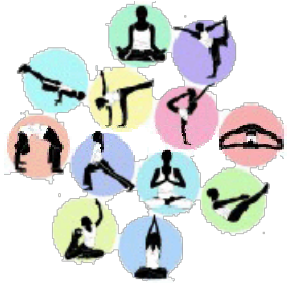


# YOGA

(Hatha 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.

Équipements : tenue souple, tapis ou serviette

Professeures : Audrey Goubault, Emmanuelle Duval  
Sophie Wavrin, Violaine Blouard

Lieu : Les Marronniers - DOJO ou Salle du RdC

**STAGES DE YOGA**

**DURANT TOUTE L'ANNÉE**

# SOPHROLOGIE



**Mercredi 19h à 20h**

**Jeudi 9h30 à 10h30**

Professeure : Alexandra Petitjean

Lieu : Les Marronniers - DOJO

# GYMNASTIQUE DOUCE



Adultes **Lundi 18h à 19h**

Équipement : tenue souple, chaussettes, 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 12h45**

**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.

Professeur : 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

# TODDLE\* ENGLISH



Enfants 4 à 6 ans

**Mardi 17h30 à 18h15**

Intervenante : Vickie Nikolaou

Lieu : Les Marronniers - Salle couture

\* *enfant en bas âge*

# ACTIVITÉS PONCTUELLES

**Fête de la Pomme**

Dimanche 6 octobre 2024

**Soirée Jeux de société**

Octobre ou novembre 2024

**Théâtre match-impro**

Date à déterminer en automne ou hiver

**Fête de Noël** - décembre 2024

**Après-midi galette, chants, musique et jeux**

Janvier 2025

**Concours belote** - janvier / février 2025

**Soirée Cabaret ou à thème**

entre février et avril 2025

**Exposition d'Arts**

Week-end du 24 et 25 mai 2025

**Rallye vélo** - mai ou juin 2025

**Théâtre Impro** - Vendredi 13 juin 2025

# VISITES COMMENTÉES

Durant toute l'année nous vous proposons des visites commentées diversifiées ([renseignement sur https://mjcfontenay.fr/](https://mjcfontenay.fr/))

## MUSIQUE



Enfants et adultes

**Piano - Flûte traversière - Flûte à bec**

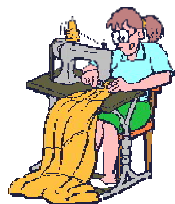
Cours individuel de 30 min ou 45 mn

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

Professeure : Gentiane Sliwka  
Lieu : Les Marronniers

**\*Nouveau**  
**ouverture septembre 2024**  
**sous réserve d'un nombre**  
**suffisant d'inscrits**

## COUTURE



**Lundi 13h15 à 16h15**  
(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



**STAGES COUTURE A THÈMES**

## SCULPTURE



Adultes

**Lundi 14h à 17h**

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



Adultes et + de 16 ans

**Mardi 20h à 22h30**

**Mercredi 20h à 22h30**

**\*Samedi 10h à 12h**

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)

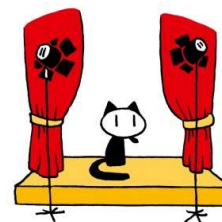
Crayon, pastel, fusain, aquarelle, huile, gouache,...

Professeur : Michel Ortiz  
Lieu : Les Marronniers

**Jeudi 17h à 19h**

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

## THÉÂTRE



Adultes

**Mardi 20h30 à 22h30**

Professeur : Cyril Girault  
Lieu : Les Marronniers - Grande salle du RdC

## PROGRAMME



Forum des associations  
**Samedi 7 septembre 2024**  
10h - 16h

**REPRISE DES ACTIVITÉS**  
semaine du 9 septembre

<https://mjcfontenay.fr/>

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