

BIENVENUE!

Vous avez pris de bonnes résolutions ? Vous voulez agiter votre quotidien? L'associatif vous démange?

3 EXIGENCES POUR NOUS REJOINDRE:



VOUS AIMEZ LES RENCONTRES INATTENDUES ?

Nous carburons à la diversité... socio-culturo-générationnelle !



VOUS AVEZ L'ESPRIT D'ÉQUIPE? Notre MJC est une aventure humaine. Nous la construisons ensemble et nous Comptons sur vos petites ou grandes contributions à la vie de l'association... un peu, beaucoup et même à la folie !



VOUS CHERCHEZ DES PROJETS OU DES ACTIVITÉS SÉRIEUSEMENT PAS SÉRIEUX POUR VOS ENFANTS ? POUR VOUS ?

Plus de 35 activités pour tous les âges... Un centre de loisirs où vos enfants seront acteurs ; Des spectacles, des rendez-vous culturels ! Des « équipages bénévoles » qui organisent des animations : jeux, tricots, spectacles, aides aux devoirs... Des rendez-vous « coups de main » !

> Tout pour se muscler la tête, les jambes et le cœur, et pour rejoindre notre aventure collective et partager des petits et grands moments. Alors, c'est sûr, il est temps de filer à la MJC et de passer aux choses sérieuses!

OHÉ, DU BATEAU!

EMBARQUEMENT IMMÉDIAT DANS LES ÉQUIPAGES!



QU'EST-CE QU'UN ÉQUIPAGE? Vous cherchez une façon simple de vous Vous avez l'esprit d'équipe ? Rejoindre un équipage, c'est participer au sein d'un groupe à une aventure collective pour oun soupe à une aventure conective pour porter une idée, concrétiser une envie ou monter un projet au sein de la MJC!

CONCRÈTEMENT?

Un exemple : Pour partager un temps « COUTURE », une équipe se mobilise pour organiser régulièrement des rendez-vous d'échange et d'apprentissage ! C'est leur idée ! Vous tricotez ? Vous avez envie d'apprendre ? Peu importe, l'essentiel c'est de participer à l'aventure collective ! Passez voir !

La recette indiscutable : du temps partagé, une fabrication participative, de belles rencontres et un maximum de convivialité !

LE BEL ÉQUIPAGE CULTUREL!

À la barre des animations culturelles, cette équipe de bénévoles vous invite tous les jeudis à 18h en fonction de vos disponibilités et de vos envies : rencontre de compagnies artistiques, organisation de spectacles, soirées à thème.... Montez à bord !

> Vous voulez nous proposer une idée?

Vous pouvez aussi nous écrire à cette adresse :

bonjour.mjcgueriniere@gmail.com



LE CENTRE DE LOISIRS



LE CENTRE DE LOISIRS POUR LES 3/12 ANS

La cloche a sonné ? Notre centre de loisirs prend le relais et accueille vos enfants de 3 à 12 ans, les mercredis et pendant les vacances scolaires.

- Ultra-souple pour coller à la modularité de vos emplois du temps de parents, il permet des inscriptions à la carte (au secrétariat de la MJC) : à la semaine ou ponctuelle, en ½ journée, à la journée, avec ou sans repas.
- Ultra-participatif pour un projet éducatif de qualité au quotidien, il permet notamment aux enfants de devenir acteurs de leurs vacances et d'évoluer dans un cadre de « vivre ensemble » bienveillant.

Convaincu(e) ? Encore quelques documents à fournir et votre dossier d'inscription sera prêt :

- Une attestation de paiement CAF pour déterminer votre tarif.
- Le carnet de santé de votre enfant pour remplir la fiche sanitaire annuelle.
- Le versement de l'adhésion (10€/famille) et du règlement de votre réservation.

C'est toujours possible...

