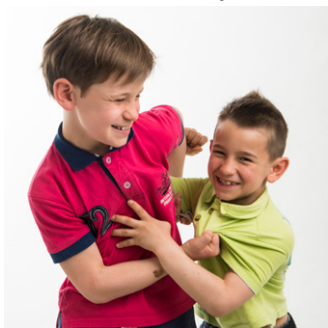


ensemble **mjc**  
HÉRITAN



# PLEIN D'ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS!

à essayer gratuitement



**ON VOUS ACCUEILLE RUE DE L'HÉRITAN :**

**En période scolaire :**

du lundi au vendredi : 9h - 12h et 14h - 20h

en septembre : 9h - 20h

**En période de vacances :**

du lundi au vendredi : 9h - 12h et 14h - 18h

**Semaine découverte :** du 7 au 16 septembre.

Venez essayer nos activités gratuitement !

**Rendez-vous Infos à la MJC Héritan :**

Le mercredi 6 septembre de 16h à 19h.

Renseignements et réservations

03 85 21 91 70 - [www.mjc-heritanmacon.org](http://www.mjc-heritanmacon.org)



# LUNDI

## HIP HOP

**Cours intermédiaires :**

**17h15 - 18h15 7/10 ans**

**Cours débutants/intermédiaires :**

**18h15 - 19h15 10/13 ans**

**19h15 - 20h15 14 ans +**

Que vous soyez débutants ou non, petits ou grands, filles ou garçons, le HIP HOP est la danse qu'il vous faut ! Si vous souhaitez apprendre des chorégraphies avec différents styles (New style, breakdance, popping, locking ), enrichir ces différentes danses avec des figures et vous épanouir, vous avez enfin trouvé ce qui vous correspond.

# MARDI

## HIP HOP

**Cours avancés :**

**17h15 - 18h15 10/13 ans**

**Breakdance / Battle avancés : 18h15 - 19h15**

## THÉÂTRE

**Perfectionnement (à Prissé) : 18h00 - 19h30 9/15 ans**

Le théâtre invite le jeune à lire, entendre, voir, dire, jouer. Jouer c'est agir, chercher, trouver, laisser aller son imaginaire, l'émotion et simultanément trouver une forme pour les exprimer et les partager. C'est être spectateur avant d'être acteur. C'est la solidarité, l'exigence dans la poursuite d'un projet à long terme, le développement de l'esprit critique et la prise de parole en public.

## CHANT/TECHNIQUE VOCALE

**Cours individuel en fonction des disponibilités du professeur.**

**Cours collectif à partir de 12 ans :**

**17h45 - 18h45**

Cours de chant, technique vocale en travaillant différents styles de la variété à l'opéra. La séance (30m ou 1h à 2 élèves et Collectif mini 4 personnes) se décline en exercices respiratoires et vocaux avec explications sur la physiologie de la voix pour connaître cet instrument et le maîtriser ; puis application avec chant choisi selon les goûts et possibilités de l'élève.

# MERCREDI

## BÉBÉ GYM

**9h30 - 10h15**

**Activité réservée aux enfants non encore scolarisés**

Cette activité est un éveil corporel. Elle permet d'améliorer le développement psychomoteur de l'enfant à travers la relation parent enfant. L'enfant doit être accompagné d'un parent (père ou mère) lui-même adhérent.

## GYM ENFANT

**16h00 - 17h00**

**Enfants scolarisés en petite, moyenne ou grande section de maternelle**

Peut être définie comme un ensemble d'activités d'éveil psychomoteur qui permettent de répondre aux différents besoins de l'enfant : recherche de l'autonomie, développer la coordination motrice (avec ou sans support musical).

## ZAP SPORT

**(à Flacé) 17h00 - 18h00 7/10 ans**

Un panel d'activités sportives, en découverte ou perfectionnement, pour parfaire sa coordination et sa motricité en général. Jeux sportifs, sports de raquette, athlétisme, gym, ou sports collectifs, basket, hand, foot seront proposés.

