

# Inscriptions

https://inscriptions.mjclacote.fr/

#### Cirque & escalade

À partir du samedi 2 septembre 2023 - 20h en ligne

#### Pour les autres activités

À partir du dimanche 10 septembre 2023 - 10h Au forum des associations de La Côte St André Sur notre site Internet

Votre dossier doit être complet et payé AVANT de démarrer une activité, même pour une séance d'essai!

La plupart des activités sont soumises à un nombre minimum et / ou maximum de participants.

## Adhésion

**Famille** 42€ Adultes (plus de 25 ans) 30€ Enfants & jeunes (<25 ans) 15€ 5€ Stages

Adhésion unique quel que soit le nombre d'activités



Découvrez tous les détails et les dates de reprises des activités de votre choix sur le site internet de l'association

#### Association socioculturelle loi 1901

## Nos partenaires



















Ne pas jeter sur la voie publique. MJC La Côte St André. Imprimé en U.E. sur papier issu de forêts gérées durablement





#### Secrétariat ouvert

#### Cirque De 4 - 12 ans | De 200 - 220€

4 à 5 ans - vendredi 17h30-18h15 6 à 7 ans - vendredi 18h15-19h15 8 à 12 ans - vendredi 19h15-20h30 Activités fortement demandées. Inscriptions en ligne le 2 septembre à partir de 20h

#### Escalade Dès 6 ans | De 165 - 225€

6 à 8 ans - Mercredi 15h - 16h ou 16h - 17h (La Côte)

**9 à 14 ans -** lundi 18h - 19h30 (La Côte)

ou mardi 18h - 19h30 (Saint Etienne) ou mercredi 17h - 18h30 (La Côte) 9 à 18 ans - lundi 19h30 - 21h (La Côte)

ou mardi 19h30 - 21h (Saint Etienne) ou mercredi 18h30 - 20h (La Côte) Adultes - Mercredi 20h30/22h (Saint Etienne)

#### Tir à l'arc

Dès 8 ans | 35€ + licence obligatoire

Mise à disposition de matériel (20€) possible.

**Archers autonomes -** Lundi de 17h45 - 19h45 / Mercredi de 19h15 - 21h45 / Samedi de 10h45 - 12h45.

Archers 2ème année et plus - mercredi 18h - 19h45 ou samedi 9h45 - 11h30.

Archers débutants - mercredi 17h - 18h45 ou samedi 8h45 - 10h30.

### **Savate boxe française**

De 165€/ an + licence obligatoire

Enfants - Mercredi 15h - 16h (5 à 7 ans) ou 16h - 17h (8 à 12ans) Ados / Adultes - Lundi, mardi ou jeudi de 18h30 - 20h30 Préparation pour Compétiteurs Jeunes - le mercredi de 17h - 18h30

#### **Savate forme**

À partir de 16 ans et adultes | 130€ + licence obligatoire Séances le vendredi de 18h - 19h30

Inspirée de la boxe française, mouvements et exercices de renforcement musculaire, de cardio et d'étirements aide à améliorer la coordination, l'endurance, la force et la souplesse tout en brûlant des calories et en renforçant la confiance en soi.

## Do in — Qi Gong japonais

Adultes 210€/an

Gymnastique de santé japonaise qui procure bien-être, relaxation et vitalité par l'automassage et les étirements.

Le jeudi 17h15 - 18h15 ou 18h40 - 19h40 ou le vendredi 9h - 10h ou 10h30 - 11h30

#### Ski

4 à 16 ans | Tous niveaux | À partir de 92€ pour 4 sorties Vercors

Mise à disposition de matériel (50€) possible.

Inscriptions en ligne dès septembre ou - la MJC les samedis 2 et 9 décembre 9h-12h et 14h30-17h30

Sorties tous les samedis à partir du 23 décembre et pendant les vacances de Noël et de février.

Direction: Autrans, Méaudre, Lans en Vercors, Chamrousse...

#### Théâtre

Ados (11 à 17 ans) - le mercredi 20h-21h30 | 140€

Adultes (18 ans dans l'année scolaire et plus) - le lundi 20h-22h | 160€ Pour vous permettre de découvrir les joies intenses du théâtre, d'acquérir une plus grande confiance en soi, vous détendre, partager des émotions, des rires et finir en beauté avec un spectacle en juin ou septembre.