— En plus des activités et des projets du centre de loisirs, les enfants ont la possibilité de suivre sur les mercredis des activités hebdomadaires de loisirs (avec les suppléments du coût de l'activité: Danse, théâtre, judo...) ou les activités des associations voisines (Basket). Suivre ce picto: M

Appelez à l'aide!

Sous condition de ressources, vous pouvez bénéficier d'aides de l'État, de la Ville de Caen, du CCAS, de la CAF et du Département du Calvados. Nous sommes là pour vous faciliter vos démarches et faire de l'organisation des vacances de vos enfants un vrai jeu... d'enfant!

Les vacances et les mercredis combien ça coûte?

Votre Quotient familial CAF	1 Journée avec repas	1 Journée avec repas Aide «Tickets Loisirs» inclue	½ Journée sans repas
1 < QF < 299	7,00€	2,86€	2,00€
300< QF < 450	9,20€	3,68€	3,60€
300 < QF < 599	9,20€	4,60€	3,60€
600 < QF < 899	11,40€	/	5,10€
900 < QF < 1199	13,60€	/	6,60€
1200 < QF < 1499	15,80€	/	8,00€
1500 < QF < 1799	18,00€	/	9,50€
QF >1800	19,90€	/	10,80€

INSCRIPTIONS / FONCTIONNEMENT ACTIVITÉS HEBDOS

TOUT POUR EN ÊTRE

Inscriptions en décalé :

- → Dès la fin de la saison en cours : Réinscription des adhérents sur leurs activités
- → à partir du 1^{er} août : Inscription des nouveaux adhérents caennais
- → à partir du **15 août** : Inscription pour tous
- → semaine du 9 septembre : Démarrage des activités hebdomadaires (sauf exception...)

Vous êtes de ceux qui trempent le bout de l'orteil avant de plonger tout entier? Venez goûter si l'eau est bonne!: Formule payante de 3 séances d'essai (pour les activités enfants et adultes / forfait calculé au prorata, déduit de l'inscription définitive)

Nos engagements respectifs

De nous à vous...

- → 30 séances annuelles par activité, durant les périodes scolaires
- → En cas d'annulation, par la MJC, d'activité en cours de saison, vous pourrez vous orienter vers une autre activité ou vous faire rembourser au prorata du temps effectué.

De vous à nous

- → Un certificat médical de non contre-indication doit être fourni aux animateurs pour les activités « danse », « forme », « arts martiaux » et « yoga ».
- → Votre inscription vous engage pour l'année scolaire.
- → Aucun remboursement ne pourra être effectué en cas d'abandon.

Votre sésame s'appelle « adhésion » !

10€/ an / famille (1er juillet – 30 juin), c'est le prix à payer pour devenir l'une des 1000 familles adhérentes de la maison. Cette adhésion déclenche un cumul d' « effets désirables », à mettre à l'épreuve au jour le jour.





TARIFS ATELIERS ENFANTS/ADOS

Quotient Familial CAF	TARIF 6-15 ans	TARIF 6-15 ans coup d'pouce CAF inclus (12 ans max)	TARIF 3-5 ans	TARIF 3-5 ans coup d'pouce CAF inclus (12 ans max)
0 < QF < 299	91€	46€	73€	28€
300 < QF < 350	113€	68€	91€	46€
351 < QF < 599	113€	75€	91€	53€
600 < QF < 700	134€	96€	110 €	72€
701 < QF < 899	134€	/	110 €	/
900 < QF < 1199	158€	/	134€	1
1200 < QF < 1499	180€	/	158€	/
1500 < QF< 1799	201€	/	177€	1
QF > 1800	222€	/	195€	/

Pensez au Pass'sport! Cette aide de 50€ est cumulable avec nos tarifs

TARIFS

TARIFS 1-2-3 «FORME ET DÉTENTE»		
1 cours	2 cours	
155€	242€	
3 cours	4 cours	
318 €	390€	

LE PRIX DU BONHEUR

Soyons précis...