## ZUMBA KIDS

**18h00 - 19h00 7/13 ans**

Ce programme explore les mondes de la danse et du fitness au travers d'enchaînements, de jeux et de musiques à la mode. Le mélange de musiques latines (Salsa, meringue, reggaeton, Hip Hop ...) associées à des séries de pas simplifiés fait de Zumba kids un cours animé, éducatif, sportif et amusant pour les enfants.

## ART ET CULTURE

**15h00 - 16h30 9/13 ans**

Automne/ Hiver : Réveille l'artiste qui sommeille en vous ! Vous êtes passionné d'Art et de Culture, éveillez votre curiosité à travers des activités manuelles, des sorties culturelles et développez ainsi vos talents artistiques.

Printemps/été : Art et reconnexion à la nature. L'objectif ici est de favoriser la réconciliation des jeunes à la nature : Initiation à la pêche, activités Land Art, peinture façade de la MJC, jardin partagé.

## YOGA

**14h00 - 15h00 7/11 ans**

Le Yoga est une pratique idéale pour aider vos enfants à se détendre, écouter ses émotions, se concentrer... tout ça par des techniques posturales et respiratoires ludiques.

## ATELIER CRÉATION SCÉNIQUE

**14h00 - 15h00 8/12 ans**

**15h00 - 16h30 12/17 ans**

La MJC Fait son show ! Un projet fait pour les jeunes entre 8 et 17 ans qui veulent chanter, danser, jouer d'un instrument... Qui veulent se lancer seul ou en groupe...

A l'issue de l'atelier : un tremplin découverte de jeunes talents sera organisé, le ou les finalistes participeront au festival du vivre ensemble à Lyon en mai.

## MODERN'JAZZ

**14h00 - 15h30 11/14 ans**

**15h30 - 16h30 6/7 ans**

**16h30 - 17h15 3/5 ans**

**17h15 - 18h15 8/10 ans**

La danse jazz allie harmonieusement les rythmes, les styles et les techniques, et elle fait autant appel à la technique la plus exigeante qu'au sentiment le plus authentique, à la joie, l'émotion et la sensibilité.

## ARTS DU CIRQUE

(à Flacé)

**13h30 - 14h45 9/11 ans**

**14h45 - 15h45 5/6 ans**

**15h45 - 16h45 7/9 ans**

Ils regroupent des disciplines au sol - acrobatie, portés et jonglerie - en équilibre sur un engin - boule, monocycle, rouleau américain, fil, rolla-bolla - et permettent aux enfants d'exprimer leurs potentiels et de développer leur sens de la coopération et de l'entraide.

## CLUB AÉROMODÉLISME

**14h00 - 17h00 à partir de 12 ans**

Le Modèle Air Club du Maconnais assure l'initiation et la formation au pilotage de modèle réduit d'avions par des cours dispensés par une équipe d'instructeurs qualifiés, au sein de « l'école de pilotage » agréée depuis 2006 par la FFAM en tant que « centre de formation à l'aéromodélisme ».

## GUIWARE

**16h30 - 17h30 à partir de 8 ans**

**17h30 - 18h30 à partir de 8 ans**

**18h30 - 19h30 à partir de 8 ans**

Cours collectifs d'une heure (4 élèves) inter générations avec un souhait musical commun (classique, variété, jazz ...) Pratique de duo, trio etc. pour apprendre à jouer ensemble et se faire plaisir. Notion de solfège, adaptée au niveau de l'élève, incluse dans le cours ou lecture de tablature.

## WEB RADIO

**Après-midi à partir de 11 ans**

La web radio permettra de diffuser des émissions aux thèmes choisis par les jeunes et l'animatrice Jeunesse. Elle parlera également des manifestations et des activités de la MJC. En l'espace de quelques jours, les enfants découvriront le monde de la radio et ses différents métiers: présentateur, chroniqueur, invité, ingénieur du son, autant sur un plateau d'enregistrement que sur une table de mixage. L'atelier est ouvert à tous (petits et grands) à partir de 11 ans. Les jeunes seront accompagnés par l'animatrice Jeunesse, des intervenants spécialisés et des bénévoles.

