 www.mlchambourcy.fr

ACCUEIL

Mardi	8h30 - 12h30	14h - 17h
Mercredi	8h30 - 12h30	14h - 17h
Jeudi	8h30 - 12h30	
Vendredi	8h30 - 12h30	

SOMMAIRE

A Adultes **E** Enfants/Ados

Anglais E	10
Architecture à la Maison A	10 <i>Nouveau</i>
Architecture et construction E	6
Atelier DIY A E	6
Atelier Philo A	10 <i>Nouveau</i>
Batterie A E	15
Bridge en liberté A	10
Chorale Gospel Pop A	15
Couture A E	6
Créateurs en herbe E	7
Danse Country (stages) A	16
Danse Modern Jazz A E	16
Echecs A E	11
Encadrement / cartonnage A	7
Guitare A E	15
Gym douce, forme, stretching A	13
Histoire et Généalogie A	11
Informatique A	11
Musée à la Maison A	11
Oenologie A	12
Parcours Art & Nature E	7 <i>Nouveau</i>
Parcours créatif E	7
Parcours maman-bébé A E	8 <i>Nouveau</i>
Peinture Dessin A E	8/9
Poterie Sculpture A E	9
Réfection de Fauteuils A	9
Reliure A	9
Secourisme A E	12
Sophrologie A	13
Stages vacances scolaires E	16
Taiji Gong A	13
Taiji Quan A	14
Théâtre E	12
Yoga A E	14 <i>Nouveau</i>

Art et activités manuelles

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.

10-15 ans (à partir du CM2)	Samedi 10h00 - 11h30 (fournitures comprises)	300 €
--------------------------------	---	-------

ATELIER DIY (Do It Yourself)



Composition florale, couture, cosmétique, produits ménagers au naturel, pâtisserie...

Ateliers organisés le samedi après-midi ; participez à celui ou ceux qui vous intéressent, seul ou avec votre enfant.

Adultes ou Parents - Enfants	Séances de 2h30 ou 3h (Programme sur le site)	Entre 20 € et 30 € par atelier
---------------------------------	--	--------------------------------------

COUTURE ENFANTS



Cécile LEVENEZ

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

9-13 ans	Jeudi 17h30 - 19h00 (13 séances) fournitures comprises	220 €
----------	--	-------

COUTURE ADULTES



Cécile LEVENEZ

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

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.

4-5 ans	Mercredi 9h30 - 10h30	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 (sac à main, étui, trousse...) et des boîtes à bijoux, à thé, à couture...

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

PARCOURS ART & NATURE

Lucille VRIGNAUD

Atelier découverte autour de l'art et de la nature. Les enfants feront des plantations, dessineront des herbiers, construiront des hôtels pour insectes, maisons des oiseaux...



5-6 ans	Mercredi 10h30 - 11h30	200 €
7-11 ans	Mercredi 13h45 - 15h15	300 €

PARCOURS CREATIF

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.

7-11 ans	Mercredi 15h20 - 16h50	300 €
----------	------------------------	-------

PARCOURS PARENT-BEBE



Virginie ISFAOUI

Cet atelier s'adresse aux tout petits de 6 mois à 3 ans, accompagnés d'un parent. Les activités d'éveil sensoriel permettront la stimulation de l'un des 5 sens. L'objectif est d'éveiller votre enfant à travers le jeu. Les séances seront rythmées par des parcours de motricité, de la musique, la lecture de contes et d'histoires parfois animés par des marionnettes.

Parent + Bébé (6 mois-3 ans)	Jeudi 9h30 - 10h30 Jeudi 10h30 - 11h30	100 €/trimestre (10 séances)
---------------------------------	---	---------------------------------

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.

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

BD/MANGA ILLUSTRATIONS

Virginie ISFAOUI

Un atelier pour apprendre à dessiner et créer des personnages de bandes dessinées. Toutes les techniques (encres, feutres, crayons, acryliques, pastels secs...) seront expérimentées.



11-17 ans	Lundi 17h30 - 19h00	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.



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

PEINTURE A L'HUILE

Yao ADEKPLOVI
Huile - Acrylique



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

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.



A partir de 7 ans	Mercredi 17h00 - 18h30 (Fournitures comprises)	300 €
Adultes	Vendredi 9h30 - 11h30 (Fournitures comprises)	370 €

REFECTION DE FAUTEUILS

Atelier libre réservé aux initiés.



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.



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

Culture et Loisirs

ANGLAIS



Diane RAY

Les cours d'anglais pour les enfants vont servir à améliorer la compréhension de l'anglais oral avec un cours entièrement animé dans cette langue au travers de chansons, petites histoires, jeux de rôles

6-8 ans	Mercredi 17h15 - 18h15	200 €
9-11 ans	Mercredi 18h15 - 19h15	

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 EN LIBERTE



Retrouvez-vous pour des parties libres entre joueurs initiés.