- → Les tarifs sont forfaitaires et valables pour toute la saison
- → Patte blanche. Toute réduction est soumise à la présentation d'un justificatif.
- → Responsable! Tout frais occasionné par un défaut de paiement est à votre charge.
- → Il suffit de demander. Lors de l'inscription, facilités de paiement en 3 à 10 fois sans frais pour toutes les activités.
- → Modes de règlement : espèce, CB, chèque, chèque vacances, coupons sports, prélèvement bancaire, cart'@too.

Pour les activités enfants :

- → Tous les tarifs sont en fonction de votre quotient familial (voir tableau Tarifs A & B)
- → 5% sur votre 2^{eme} activité (pour une même personne)
- → Sur toutes nos activités à destination des enfants, les familles ayant un quotient familial inférieur de 700€ peuvent bénéficier d'une prise en charge allant de 38€ à 45€ grâce au « Coup d'pouce » de la CAF du Calvados (voir tableau Tarifs A & B)

Pour les activités adultes

- → Les tarifs par activité sont indiqués au fil des pages.
- → 25% sur les activités collectives pour les étudiants de – de 26 ans, les jeunes en service civique, les demandeurs d'emploi, les bénéficiaires du RSA, les retraités non imposables et les bénéficiaires de l'AAH
- → 5% sur votre 2^{eme} activité (pour une même personne)





CRÉATION MANUELLE

C'EST MOI QUI L'AI FAIT!

ARTS PLASTIQUES

1-2-3, créez!

Partez à la rencontre de l'artiste qui sommeille en vous! Pinceau au poing, vous allez apprendre les techniques de dessin, peinture, collage... et aborder l'aquarelle, les encres, l'acrylique ou le fusain pour donner libre cours à votre inspiration... forcément géniale puisqu'elle vous appartient. Exposition des œuvres en fin de saison.

avec Sabine Duval (diplômée des beaux-arts)

De 7 à 10 ans

mardi

17h15 - 18h30

Tarif 6-15 ans

+ 15€ de fournitures

MANGA

Trop kawaii!

Les mangas, on les dévore d'un seul trait mais on peut aussi les cuisiner. Dans cet atelier pour mangakas en herbe, venez apprendre à dompter votre mine pour créer vos propres personnages de BD!

avec Sabine Duval (diplômée des beaux-arts)

à partir de 8 ans mardi

18h30 - 19h45 Tarif 6-15 ans

+ 15€ de fournitures

MODELAGE / CÉRAMIQUE DE GRÈS

Les touche-à-tout seront au paradis avec cet atelier joyeusement terre-à-terre. Tout commence autour d'un pain d'argile de grès brut. Ensuite ? On retrousse ses manches, on bat le rappel de son imagination et on applique les conseils de la maître-céramiste pour faire naître des créations personnelles ou collectives, mais toujours uniques au monde.

Avec Nathalie Curiel

7-12 ans ieudi 17h15 - 18h30 Tarif 6-15 ans

+ 15€ de fournitures

Adultes ieudi 18h45 - 20h45 235€ + Prévoir

l'achat de terre

COUTURE EN FAMILLE

Attention ça pique!

À ceux qui ont de la suite dans les idées mais l'aiguille mal assurée, nous dédions cet atelier 100% « chiffons ». De quoi dicter enfin sa loi à tous les patrons... de couture.

Avec Julie Dupret

10 séances / an avec 1 séance / mois

Précision: Prévoir l'achat de tissus et de petit matériel

personnel

En famille (1 adulte + samedi 9h30 - 12h00 Tarif 6-15 ans 1 enfant à partir de 8 ans) /famille

ATELIER **COUTURE CRÉATION**

Création et customisation de vêtements

A partir de 15 ans. initiés et confirmés

Création et customisation de vêtements.