## JEUDI

### THÉÂTRE

**Tous niveaux :**

**16h45 - 17h45 7/10 ans**

**18h00 - 19h30 11/14 ans**

## VENDREDI

### CHANT/TECHNIQUE VOCALE

**Cours individuel en fonction des disponibilités du professeur.**

**Cours collectif à partir de 12 ans :**

**17h30 - 18h30**

### THÉÂTRE

**Débutant : 18h00 - 19h30 9/15 ans**

### STREET DANCE

**18h30 - 19h30 8/12 ans**

La Street Dance puise sa force dans les techniques de Hip-hop, de danse africaine, dance-hall, moderne jazz ou tout autre mouvement de son inspiration. Chacun peut exprimer ses émotions sur des rythmes actuels, telles que R'n'B, pop musique, soul, funk, electro-funk et bien d'autres styles musicaux.

### FORMATION MUSICALE ET VOCALE

**18h30 - 19h30 à partir de 12 ans**

Dans ce cours sont abordés : la formation musicale, par le déchiffrage, la modification et l'écriture de partitions, la formation vocale, par l'écoute et la maîtrise de la voix et la formation à l'histoire de la musique.

### ART ET CULTURE

**17h00 - 18h30 14/17 ans**

# SAMEDI

## WEB RADIO

**Matin à partir de 11 ans**

## HIP HOP

**Cours débutants : 9h30 - 10h30 6/9 ans**

**Cours avancés : 10h30 - 11h30 10/13 ans**

**Breakdance / Battle déb. et inter. : 11h30 - 12h30**

## CLAQUETTES

**10h30 - 11h30 à partir de 10 ans**

La Tap Dance est un style de danse né aux Etats-Unis au XIXème siècle de la rencontre entre la culture africaine et européenne, et notamment irlandaise. Aujourd'hui, les claquettes ont su évoluer avec leur temps et se pratiquent sur différents styles musicaux : jazz, musiques latines, musiques actuelles ou même percussions.

## DANSE PARENT/BAMBIN

**9h00 - 9h45, tous les 15 jours de 6 mois à 1 an et de 1 an à 2 ans en alternance.**

Moment privilégié de partage avec maman ou papa, bébé s'éveillera au mouvement, à la musique et à la danse en toute sécurité. Comptines, danse en écharpe de portage ou en porte-bébé, massages pour les plus petits. Danse-contact, en miroir, avec des objets pour les plus grands.

## GRS

(à Flacé)

**9h00 - 10h30 6/9 ans**

**10h30 - 11h30 10 ans +**

A mi-chemin entre la Gymnastique, le Cirque et la Danse, elle est à la fois artistique, manipulative, rythmique et acrobatique, en individuel ou par équipe. Corde, cerceau, ballon, massue et ruban sont utilisés au cours d'enchaînements mis en musique.

# MAIS ENCORE...

## VACANCES SCOLAIRES

**Vacances d'automne : du 23 au 27 octobre :**

«La MJC C'est tout ça» : Venez découvrir les différents ateliers jeunes de la maison.

**Vacances d'hiver : du 12 au 23 février :**

Séjour de vacances 100% neige !

**Vacances de Printemps : du 9 au 13 avril :**

Carnaval à GOGO ! Venez découvrir à travers des activités manuelles et artistiques le monde du CARNAVAL !

**Vacances d'été : du 9 au 20 juillet :** Faites le plein de sensations fortes à travers des activités originales !

## ATELIER LITTÉRATURE JEUNESSE

L'Album pour Petits et Grands : Trois rencontres (15, 22 et 29 mars) animées par Christel Gumez et Martine Picard pour découvrir ou redécouvrir les albums, feuilleter, manipuler, échanger, questionner. Ouvertes à toute personne intéressée par la littérature jeunesse pour le plaisir des petites et grandes oreilles.

## DES ÉVÈNEMENTS

**Mardi 31 octobre :** Soirée halloween

**Mercredi 20 décembre :** Spectacle et goûter de Noël

**Mercredi 28 Février :** Soirée escape Game

**Mercredi 25 avril :** Carnaval

**Mercredi 16 Mai :** Animation Europe.

La MJC propose également des cours de langues de l'initiation à la conversation : Anglais, Espagnol, Italien, Russe, Allemand, Chinois et Langue des signes.

