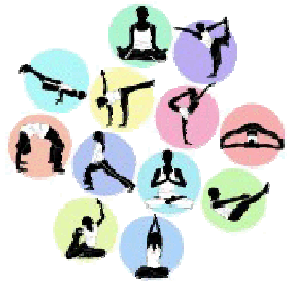


# YOGA



## Adultes

**Lundi 14h15 à 15h45**

**Lundi 16h à 17h30**

**Lundi 20h30 à 22h**

**Mercredi 10h à 11h30**

**Mercredi 19h30 à 21h**

**Vendredi 10h15 à 11h45**

(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  
Élise Getain, 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 18h à 19h**

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

Professeure : 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

# GÉNÉALOGIE

Atelier de découverte de la généalogie  
et de comment construire son arbre

+ Ouverture d'un cours mensuel \*

Intervenante : Sophie Borel-Sandou

Lieu : Les Marronniers

**Autres projets pour la rentrée**

**Cours d'anglais pour enfants**

**4 à 6 ans le mercredi**

**Stages de danse pour adultes**

**Stages de yoga pour enfants**

# ACTIVITÉS PONCTUELLES

Soirée Jeux - Vendredi 17 novembre 2023

Fête de Noël - Décembre 2023

Concours belote - Samedi 27 Janvier 2024

Soirée surprise - Février ou mars 2024

Rallye vélo - Samedi 25 mai 2024

**\*nouveau année 2023-2024**

Ouverture suivant le nombre d'inscriptions

# 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 2023  
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 convenue avec l'intervenante

**Initiation très ludique au solfège\***

conseillée pour un(e) débutant(e) en instrument ou avant l'approche de celui-ci  
6 à 7 ans (CP-CE1)

**Mercredi 11h30 à 12h15**

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**

# SCULPTURE



Adultes  
**Lundi 14h à 17h**

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

Professeur : 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  
**Mardi 20h à 22h30**  
**Mercredi 20h à 22h30**  
Enfants et adolescents  
**Lundi 17h à 19h** (primaire)  
**Mardi 17h30 à 19h30** (collège)

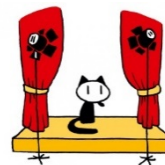
Apprentissage des différentes techniques de dessin et de peinture, participation à des manifestations ponctuelles (expositions, rencontres)

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

Professeur : 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 9 septembre 2023**  
10h - 16h30

Assemblée Générale  
**Mercredi 4 octobre 2023**  
20h30

**REPRISE DES ACTIVITÉS**  
semaine du 11 septembre

<https://mjcfontenay.fr/>

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