10 séances / an avec 1 séance / mois

Précision : Prévoir l'achat de tissus et de petit matériel

personnel

Adultes vendredi 18h - 20h30 159€

CUISINE

BRUITS DE CASSEROLES

CUISINE

Qu'est-ce qu'on mange ce soir? 3 ateliers, 3 ambiances :

Ateliers « Cuisine asiatique »

autour d'un wok brûlant, tous les secrets du nuoc-mâm, de la citronnelle et du pak-choï ici révélés.

Ateliers « Cuisine du monde »

Du chili con carne au carry en passant par les sushis, soyez les bienvenus dans la cuisine des globe-trotters.

avec Tamami Herbinet

Chaque atelier a lieu 1 fois par mois (10 séances par an)

adultes mercredi 18h30-20h30 159€

LET'S DANSE!

8 FAÇONS D'AVOIR LE RYTHME DANS LA PEAU

CLASSIQUE

La danse des ballerines

Dans l'atelier d'Arnaud, on découvre les rudiments du vocabulaire classique des petits rats : gestes, mouvements, enchaînements et positions, le tout en parfaite osmose avec la musique. De quoi faire froufrouter les tutus.

avec Arnaud Chapus

Participation au gala de fin de saison

4-5 ans	mardi	17h15 - 18h00	Tarif 3-5 ans
6-8 ans	mardi	18h00 - 19h00	Tarif 6-15 ans
9 ans et +	mardi	19h00 - 20h00	Tarif 6-15 ans

MODERN'JAZZ

En mode Flashdance

Du rythme et de la grâce, du groove et du punch... Voici un cours stimulant pour mettre tout votre corps en action et en musique. Technique gestuelle, chorégraphie, interprétation, la danse est ici abordée comme le terrain d'expression favori de vos émotions à fleur de peau.

avec Manon Favier

Adultes confirmés mardi

Participation au gala de fin de saison

4-5 ans	mercredi	9h30 - 10h15	Tarif 3-5 ans M
6 - 7 ans	mercredi	10h15 - 11h15	Tarif 6-15 ans M
8 - 10 ans	mercredi	11h15 - 12h15	Tarif 6-15 ans M
11- 15 ans	mardi	17h30 - 18h30	Tarif 6-15 ans
Adultes débutants	mardi	18h30 - 19h45	189€

19h45 - 21h00 189€

BREAK

The place to "B"

360° de rotation, 180° de basculement, 90° d'équerre entre les jambes et la taille... le break sublime nos galipettes en véritables figures de style. Virevoltant et expressif, tel est le break dance, acrobatique petit frère du hip-hop.

avec l'association SNT

Participation au gala de fin de saison

Débutant à partir jeudi 17h45 - 18h45 Tarif 6-15 ans de 6 ans

Intermédiaires / jeudi 18h45 - 19h45 Tarif 6-15 ans confirmés

HIPHOP

La danse du bitume

Né dans les rues de New-York, à l'ombre des gratte-ciels et avec les passants pour témoin, le hiphop rentre en salle. Dans ce cours, vous enrichirez votre vocabulaire «chorégraphique» de quelques anglicismes de plus: «popping», «locking», «newstyle», «house»... Entre enchaînements et plages d'impro, vous prendrez votre pied, au propre comme au figuré.

Avec Naoures Ghammam.

Participation au gala de fin de saison

Débutant dès 6 ansmercredi13h30 - 14h30Tarif 6-15 ans MIntermédiairesmercredi14h30 - 15h30Tarif 6-15 ansConfirmésmercredi15h30 - 16h30Tarif 6-15 ans

ZUMBA CHORÉGRAPHIQUE

Chaud devant!

Coupez le chauffage, on va danser. En provenance directe d'Amérique du sud, cette danse cardio puise son énergie dans la fièvre des rythmes latinos: cumbia, salsa, merengue, reggaeton... Sportive, elle mobilise le corps tout entier dans une décharge d'énergie qui expédie votre stress directement sur le banc de touche.

avec Hélène Loukia

Participation au gala de fin de saison

4-6 ans jeudi 17h15 - 18h00 tarif 3-5 ans 7-12 ans jeudi 18h00 - 19h00 tarif 6-15 ans

DANSES EN LIGNE

Muy caliente!

