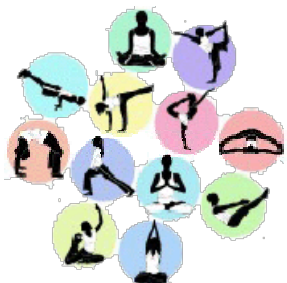


YOGA

(Hatha Yoga)



Adultes

Lundi 14h15 à 15h45

Lundi 16h à 17h30

Lundi 20h à 21h30

Mercredi 10h à 11h30

Mercredi 19h30 à 21h

Vendredi 10h15 à 11h45

(Vinyasa - Yoga dynamique)

Vendredi 16h30 à 18h

Vendredi 18h30 à 20h

En projet

***COURS SUPPLÉMENTAIRES**

**Confirmation dates et horaires
au forum des associations**

**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

STAGES DE YOGA

DURANT TOUTE L'ANNÉE

SOPHROLOGIE



Mardi 19h à 20h

Jeudi 9h30 à 10h30

Professeure : Amanda Bouard

Lieu : Les Marronniers – DOJO ou grande salle du RdC

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 12h15

Mardi 17h50 à 18h50

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.

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

ENGLISH FOR LITTLES



Enfants 4 à 6 ans

Mardi 17h à 17h45

***Enfants 6 à 8 ans**

Mardi 17h45 à 18h30

Intervenante : Vickie Nikolaou

Lieu : Les Marronniers - Salle couture

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Soirée Jeux de société

14 novembre 2025

Fête de Noël

13 décembre 2025

Concours belote

24 janvier 2026

Soirée à thème

entre février et avril 2026

Rallye vélo

30 mai 2026

Théâtre Impro

juin 2026

VISITES COMMENTÉES

Tout au long de la saison nous souhaitons vous proposer des visites guidées ou commentées. Vous avez des idées, des lieux ou de thématiques, faites nous en part, le jour du forum ou par mail sur contact@mjcfontenay.fr

MUSIQUE



Enfants et adultes

Piano - Flûte traversière - Flûte à bec

Cours individuel de 30 min ou 45 mn

Jour et horaire en convenance avec l'intervenante

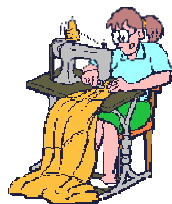
Professeure : Gentiane Sliwka
Lieu : Les Marronniers

Nouveauté saison 2025-2026

STAGES DE MAROQUINERIE

*** ouverture septembre 2025
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 - Salle de couture



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 sans professeur
réservé aux adultes

ARTS PLASTIQUES



Adultes

Mardi 20h à 22h30
Mercredi 20h à 22h30

Adultes et + de 16 ans

Samedi 10h à 12h

Enfants et adolescents

Lundi 17h à 19h (primaire)

Mardi 17h30 à 19h30
(collège et 2nde)

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

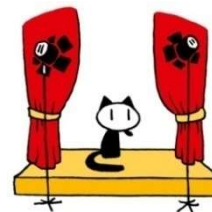
Crayon, pastel, fusain, aquarelle, huile, gouache,...

Professeur : Michel Ortiz
Lieu : Les Marronniers - Salle de dessin

Jeudi 17h à 19h

Ouverture de l'atelier sans professeur
réservé aux adultes

THÉÂTRE D'IMPRO



Adultes

Mardi 20h30 à 22h30

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

PROGRAMME



Forum des associations
Samedi 6 septembre 2025
10h - 16h

REPRISE DES ACTIVITÉS
semaine du 8 septembre

<https://mjcfontenay.fr/>

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