

# YOGA



Adultes

**Lundi 14h15 à 15h45**

**Lundi 16h15 à 17h45**

**Lundi 20h15 à 21h45**

**Mercredi 10h à 11h30**

**Mercredi 19h30 à 21h**

**Vendredi 10h à 11h30**

(Vinyasa - Yoga dynamique)

**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 : Audrey Goubault, Emmanuelle Duval

\*Géraldine Marcadé, \*Violaine Blouard

Lieu : Les Marronniers - DOJO

**STAGES YOGA**

Dates à déterminer

# SOPHROLOGIE



**Mercredi 19h à 20h**

**Jeudi 9h30 à 10h30**

Équipement : tenue souple, tapis et serviette

Professeure : Alexandra Petitjean

Lieu : Les Marronniers

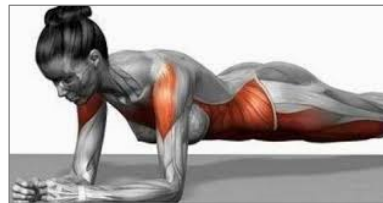
# GYMNASTIQUE DOUCE

Adultes **Lundi 18h30 à 19h30**

Équipement : tenue souple, tapis et serviette

Professeur : Jean-Louis Brun

Lieu : Les Marronniers - DOJO



# FITNESS

Adultes **Jeudi 17h45 à 18h45**

Équipement : tenue souple, tapis et serviette

Professeure : Maud Rouchette

Lieu : Les Marronniers - Grande salle du RdC

# PILATES



Adultes

**Lundi 11h15 à 12h15**

**Mardi 17h50 à 18h50**

La *méthode Pilates* est un système d'activité physique développé au début du XX<sup>e</sup> 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 et serviette

Professeurs : Maud Rouchette

Lieu : Les Marronniers - Grande salle du RdC

# GYM ENFANTS

**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

# INFORMATIQUE



Adultes

ou jeunes à partir de 16ans

**Mardi 18h - 19h**

Équipement : Venir avec son ordinateur

Intervenant : Christian Favier

Lieu : Les Marronniers

# \*MARCHÉ SPORTIVE AVEC COACH

Développez votre mobilité, votre coordination, votre équilibre ainsi que vos capacités cardio-vasculaires. Renforcez votre corps, tout en libérant votre esprit.

En résumé, améliorez votre santé.

Soyez prêt !

**Une idée qui pourrait voir le jour !**

**\*nouveau année 2022-2023**

## ACTIVITÉS PONCTUELLES

Exposition des ateliers artistiques

Cour de la Mairie - Dimanche 11 sept. 2022

Fête de la pomme - dimanche 18 sept. 2022

Soirée Jeux

un vendredi de novembre 2022

Fête de Noël - Décembre 2022

Concours belote - Janvier ou février 2023

Soirée surprise - Février ou mars 2023

Rallye vélo - samedi 13 mai 2023

*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.

1<sup>ère</sup> visite en octobre ou novembre 2022  
date à déterminer

## MUSIQUE



Enfants et adultes

Piano - Flûte traversière - Flûte à bec

Cours individuel de 30 min ou 45 mn

Jour et horaire en conformance avec l'intervenante

Professeure : Gentiane Sliwka

Lieu : Les Marronniers

## COUTURE



**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

## SCULPTURE



Adultes

**Lundi 14h à 16h30**

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

Professeure : Sébastien Mercier

Lieu : Salle 6, rue Charles Ferdinand Dreyfus

**Mardi 14h30 à 17h**  
Ouverture de l'atelier réservé aux adultes

## ARTS PLASTIQUES

Dessin - Peinture



Adultes

**Lundi \* 19h30 à 21h30**

**Mardi 20h à 22h30**

**Mercredi 20h à 22h30**

Enfants et adolescents

**Lundi 17h à 19h** (primaire)

**Mardi 17h30 à 19h30** (collège)

**Mercredi \* 17h30 à 19h30** (Lycée)

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

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

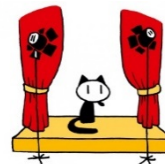
Professeurs : Michel Ortiz

Lieu : Les Marronniers

**\* Jeudi 17h à 19h**

Ouverture de l'atelier pour travail sur projet réservé aux adultes

## THÉÂTRE



Adultes ou jeunes + de 16 ans

**Mardi 20h30 à 22h30**

Professeur : Cyril Girault

Lieu : Les Marronniers - Grande salle du RdC

## PROGRAMME



**Activités permanentes et ponctuelles**

Forum des associations  
**Samedi 3 septembre 2022**  
10h - 16h30

**Ce jour, nous vous proposerons des cours « découverte » sophro, yoga, ... (voir horaires sur site)**

**REPRISE DES ACTIVITÉS**  
semaine du 12 septembre

<https://mjcfontenay.fr/>

Pour recevoir notre lettre d'informations, faites une demande par courriel à [contact@mjcfontenay.fr](mailto:contact@mjcfontenay.fr)