Tous en piste pour un bain de soleil hebdomadaire. C'est en solo et en ligne que vous danserez et travaillerez votre déhanché. Vous voyagerez ainsi de l'iconique salsa au lindy hop, en passant par la danse irlandaise et le charleston. Et si vous passiez l'hiver dans l'autre hémisphère?

Avec Sandrine CASTEL

Participation au gala de fin de saison

Adultes tout niveau

vendredi 18h30 - 19h30

189€

DANSE EN COUPLE

Greasez-vous!

Chaque semaine, c'est « Friday night fever » à la MJC. Mais contre cette fièvre-là, on se passe aisément de remède pour siroter plutôt un cocktail dynamisant à base de rumba de salsa, de swing de rock'n roll et de déhanché de bachata. John et Olivia n'ont qu'à bien se tenir : votre heure américaine hebdomadaire a de quoi vous faire une solide réputation de tombeur des pistes.

Avec Elina Molinario

Participation au gala de fin de saison

Adultes tout niveau

lundi

19h15 - 20h15

189€

DANSE **BRASS BAND FIRST LINE**

La danse fait partie intégrante de la musique à La Nouvelle Orléans I

La first line c'est quoi ? C'est une troupe de danseur.euses venue déambuler sur les rythmes endiablés et jazzy de la Nouvelles Orleans. Au programme: revisiter les danses afro-américaines de l'époque, dit Jazz Roots (charleston, swing, blues, hip hop, latino jazz), pour créer une first line de quartier et parader ensemble avec la fanfare dans une ambiance de fête et de famille!

Ainsi en partenariat avec le tympan, nous ouvrons un cours de danse de déambulation. Il est ouvert à tous, parents et enfants, débutants ou avancés. Les danseurs formeront la first line et défilerons avec les musiciens dès que possible!

Avec Elina Moreno

A partir de 8 ans (enfants/adultes) mardi

20h00 - 21h00 Tarif 6-15 ans / famille

> Si personne individuelle, tarif 189 €

ATELIER DANSE DE LA PARADE OPERATIQUE, **MILLENAIRE DE CAEN 2025**

9 ateliers qui se dérouleront à la MJC CAEN GUERINIERE à raison d'un dimanche/mois, de 10h à 13h.

3 répétitions générales entre le 26 avril et le 8 mai, au Palais des Sports 1 Spectacle: Vendredi 9 mai 2025 - 5 h de déambulation de 19h à minuit avec Manon Favier

Gratuit, à partir de 16 ans - Tous niveaux (débutant, amateur ou confirmé)

MUSIQUE

DÉCROCHER DE BONNES NOTES

PIANO

88 touches garanties par séance

Entre interprétation, déchiffrage et solfège, venez apprendre à dompter l'instrument, pas à pas. De rudiments en morceaux choisis, selon que vous soyez plutôt jazz, pop anglaise, variété française ou classique, vous marcherez sur les traces de Keith Jarret, Elton John, Véronique Sanson ou Glenn Gould.

avec Jérôme Kérautret

De 7 à 77 ans et +

Cours individuels de 30 min mardi 12h30-18h30

mercredi 12h30-18h00/(scolaires d'abord!) M

vendredi 13h30-16h30 Cours en duo de 30 min

Enfant par groupe

vendredi de niveau

GUITARE

Quand ça vous gratte!

Que vous soyez plutôt rock ou chanson française, électrique ou classique, venez dompter l'instrument à travers ses fondamentaux. De tablatures en accords rythmiques, vous maîtriserez vite les bases pour vous accompagner façon musique de «chambre» ou faire monter le son avec les copains au fond du garage.

