

**SAISON
2024
2025**



PRATIQUES SPORTIVES

Cardio

Danse

Yoga

Fitness

Hip-Hop

Qi Gong

Pilates

Danse africaine

Badminton

Stretching

Marche nordique

& ARTISTIQUES

Cirque-Magie

Guitare

Scrapbooking

Couture

Arts plastiques et Dessin

PARTAGE ET CULTURE

Spectacles, café-citoyens, expositions...

Bar associatif *Le Coup de Vent*



Découvrir une activité ? ou la continuer ?

Inscrivez-vous !

ACTIVITÉS Jeunes



CIRQUE-MAGIE

Équilibre sur boule, au sol, porté, jonglage, acrobaties, jeu de scène, magie

LUNDI

5-7 ans : 16h30 - 17h30 160 €
8-11 ans : 17h30 - 18h30 160 €



DANSE

Activité artistique et sportive, idéale pour l'expression corporelle.

JEUDI

5-7 ans : 16h30 - 17h30 160 €



HIP-HOP

Rythme sportif, battles et chorégraphies de groupe. Cie Citadanse

MARDI

6-11 ans : 16h45 - 17h45 160 €
11-18 ans : 17h45 - 18h45 160 €



ÉVEIL CRÉATIF

Activités pour sensibiliser les enfants aux arts plastiques (dessin, collage, peinture...)

JEUDI

6 ans et + : 16h30 - 18h 160 €

NOUVEAU !

ACTIVITÉS Jeunes & Adultes

**Créneau à définir
avec le prof.**



GUITARE

Apprendre les techniques de l'instrument.

Cours de 30 min. : jeudi ou vendredi entre 14h et 21h

Jeunes : 495 € seul ou 325 € à 2

ou GUITARE - CHANT

Apprendre à jouer et chanter en même temps, sur des morceaux de votre choix.

Adultes : 525 € seul ou 355 € à 2

ACTIVITÉS Adultes

NOUVEAU !



Marche nordique

Activité physique de plein air, excellente pour la santé et adaptée à tous.

MERCREDI (30 séances, 12 pers.)

10h-11h30 184 €

JEUDI (13 séances : sept-oct & avril-juin)

17h-18h30 80 €

Toutes les infos sur le site mjc-champagnier.fr

ACTIVITÉS Adultes



STRETCHING

Gagnez en souplesse et éliminez les tensions.

LUNDI

18h30 - 19h30

120 €



FITNESS

Renforcement musculaire pour tonifier son corps.

LUNDI

19h30 - 20h30

140 €



BADMINTON

Rejoignez les fous du volant. Activité auto-gérée.

LUNDI

20h30 - 22h30

36 €



Activité CARDIO

Interval training, cardio, renforcement intégral.

MERCREDI

18h30 - 19h30

130 €



QI GONG

Rééquilibrez vos énergies et améliorez votre état général.

JEUDI

17h45 - 19h ou 19h15 - 20h30 184 €



DANSE AFRICAINE

Danse africaine traditionnelle accompagnée par un percussionniste. (30 séances)

JEUDI

19h - 20h30

270 €



YOGA (12 pers. max.)

Apportez de la sérénité à votre corps et à votre esprit.

MARDI

18h30 - 19h45 ou 20h - 21h15 184 €

MERCREDI

16h30 - 17h45 ou 17h50 - 19h05
ou 19h15 - 20h30 184 €



PILATES

Renforcement des muscles profonds en synergie avec un travail de respiration.

MERCREDI

19h30 - 20h30 ou 20h30 - 21h30 140 €

VENREDI

9h30 - 10h30 ou 10h30 - 11h30 140 €



COUTURE (12 pers. max.)

À vos machines et vivent les créations textiles !
Activité auto-gérée.

LUNDI

14h - 17h

36 €



SCRAPBOOKING

Créez et personnalisez à partir de photos. Activité auto-gérée.

MARDI (1 semaine sur 2)

14h - 17h

36 €



DESSIN & ARTS GRAPHIQUES

Développez sens artistique et créatif.

JEUDI

18h15 - 19h45

184 €

NOUVEAU!

Fonctionnement & inscriptions

Remplir le dossier d'inscription

- le demander auprès du secrétariat
- ou à télécharger sur notre site web

Règlement

- avant le début des activités
- possibilité de régler en plusieurs fois
- paiement : chèque, espèces, Tattou, ANCV (max. 200€)

- **Début des activités : 23 septembre**
- **30 séances en période scolaire**
(pas d'activités pendant les vacances sauf activités auto-gérées)
- **inscriptions à partir du 02 sept.**
- **Deux séances d'essai**
- **La MJC peut annuler l'activité si le nombre insuffisant d'inscrits.**

ADHÉSIONS

Champagnards

Enfant (3 à 17 ans), étudiant, chômeur	6 €
Adulte	12 €
Famille	30 €

Extérieurs

Enfant (3 à 17 ans), étudiant, chômeur	9 €
Adulte	18 €
Famille	40 €

Adhésion non remboursable, valable du 1^{er} septembre 2024 au 31 août 2025

Des événements toute l'année

La MJC de Champagnier a à cœur de permettre aux habitants du village et du plateau de se rencontrer et de créer du lien social entre les générations, et même de devenir acteurs de ces rencontres.

C'est pourquoi la MJC vous propose :

- Des spectacles pour tous les publics
- Des visites d'expositions ou de musées
- Le café associatif **Le Coup de Vent** (une fois par mois avec des animations)
- La participation aux événements festifs du village
- Des activités ponctuelles



Espace des 4 Vents

Chemin du Gal - 38800 Champagnier
04 76 98 48 32 ou 07 44 77 49 07
contact@mjc-champagnier.fr
mjc-champagnier.fr

Permanences : mardi de 10h à 11h et vendredi 10h à 11h

16 nov. - QUEEN ALIVE

Concert des Patchwork Tribute

9 fév. - La Petite Dolto

Théâtre-musique, dès 8 ans

Itinérance, Co-production

MC
2:

Scannez ce QR Code
pour aller sur notre site