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.

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 durant 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 durant l'année.



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

ECHECS

Philippe GLOD

Cours d'initiation et de perfectionnement dispensé par un professeur diplômé. Les joueurs peuvent acquérir les bases stratégiques et tactiques du jeu et améliorer leur niveau.



7-9 ans	Mardi 17h45 - 18h45	200 €
10-12 ans	Mardi 18h45 - 19h45	
Ados - Adultes	Mardi 19h45 - 20h45	

HISTOIRE et GENEALOGIE

Monique DEBIEVRE

Des sujets d'Histoire traités à l'occasion de recherches généalogiques. L'animatrice vous guidera et vous aidera à explorer certaines pistes tout en resituant votre histoire dans l'Histoire de France.

Bibliothèque



Adultes	Judi 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.



Cours individuel de 45 mn	Lundi entre 13h30 et 16h30 (sur réservation)	15 € 50 € (les 5 séances)
---------------------------	---	---------------------------------

OENOLOGIE



Pascal PIEDNOIR

Quadruple vice champion de France de dégustation à l'aveugle et second 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.

Verres non fournis

Adultes	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.

Adultes et enfants à partir de 10 ans	Samedi 9h - 12h / 13h - 17h (Dates à déterminer)	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.

7 - 10 ans	Lundi 17h15 - 18h15	200 €
11 - 13 ans	Lundi 18h15 - 19h30	250 €

Gym et Bien-être

GYMNASTIQUE



Céline DUMOULIN

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

Studio Claude Bessy

	Tapis fourni par l'adhérent	
Douce	Mardi 10h15 - 11h15	
Forme	Mardi 9h15 - 10h15 Jeudi 9h15 - 10h15	220 €
Stretching	Jeudi 10h15 - 11h15	
	2 cours	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

Enfants	Mercredi 16h00 - 16h45	70 €
Ados	Mercredi 17h00 - 18h00	85 €
Adultes	Vendredi ou dimanche 10h00 - 11h00	85 €
	Novembre / Décembre ou Mars / Avril (stage de 5 séances)	

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.

Adultes	Mardi 8h30 - 9h30 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 d'exercices précis issus des arts martiaux et exécutés de manière lente, fluide, circulaire et continue.

Adultes	Mardi 9h30 - 11h	270 €
	Mardi 9h30 - 12h	380 €
	Jeudi 20h15 - 21h45	270 €
	Jeudi 20h15 - 22h45	380 €
	Mardi + jeudi 3h	450 €
	Mardi + jeudi 4h	500 €
	Mardi + jeudi 5h	560 €
	Licence obligatoire	35 €

YOGA ADULTES



Geneviève REYNTJES / Béatrice MONTAGNE

Le Yoga est une discipline de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Il favorise la concentration et le lâcher-prise. Bien-être et détente assurés.

Studio Claude Bessy (lundi matin - vendredi)

	Tapis fourni par l'adhérent	
Yin yoga Yin yang yoga	Lundi 9h30 - 10h30 Lundi 19h30 - 20h30	210 €
Hatha yoga	Mercredi 18h15 - 19h30 Vendredi 11h30 - 12h45	265 €

YOGA ENFANTS



Béatrice MONTAGNE

L'approche du yoga pour enfants se fait par le jeu. Il va leur permettre de pratiquer la méditation et d'évacuer le stress absorbé tout au long de la journée.

6-8 ans	Mercredi 11h - 11h45	200 €
9-11 ans	Jeudi 17h - 18h	230 €

Musique

BATTERIE

Christophe DEMARET

Créneaux individuels de 30 minutes (à choisir).
Le solfège est enseigné en même temps.

Studio de musique



A partir de 7 ans Adultes	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 !



Adultes	Mercredi 20h15 - 22h15	195 €
---------	------------------------	-------

GUITARE

Christophe AUDIGUIER

Créneaux individuels de 30 minutes (à choisir).
Guitare acoustique ou électrique. Musiques actuelles.
Tous styles, tous niveaux.



A partir de 7 ans Adultes	Mercredi 14h00 - 17h00 Jeudi 15h00 - 21h30 Vendredi 15h00 - 20h00 Samedi 15h00 - 18h00	590 €
------------------------------	---	-------

Danse

COUNTRY et LINE DANCE

Marc LEBRETON

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



Adultes	Stages samedi 14h - 17h 11 décembre, 5 mars, 21 juin	25 € (le stage)
---------	---	--------------------

DANSE MODERN-JAZZ

Magalie VOCELLA

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

Studio Claude Bessy



4 - 5 ans	Mercredi 15h00 - 15h45	170 €
6 - 8 ans	Mercredi 15h45 - 17h00	260 €
9 - 12 ans	Mercredi 17h00 - 18h30	300 €
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. Ils seront communiqués avant les vacances scolaires.