17h15-18h45

Avec Benjamin Bacon

de 8 à 88 ans et +

Cours individuels de 30 min

mercredi 12h30-13h30/17h00-19h00/scolaires d'abord! M

Cours en duo de 30 min

Enfant ou adultes mercredi 14h00 - 16h00

CHORALE

Les maîtres chanteurs

Notre chorale revendique le plaisir de chanter ensemble, à «chœur» ouvert et à gorge déployée. Le répertoire butine entre chanson française et tubes planétaires, chants gospels et madrigaux. Les allergiques au solfège sont aussi les bienvenus.

avec Aline Zanutel

Débutants et initiés

Adultes lundi 20h30 - 22h15 140€

LANGUES

WELCOME IN BABEL'MJ

ANGLAIS

English en VO

Vous en avez assez de lire les sous-titres au cinéma? Réagissez! À tous ceux qui ont abandonné leur anglais à la porte de l'école, nous proposons ce cours de conversation collective, in english please! avec Dima El Khouri

adultes débutants 18h15-19h15 189€ mercredi adultes avancés mercredi 19h15-20h15 189€

TARIFS GUITARE ET PIANO

Quotient Familial CAF	cours individuels de 30 min	cours duo de 30min
0 < QF < 899	413 €	277€
900 < QF < 1800	586€	393€

FORME ET DÉTENTE

LÂCHEZ TOUT MAIS SURTOUT NE LÂCHEZ RIEN!

BADMINTON

Very «bad'» trip

Le «bad'», c'est un savant mélange de puissance et de légèreté, d'agilité et de précision. On adore son double-effet «kiss(trop)cool» brûleur de calories + accumulateur de plaisir. Pour devenir un «as du volant», vous bénéficierez des conseils techniques de notre coach expérimenté.

Avec Baptiste Lefrancois

au Gymnase du Château d'eau derrière la MJC

adultes débutants jeudi 18h00 - 19h30 Tarifs 1-2-3 initiés 19h30 - 21h00 Tarifs 1-2-3

ZUMBA

Move your body!

Avec un nom pareil, se serait-elle trompée de case? Un sport qui se danse, une danse sportive... vous apprécierez ses vertus effervescentes et vitaminées qui vous font passer l'hiver avec la forme de l'été. Un conseil, venez avec votre serviette et votre bouteille d'eau, vous ne resterez pas longtemps de glace.

avec Johanna Brenner

adultes dès 14 ans jeudi 19h00 - 20h00 Tarifs 1-2-

MARCHE NORDIQUE

Planter de bâton

Si la promenade du dimanche vous donne des fourmis dans les jambes, chaussez vos bottes de 7 lieues ou équipez-vous de deux bâtons et rejoignez-nous. Cette marche rapide favorise l'oxygénation du corps et met en action toutes les chaînes musculaires. Marchez, respirez, éliminez...

avec Baptiste Lefrancois

adultes mardi 13h45-15h15 Tarifs 1-2-3

CIRCUIT TRAINING

Top synchro!

Finies les sempiternelles séries d'abdos ou de pompes. Ici, on travaille en boucle, à longueur de séances tonifiantes pour vos muscles, vivifiantes pour vos bronches, stimulantes pour votre système cardiovasculaire. Mettez le feu au surplus calorique qui vous encombre!

Avec Johanna Brenner

adultes mercredi 19h30-20h30 Tarifs 1-2-3

GYM DOUCE

Top synchro!

La gym douce est une activité physique qui vise à renforcer les muscles en douceur, à améliorer la souplesse et à travailler la coordination. Elle est particulièrement adaptée aux personnes qui souhaitent reprendre une activité physique en douceur, aux seniors ou à celles et ceux qui recherchent une pratique sportive relaxante.

Avec Françoise BOUET

adultes vendredi 9h00 – 10h00 Tarifs 1-2-3

BODY SCULPT

La gym qui vous entretient

C'est complet! Dans la famille fitness, le body sculpt se tient en équilibre entre la quête de souplesse et le renforcement musculaire. Par une série d'exercices associant étirements, contractions, postures, respirations, vous agissez de façon ciblée pour redessiner les courbes de votre silhouette.

