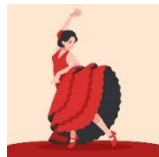


Stages/ateliers vacances été 2026



Défi Pilates (ados et adultes niveau débutant)

11€ / séance

Tous les mardis du 30 juin au 4 août inclus à la MJC de 9h à 10h

Tous les mercredis du 1^{er} juillet au 5 août inclus à la MJC de 18h15 à 19h15

Inscription à la séance.

Chaque cours sera l'occasion de découvrir de nouvelles sensations, de renforcer le corps en profondeur et d'améliorer mobilité, posture et équilibre.

Les Poneys de Penol (de 3 à 11 ans)

Pour les 3/6 ans : **lundi 6 et mardi 7 juillet** de 9h à 10h

22 €

ou **mercredi 8 et jeudi 9 juillet** de 9h à 10h

Pour les 6/11 ans : **lundi 6 et mardi 7 juillet** de 10h à 12h

28 €

ou **mercredi 8 et jeudi 8 juillet** de 14h à 16h

De beaux moments en perspective, rencontre avec les poneys, balade, animations ludiques, sans oublier les soins à prodiguer au poney !

Stages Sévillane (stages féminins, à partir de 6 ans + ados/adultes)

NOUVEAU

5 €

Mercredi 8, jeudi 9 et vendredi 10 juillet à la MJC

Créneau de 15h30 à 16h30 pour les 6-10 ans

Créneau de 16h30 à 17h30 pour les + de 11 ans et adultes

Découverte de la culture Andalouse en pratiquant une danse de joie et d'alegria ! Initiation à la danse Sévillane, ouverte à toutes, quel que soit votre niveau.

Atelier Jesmonite (de 7 à 15 ans)

Jeudi 9 juillet à la MJC de 14h à 15h30

28 €

Groupe supplémentaire possible de 16h à 17h30 si beaucoup d'inscrits.

Venez découvrir cette belle matière !! Une autre façon de réaliser des objets que vous aurez créés, pour vous ou à offrir. En Jesmonite, une résine non toxique, écologique (à base d'eau), durable et solide. Matériel et produit fournis.

Laissez parler votre créativité avec la satisfaction au démoulage de votre œuvre. Prévoir un tablier ou un vieux tee-shirt pour se protéger.

Ateliers stages crochet (dès 7 ans, ados et adultes) à la MJC

NOUVEAU

Mercredi 15 juillet de 14h à 17h : atelier crochet débutant (ados dès 11 ans/adultes)

39 €

Je crée mon premier accessoire fleuri en crochet et je repars avec ma création !

Jeudi 16 juillet de 13h30 à 15h30 : atelier autour du fil (enfants 7-10 ans)

29 €

Je confectionne ma glace d'été en pompons dans une ambiance douce, bienveillante et adaptée au rythme de chacun.

Jeudi 16 juillet de 16h à 19h : atelier crochet intermédiaire/avancé (ados dès 11 ans/adultes)

42 €

Je crée mon bob d'été au crochet, un accessoire tendance et créatif. L'objectif est de débiter sa réalisation et de l'emporter à la maison pour le finaliser avec toutes les indications nécessaires.

Pour tous : l'ensemble du matériel est fourni (laine, crochets, divers accessoires)

Stages/ateliers vacances juillet 2026(suite)



Cirque en multi disciplines (de 6 à 12 ans)

NOUVEAU

80 €

Du lundi 20 au jeudi 23 juillet au Parc Allivet de 9h30 à 12h

Entrez dans la piste !

Vous cherchez une activité originale, palpitante et enrichissante pour vos enfants pendant les prochaines vacances ? Ne cherchez plus ! La MJC vous ouvre ses portes pour un stage immersif unique.

Que votre enfant soit un acrobate en herbe ou simplement curieux de découvrir un nouvel univers, il y trouvera sa place sous les projecteurs.

Au programme de l'aventure : **Acrobaties au sol & Pyramides** : Pour apprendre à sauter, rouler et s'entraider en toute sécurité. **Jonglerie & Manipulation** : Balles, cerceaux, diabolos et assiettes chinoises pour développer l'adresse et la concentration. **Équilibre sur objets** : Slackline, monocycle, boule géante et rouleau américain pour défier les lois de la gravité !

Poterie (de 6 à 12 ans)

38 €

Lundi 20, mardi 21 et mercredi 22 juillet à la MJC de 14h à 15h30

Groupe supplémentaire possible de 16h à 17h30 si beaucoup d'inscrits.

L'enfant laissera libre cours à son imagination et réalisera de jolies poteries originales ou traditionnelles, qu'il pourra ensuite garder pour lui ou offrir !

Jeu d'échecs enfants/ados/adultes (à partir de 6 ans)

10 €

Jeudi 23 et vendredi 24 juillet à la MJC de 14h à 16h

Découvertes, initiations au jeu d'échecs.

Que vous connaissiez un peu les règles ou pas du tout, vous serez le bienvenu.

Nous parcourrons les règles de base, verrons comment débiter une partie et comment mater le roi adverse.

Tout ça dans la bonne humeur et de façon ludique !

INSCRIPTIONS ET PAIEMENTS EN LIGNE

à partir de votre compte adhérent ou bien en créant un compte adhérent pour les nouveaux

<https://inscriptions.mjclacote.fr/>

Une adhésion spéciale stages MJC de 5€ est à rajouter uniquement pour les non-adhérents et valable pour l'accès à tous les stages de l'année scolaire 2025/2026.

IMPORTANT : si votre enfant est en liste d'attente sur l'un des stages merci de ne pas payer ce stage. Nous vous préviendrons si une place se libérait. Pour toutes précisions, renseignements ou cas particuliers, merci d'envoyer un mail ou de téléphoner aux heures d'ouverture du secrétariat de la MJC : lundi, mardi 8h-12h et mercredi 8h-12h et 13h30-17h30