

YOGA



Adultes

Lundi 14h15 à 15h45

Lundi 16h15 à 17h45

Lundi 20h à 21h30

Mercredi 10h à 11h30

Mercredi 19h à 20h30

Vendredi 16h30 à 18h

Vendredi 18h30 à 20h

Le mot yoga signifie "joindre",
"relier" ou "réunir" en sanscrit.

Équipement : tenue souple, tapis ou serviette

Professeures : Michèle Féron, Annie Simon et
Élisabeth Pannas

Lieu : Les Marronniers - DOJO ou Salle du RdC

[Projet année 2020/2021](#)
STAGES YOGA

Dates connues : 7 novembre et 12 décembre 2020

* ouverture septembre 2020 sous réserve
d'un nombre suffisant d'inscrits

SOPHROLOGIE



Mercredi 18h15 à 19h15

Mercredi 19h30 à 20h30

Jeudi 10h à 11h

Équipement : tenue souple, tapis ou serviette

Professeure : Corinne Bazile

Lieu : Les Marronniers - DOJO

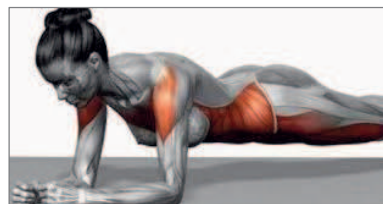
GYMNASTIQUE DOUCE

Adultes **Lundi 18h30 à 19h45**

Équipement : tenue souple, tapis ou serviette

Professeur : Claude Levy

Lieu : Les Marronniers - DOJO



FITNESS

Adultes **Jeudi 17h45 à 18h45**

Équipement : tenue souple, tapis ou serviette

Professeure : Maud Rouchette

Lieu : Les Marronniers - Grande salle du RdC

PILATES



Adultes

Lundi 11h15 à 12h15

Mardi 18h à 19h *nouveau cours

Jeudi 20h30 à 21h30 *nouveau cours

La méthode Pilates est un système d'activité physique développé au début du XX^e s. par un passionné de sport et du corps humain, Joseph Pilates. La méthode Pilates est pratiquée au tapis avec ou sans accessoires ou à l'aide d'appareils. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

Équipement : tenue souple, tapis ou serviette

Professeurs : Maud Rouchette et Arnault Anquetin

Lieu : Les Marronniers - Grande salle du RdC

GYM ENFANTS

Baby Gym ou Children Gym

6-9ans

Mercredi 16h à 17h

Baby Gym

3-6 ans

Mercredi 17h à 18h

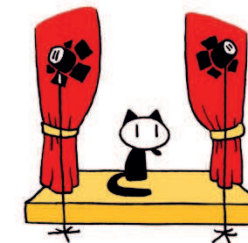


Cours très ludiques

Professeure : Maud Rouchette

Lieu : Les Marronniers - DOJO

THÉÂTRE



8 à 15 ans

Mercredi 14h à 15h30 *

Adultes

Mardi 20h30 à 22h30

Professeur : Cyril Girault

Lieu : Les Marronniers - Grande salle du RdC

INFORMATIQUE



Adultes

ou jeunes à partir de 16ans

Mardi et Jeudi

18h15 - 19h15

1 cours pour les débutants et 1 cours avec des cycles de thèmes différents.

Un programme sera proposé à la rentrée

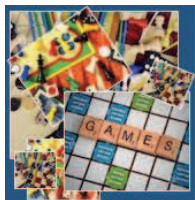
Équipement : Venir avec son ordinateur

Intervenant : Christian Favier

Lieu : Les Marronniers

LES MARDIS des Marronniers

Après-midi jeux,
rencontres, discussions
autour d'un café, thé et petits gâteaux.



1^{er} mardi de chaque mois
14h30 à 17h30

Excepté pour septembre

Accessibles à tous fontenaysiens ou non

2020 15 Sept - 6 Oct - 3 Nov - 1 Déc

2021 5 Janv - 2 Fév - 2 Mars
6 Avril - 4 mai - 1 Juin

Lieu : Les Marronniers

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Marche musicale - Dimanche 4 Oct. 2020

Soirée Jeux - Vendredi 13 novembre 2020

L'Automne des Arts - 21 et 22 nov. 2020

Fête de Noël - du 4 au 6 déc.

Ateliers MJC Dim. 6 déc. 2020

Concours belote - Samedi 16 janvier 2021

Soirée cabaret - Samedi 6 mars 2021

Rallye vélo - Samedi 29 mai 2021 (à confirmer)

D'autres dates seront confirmées sur notre site

VISITES COMMENTÉES

En groupe de 15 à 20 personnes nous vous invitons à découvrir des sites remarquables, des expositions..., accompagnés d'un guide conférencier ; programme communiqué à la rentrée.

MUSIQUE



Enfants et adultes

Piano - Flûte traversière - Flûte à bec

Cours individuel de 30 min ou 45 mn

**Jour et horaire en convenue
avec l'intervenante**

Professeure : Gentiane Sliwka

Lieu : Les Marronniers

COÛTURE



Lundi 13h30 à 16h30
(Cours de réalisation)

Tout découvrir pour les novices, tous les coups de main à connaître pour les plus expérimentées.

Intervenantes :

Marie-Christine Quiertant et Marie-Ange Noël

Lieu : Les Marronniers



Projet

1 STAGE ADULTE
à thème par trimestre

DESSIN PEINTURE



Adultes

Mardi 20h à 22h30

Mercredi 20h à 22h30

Jeudi 16h30 à 19h *nouveau cours

Enfants et adolescents

Lundi 17h à 19h (primaire)

Mardi 17h30 à 19h30 (collège)

Jeudi 19h30 à 21h30 (Lycée) *nouveau cours

Apprentissage des différentes techniques de dessin et de peinture, participation à des manifestations ponctuelles (expositions, rencontres)

Crayon, pastel, fusain, aquarelle, huile, gouache,...

Professeurs : Michel Ortiz et Danielle Cabral

Lieu : Les Marronniers

SCULPTURE



Adultes

Lundi 14h à 16h30

Mardi 14h30 à 17h

Apprentissage de l'art de la sculpture, travail sur matériaux variés, exposition des œuvres lors de manifestations programmées.

Professeure : Claire Épiney

Lieu : Salle 6, rue Charles Ferdinand Dreyfus

Autres projets 2020/2021

STAGES CUISINE - BABY GYM

ACTIVITÉS MANUELLES pour enfants

APRÈS-MIDI JEUX DE SOCIÉTÉ en famille

...

PROGRAMME



**Activités permanentes
et ponctuelles**

Forum des associations
Samedi 5 septembre 2020
10h - 17h

Nouveau site

<https://mjcfontenay.fr/>

Pour être plus agréable, le site a été modernisé.

Pour recevoir notre lettre d'informations,
faites une demande par courriel à
mjcfontenay@laposte.net