Avec Johanna Brenner et Françoise Bouet

 adultes
 mercredi
 18h30 - 19h30
 Tarifs 1-2-3

 adultes
 jeudi
 20h00 - 21h00
 Tarifs 1-2-3

 adultes
 vendredi
 12h15- 13h15
 Tarifs 1-2-3

BODY FLOW

La gym qui vous entretient

Le Body Flow est une discipline qui combine des exercices de yoga, de Pilates et de Tai Chi pour améliorer la force, la flexibilité, l'équilibre et la relaxation. Ce cours est généralement pratiqué en musique et se compose de mouvements fluides et contrôlés qui sollicitent tout le corps. Le Body Balance est idéal pour renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et la coordination, ainsi que pour favoriser la relaxation et la détente.

avec Johanna BRENNER

adultes mercredi 17h30 – 18h30 Tarifs 1-2-3



BODY KARATE

La gym qui vous entretient

Le body karaté est une activité sportive qui combine les techniques de karaté traditionnelles avec des mouvements de fitness et de cardio tout en musique. Contrairement au karaté traditionnel, le body karaté se pratique sans contact physique, ce qui en fait une activité idéale pour ceux qui recherchent un entraînement intense mais sans risque de blessure.

avec Sébastien GUERRAND

adultes jeudi 12h30 à 13h30 Tarifs 1-2-3

PILATES

Nage en muscles profonds

Anti-gonflette, le pilates vise à améliorer votre souffle, tonifie et affine votre silhouette, vous permet d'adopter les bonnes postures pour retrouver un équilibre global et durable.

Avec Laurence Aubert

Avec Laurence Aubert			
adultes tout niveau	lundi	19h15 – 20h15	
adultes tout niveau	lundi	20h15 - 21h15	Tarifs 1-2-3
adultes intermédiaires	mardi	12h15 - 13h15	
Avec Nicolas Favier			
adultes intermédiaires	jeudi	11h00 - 12h00	
adultes tout niveau	jeudi	18h30-19h30	Tarifs 1-2-3
adultes tout niveau	samedi	10h30-11h30	
Avec Françoise Bouet			

vendredi 11h00 - 12h00 Tarifs 1-2-3

STRETCHING

La gym élastique

adultes intermédiaires

Au saut du lit! S'étirer fait partie de la panoplie des réflexes matinaux pour attaquer la journée de pied ferme. Ici, on s'y consacre à longueur de séance pour booster son agilité et sa souplesse. Des exercices d'étirement et de relaxation qui contribuent à notre équilibre global. Un peu de stretch dans votre quotidien?

avec Laurence Aubert et Françoise Bouet

adultes	mardi	10h00-11h00	Tarifs 1-2-3
adultes	vendredi	10h00-11h00	Tarifs 1-2-3
adultes	vendredi	12h30 - 13h30	Tarifs 1-2-3

SOPHROLOGIE

Débranche!

Grâce aux techniques de respiration complète, aux exercices de relaxation profonde et de décontraction musculaire, vous apprenez peu à peu à tenir à distance les petits tracas et le stress qui encombrent le quotidien pour vivre pleinement ce qui mérite d'être savouré. Résolument optimiste et ressourçant!

avec Aurélie Sosson

adultes jeudi 13h30 - 14h30 Tarifs 1-2-3

avec Jacky Maguy (de l'association Vivance)

adultes lundi 18h30 - 19h30 Tarifs 1-2-3

QI-GONG

Trouver la voie

Boire, manger, dormir et... faire sa séance de Qi-Gong... À la portée des plus musclés autant que des sportifs de canapé, ce florilège de postures et de mouvements lents alimente notre quête essentielle d'harmonie et d'équilibre.

