

YOGA



Adultes

Lundi 14h15 à 15h45

Lundi 20h à 21h30

(Hatha Yoga classique)

Mardi 13h30 à 15h

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

STAGES DE YOGA
adulte et enfants

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 7 ans

Mardi 17h à 17h45

Enfants 7 à 10 ans

Mardi 17h45 à 18h30

Intervenante : Vickie Nikolaou

Lieu : Les Marronniers - Salle couture

ACTIVITÉS PONCTUELLES

Participation Fête de la pomme

11 octobre 2026

Soirée Jeux de société

novembre 2026

Fête de Noël

13 décembre 2026

Concours belote

23 janvier 2027

Soirée à thème

entre février et avril 2027

Rallye vélo

22 mai 2027

Théâtre Impro

juin 2027

Concert en collaboration
avec le Théâtre de Bligny

THÉÂTRE D'IMPRO



Adultes
Mardi 20h30 à 22h30

Professeur : Cyril Girault

Lieu : Les Marronniers - Grande salle du RdC

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

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

STAGES DE PETITE MAROQUINERIE

Adultes et jeunes enfants
avec accompagnement d'un 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 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

PROGRAMME



Forum des associations
Samedi 5 septembre 2026
10h - 16h

REPRISE DES ACTIVITÉS
semaine du 7 septembre

<https://mjcfontenay.fr/>

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