#### **Anglais ludique**

Baby English 6 mois à 4 ans (accompagnés pour les moins de 3 ans) - mercredi 10h-10h35 | 150€

Fun English 5 à 8 ans - mercredi 10h40-11h30 | 200€

Eveil ou initiation à l'anglais avec une méthode ludique et interactive pour familiariser l'oreille de l'enfant aux sonorités et rythmes de l'anglais et « pour les plus grands », faciliter l'apprentissage avec de bonnes bases de prononciation et de compréhension.

#### **Jeux de lettres**

Adultes | Simple adhésion MJC

**Le Lundi - partir de 17h**, pratique de différents jeux - tous niveaux dans un esprit de détente (ni chronomètre ni compétition)

#### **Poterie**

Enfants dès 6 ans | 195€ et Ados/Adultes | 280€

Enfants, ados - partir de 6 ans - le mercredi de 13h30 - 15h Ados et adultes - le mardi de 20h-22h30 ou le mardi de 13h45-16h15

#### **Dessin / Peinture**

Enfants de 5 à 10 ans | 170€

**Un mercredi sur deux 16h-18h.** Diverses techniques seront utilisées et te permettront d'exprimer toute ta créativité!

### **Arts plastiques**

Ados (11+) & adultes | 170€

**Un mercredi sur deux 18h30- 20h30.** Vous aimez dessiner, peindre, créer, venez apprendre le cadrage, la couleur ou simplement vous faire plaisir et vous exprimer. Nous explorerons différentes techniques tout au long de l'année.

#### **Club Photos**

Adultes et enfants accompagnés | 20€

Groupe de passionnés de photographie se réunissant un vendredi par mois à 20h30 pour partager des astuces, des conseils et des techniques pour améliorer leurs compétences en matière de prise de vue et de traitement d'image. Sorties photos, Ateliers, Studio photo. Accès au labo argentique noir et blanc.

#### Jeu d'échecs

Enfants dès 5 ans et ados moins de 20 ans (12€) Adultes (20€) + licence

Le jeudi 17h-20h et le samedi 15h-18h30

Le jeu d'échecs est un jeu de stratégie fascinant qui exige réflexion, concentration et créativité. Il peut être joué par des joueurs de tous niveaux et offre des défis infinis pour améliorer ses compétences.

## Atelier RASPI, l'informatique appliquée

Dès 15 ans et adultes | 30€

Réunion les 1ers jeudi du mois de 20h30 à 22h30.Découvrez comment utiliser un ordinateur miniature de la famille Raspberry pour divers projets pratiques. Les participants peuvent découvrir comment programmer et contrôler des capteurs, des moteurs et d'autres périphériques pour créer des projets électroniques et informatiques passionnants. Cet atelier peut également offrir une occasion de s'engager dans une communauté d'apprentissage collaboratif et de développement de projets innovants.

#### Atelier cosmétique

Dès 14 ans et adultes | 190€

Une fois par mois le vendredi à 18h30 (durée d'1h30 à 2h), 8 ateliers d'octobre à mai.

Venez découvrir la cosmétique naturelle et apprendre à fabriquer vos propres produits de soin (crème, baume, sérum, shampoing...) à partir d'ingrédients naturels, bio et adaptés à votre type de peau. Une activité ludique, créative et pédagogique pour les ados et les adultes.

## Hip hop

Breakdance enfants 7/11 ans | 150€

ou ados 12/17 ans | 170€

Le mardi 18h15- 19h15 (enfants) ou 19h15-20h30 (ados)

Le b-boying (breakdance) se caractérise par son aspect acrobatique et ses figures au sol avec une partie danse debout non négligeable. Le tout effectué sur la musique et le tempo avec style et originalité!

#### Stages

Différents stages (poteries, escalade, poney, cosmétique, ...) sont organisés durant les vacances scolaires.

Suivez nous sur les réseaux sociaux, inscrivez vous à notre lettre d'information ou renseignez vous auprès de notre secrétariat!