avec Laurence Aubert

adultes	lundi	12h30 - 13h30	Tarifs 1-2-3
adultes	lundi	18h15 - 19h15	Tarifs 1-2-3
adultes	mardi	11h15 - 12h15	Tarifs 1-2-3

YOGA (HATHA YOGA)

La saison du lotus

Associant postures d'étirement, de flexion et de torsion, exercices de respiration et de relaxation, il favorise la détente mentale et musculaire. Rassurez-vous, faire le « cobra » ou « l'arbre » est la portée de tous!

avec Thérésa Ferté

adultes	mardi	9h45 - 11h00	Tarifs 1-2-3
adultes	mercredi	17h30 - 18h45	Tarifs 1-2-3
adultes	mercredi	19h00 - 20h15	Tarifs 1-2-3
avec Nicolas	s Favier		
adultes	jeudi	12h15 - 13h15	Tarifs 1-2-3
adultes	samedi	11h30 -12h30	Tarifs 1-2-3

ARTS MARTIAUX

ATTACHEZ VOS CEINTURES!

JUDO

Teddy Riner en herbe M

Simple initiation ou prémisses d'une carrière de champion... Ici, on apprivoise en toute sérénité le tatami par des entraînements conduits sur un mode ludique. Plaquer son adversaire au sol, oui, à condition de respecter les règles élémentaires de bonne conduite! Au-delà de la dépense d'énergie, le judo exerce le respect de l'autre (écoute, politesse, sincérité) autant que la confiance en soi. Des vertus qui aident à bien grandir.

avec Romuald Jean-Burel

Participation à des compétitions

4-5 ans	mercredi	16h15 - 17h00	licence incluse
6-8 ans	lundi	13h45 - 14h45	tarif 6-15 ans
	+ mercredi	17h15 - 18h15	licence incluse
9-11 ans	lundi	15h00 - 16h00	tarif 6-15 ans
	+ mercredi	18h15 - 19h15	licence incluse
12-15 ans Judo/Juiitsu	lundi	19h15 - 20h45	tarif 6-15 ans licence incluse

tarif 2 Fanc

KARATE

Maxitatami pour minikimono

Votre zébulon crapahute sans arrêt? Ne blâmez pas sa belle énergie, elle fera merveille sur un tatami. Là, votre graine de karatéka apprendra à la canaliser pour en faire la meilleure alliée de son épanouissement. Selon l'âge, on s'initie à l'art du combat, sous une forme plus ou moins ludique mais toujours bienveillante. Car au dojo, le respect est roi.

Avec Sébastien Guerrand

(ussociati	on narate no	intact caen sau)
3-5 ans	vendredi	17h00 - 17h45

5 ans vendredi 17h00 - 17h45 tarif 3-5 ans licence incluse

6-10 ans vendredi 17h45 - 18h45 tarif 6-15 ans licence incluse



BEAUX JOUEURS!

ÉCHECS

Servis sur un plateau:

Concentration, observation et anticipation sont les 3 ingrédients de base d'un jeu millénaire, qui n'a besoin ni d'écran ni de Wi-Fi pour déchaîner les passions, lui!

Avec Denis Laplanche (club Caen Alekhine)

Enfant / ados jeudi 17h15-18h15 Tarif 6-15 ans à partir de 6 ans





10 Rue des bouviers 14000 Caen

02 31 35 66 30

Toutes les infos sur www.mjc-caen-gueriniere.net

> Ouverture de l'accueil et du secrétariat:

Du lundi au mardi

de 14h à 18h15.

Du mercredi au vendredi

Du mercredi au vendredi

de 10h à 12h et de 14h à 18h15

de 10h à 12h et de 14h à 2dhérents

de 10h à 12h et de 24h à 2dhérents

de 10h à 2h et de 24h à 2dhérents

de 10h à 2h et de 24h à 2dhérents

de 10h à 2h et de 24h à 2dhérents

participants aux activités.

