



ACTIVITES MCL OUVERTES AUX CURISTES

de septembre 2017 à juin 2018

Avec l'adhésion curiste : 3,50 €

Activité	Descriptif	Age	Prix par séance	Horaires
LINE DANCE Country & no country	La danse en ligne, agréable, conviviale, ne réclame pas de partenaire. Venez apprendre des chorégraphies écrites sur toutes sortes de musiques.	Ados/ adultes	8 €	MCL Débutant jeudi 19h15 2ème année Mercredi 19h15 salle inter-association Confirmés Lundi 19h30
MINH LONG TAY SON VO DAO	Art martial traditionnel vietnamien. Travail des enchaînements codifiés traditionnels à main nues et avec armes.	Enfants et adultes	Voir sur place Le professeur	Vendredi 20h à 21h30 À la MCL Mardi 19h à 20h30 Au gymnase
ATELIER D'ANGLAIS	L'anglais en s'amusant ateliers ludiques et éducatifs	Enfants et adultes	8 €	Enfants Le mercredi Adultes Le mardi 3 niveaux
DANSES LATINES	Salsa, bachata, chacha, meringue, kizomba etc...	Ados/ adultes	8 €	Jeudi 20h30 - 22h

Activité	Descriptif	Age	Prix par séance	Horaires
YOGA	Adapté aux besoins et possibilités de chacun, l'accent est mis sur la respiration et la prise de conscience de soi et de ses tensions dans des postures abordables par tous.	Adultes	8 € sur réservation	Mardi 16h45 - 17h45 et 18h - 19h
YOGA AMERICAIN	Yoga « chaud » dit Américain privilégie la reconstitution du corps physique avec différentes posture.	Adultes	8 €	Lundi et vendredi 18h - 19h
QI-GONG	Recherche d'un mieux être global selon une pratique d'exercices énergétiques chinois.	Ados/ adulte	5 € Sur réservation	Mardi 19h15 - 20h15
TAIJI-QUAN	Se pratique en état de méditation sans aucune tension avec pour principe une prise de conscience de son mental et de son corps.	Ados/ adultes	5 € Déjà pratiquant	Mardi 20h30 - 21h30

• Accueil des enfants et ados à l'îlot Z'enfants et à la MCL.

- de 3 mois à 4 ans - Les P'tits Loups
- de 4 à 11 ans - L'Accueil de Loisirs "les Moussaillons et les Explorateurs"
Tous les mercredis hors vacances scolaires.
Tous les jours du lundi au vendredi durant les vacances de la zone A.
- À partir de 11 ans - Le Point jeunes
Tous les vendredis soir et mercredis après-midi hors vacances scolaires.
Tous les après-midi durant les vacances de la zone A.
- Le Relais Parents Assistants Maternels (Relais PAM)
et le Point Accueil Information Petite Enfance (PAIPE).
- Le Lieu d'Accueil Enfants-Parents (LAEP).

Ouverture le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h30
Le mercredi de 9h à 12h et de 13h30 à 18h

☺ Pour nous contacter : 05 49 86 17 11 / accueil@mcl-larocheposay.fr
Site : www.mcllarocheposay.fr

ACTIVITES SPORTIVES

Activité	Descriptif	Age	Prix par séance	Horaires
BABY JUDO	Des exercices très ludiques pour apprendre à maîtriser son corps et se repérer dans l'espace.	4/6 ans	4,50 €	4/5 ans Jeudi 17h30/18h15 5/6 ans Lundi 17h15/18h
JUDO-JUJITSU ENFANTS ADULTES JUJITSU SELF-DEFENSE	Apprentissage des techniques de judo, du savoir-faire et du savoir-être (code moral).	6/8 ans 8/10 ans Ados/ adultes	4,50 €	6/8 ans Lundi 18h / 19h 8/10 ans Jeudi 18h15 / 19h15 Ados//adultes Lundi 19h / 20h30 Self défense Jeudi 19h15 /20h45
CAPOERA	Apprentissage des techniques : attaques, esquives, floreios De la musique, des chants de la culture brésilienne	6-13 ans Adultes	5,00 €	Le mercredi Enfants 17h45 Adultes 20h
BADMINTON & TENNIS DE TABLE	Entrainement de loisirs	A partir de 10 ans adultes	gratuit	Lundi et Jeudi 18h - 19h30 Au gymnase
TENNIS DE TABLE COMPETITION	Uniquement pour les licenciés à un club	adultes	gratuit	Le vendredi 18h / 22h Au gymnase
KARATE-DO	Découverte des arts martiaux, techniques de self-défense.	à partir de 4 ans adultes	4,50 €	Le Vendredi 4/6 ans 17h /17h30 7/11 ans 17h30 Ados/adultes 18h30 / 20h

Une borne informatique est à disposition pour consultation mails et internet

ACTIVITES MANUELLES

Activité	Descriptif	Age	Prix par séance	Horaires
HARDANGER et JOURS D'ANGLES	Initiation et découverte Des jours d'Angles et broderie Hardanger	Ados/ adultes	Fourniture à charge	Jeudi 14h30 / 17h
COUTURE <i>Reprise le 6 octobre</i>	Conseil, aide et soutien...	Ados/ adultes		Vendredi 14h30 -/17h30
CARTONNAGE	Fabrication de différents objets recouverts de tissu ou papier.	Ados/ adultes		Mercredi 14h15 / 17h15
JOURS D'ANGLES	Initiation et découverte Des Jours d'Angles	adultes		Lundi 14h / 18h
PEINTURE SUR PORCELAINE	Initiation à la peinture Sur Porcelaine (cuisson grand feu comprise).	A partir de 12 ans	7 € + fourniture	Vendredi 14h30 / 18h
ARTS PLASTIQUES	De l'initiation au Perfectionnement : acrylique, aquarelle, huile, encre, fusain.	Ados/ adultes	10 € Fournitures de base comprises	Mardi 13h30 / 15h30 15h45 / 17h45 18h00 / 20h00
REPARTOUT <i>Reprise le 3 oct</i>	Trucs et astuces pour réparer votre électroménager	Ados/ adultes	gratuit	Mardi 18h / 20h

Certaines activités s'arrêtent pendant les vacances scolaires de la zone A.
Renseignements à l'accueil de la MCL.