

Les ateliers !



Les Ateliers

Pratiquer, créer, s'épanouir

Un accès à la culture, aux savoirs et au bien-être pour tous et toutes.

Bien plus qu'un simple atelier, à la MJC ce sont de véritables parcours pédagogiques et artistiques qui vous sont proposés. Pratiquer en séance, apprendre à regarder des œuvres, rencontrer des artistes ou encore ressentir le frisson de la scène.

La vocation pédagogique de la MJC est inscrite dans ses 60 ans d'histoire et constitue un des piliers de son projet associatif. Au fil des années, la MJC a su également faire la part belle aux pratiques

favorisant le « *bien-être* ». Vous pourrez ainsi partager des moments privilégiés, dans un environnement apaisé, propice à la détente et à la connexion avec vos sens.

Des professionnels et des bénévoles désireux de partager leur passion.

Que vous soyez novices ou confirmés, chacun pourra trouver sa place, dans les séances hebdomadaires ou dans les stages, qui seront autant d'occasions d'approfondir votre pratique, toujours dans la convivialité et la bienveillance.

Pour tous les âges

- » Danse
- » Sculpture et Modelage
- » Arts manuels et graphiques
- » Théâtre Contemporain et Impro
- » Fitness et Cross Training
- » Histoire de l'art
- » Musique et chant
- » Couture
- » Club de jeux
- » Hatha Yoga
- » DaoYin YangSheng Gong
- » Sophrologie
- » Pilates et Stretching
- » Découverte de soi
- » Relaxation enfant

Bien-être



Hatha Yoga

Daniel GUÉRY (Mar & Jeu)

Nicole CHAUVIN (Mer)

Apprenez à vous relaxer et à apaiser votre esprit, chaque mouvement se fait sur une respiration : le souffle devient le fil conducteur. Le Hatha Yoga, de l'école de Madras, permet à chacune et chacun de trouver sa place dans le plus grand respect du corps.

Trois niveaux proposés :

Doux // Tous niv // Initiés

Adlt I Mar. 9h-10h15 I 10h15-11h15 I 14h-15h15 I 15h15-16h15 I 18h20-19h35* I 19h40-20h55*

Adlt I Mer. 17h15-18h30* I 18h45-20h*
20h15-21h30*

Adlt I Jeu. 18h30-19h45*

📍 Maison de la Danse
*Centre Brassens

Découverte de soi

Marylène BECKER

Des exercices simples et variés, autour des énergies du corps, pour renouer avec sa nature profonde et gagner en mieux-être au quotidien. Toutes les tensions se relâchent.

Adlt I Mar. 19h30 - 21h

(20 séances)

📍 M.Φ. de l'Adézière

Danse bien-être

Karine RAPHOZ

La danse bien-être favorise la reconnexion à soi et à son corps par la danse libre. Venez danser librement sur des musiques variées en exprimant votre personnalité, tout en respectant les limites de votre corps. Aucune performance n'est attendue ! Accessible à tous (de 7 à 77 ans et plus), la danse bien-être est reconnue pour favoriser la détente, l'estime de soi et le lâcher-prise !

Adlt I Sam. 9h30-12h

(10 séances)

📍 Maison de la Danse



Dao-yin Yang-shen Gong

Véronique CHESNEL

Colette SOLIER

Gymnastique chinoise, développée par le Pr Zhang Guang De, associant respiration, mouvements lents et concentration, qui permet par une pratique régulière de fortifier la santé en permettant à l'énergie de mieux circuler dans le corps. Elle convient aux pratiquants de tous âges.

Adlt I **Mar.** 16h15-17h30 I 17h35-18h50 I 19h-20h15

Adlt I **Jeu.** 8h25-9h40 I 9h40-10h40

📍 Maison de la Danse

Sophrologie

Christiane MORIN

Prendre un temps pour soi, libérer les tensions du corps, activer son énergie et renforcer la confiance en soi. Vous trouverez ici une méthode de relaxation efficace pour gérer le stress.

Adlt I **Lun.** 18h-19h30

(25 séances)

📍 Centre Brassens

Chant Bien-être

Virginie BREBION RENARD ~ Lulla Sauvage

Pratiquer le Chant dans un esprit relaxant et convivial, sans aucun prérequis! Détente, explorations corporelles et vocales sensorielles, ludiques, créatives, et chants collectifs avec accompagnements musicaux.

Adlt I **Sam.** 9h45-11h45

(10 séances)

📍 Maison de la Danse

Relaxation enfant

Érika RÉAULT

Un moment ludique et apaisant pour apprendre à respirer, se détendre, mieux gérer ses émotions et développer confiance, calme intérieur et bien-être au quotidien.

9-10 ans I **Mer.** 14h-15h

📍 Centre Brassens



Stretching

Érika RÉAULT* et Cynthia CHAMPION**

Le stretching puise son inspiration dans différentes disciplines favorisant la souplesse et le bien-être du corps : yoga, qi gong, arts martiaux, méthode Feldenkrais, Pilates, danse et gymnastique douce.

Avec Érika, trois formes de souplesse seront travaillées : musculaire, articulaire et cérébrale (neuroplasticité). Les séances privilégient la douceur, la fluidité du mouvement et une respiration consciente. Cynthia vous proposera, quant à elle, des étirements plus dynamiques : préparation à l'activité physique, échauffement, récupération ou encore étirements passifs favorisant la détente et le relâchement. Une pratique accessible à tous, menée dans la bienveillance, à l'écoute du corps et sans effort inutile.

Adlt I Mer. 15h30-17h*

Adlt I Jeu. 18h-18h45**

📍 Centre Brassens*
Maison de la Danse**

Rythme et Mouvements

Christine CARTREAU

Étirements doux, travail de mémorisation, de l'espace et de la latéralisation, afin de garder souplesse, équilibre et énergie en avançant en âge. Toujours en musique et dans la convivialité.

Adlt I Jeu. 10h15-11h30

(24 séances)

📍 Maison de la Danse

Cross training

Cynthia CHAMPION

Activité physique très complète qui vise à effectuer plusieurs exercices à la suite, avec peu (voire pas, selon le niveau) de temps de récupération. Vous effectuerez des exercices variés de cardio et de renforcement musculaire. Les enchaînements sont courts, mais vraiment intenses !

Adlt I Jeu. 18h45-19h30

📍 Maison de la Danse



Fitness

Cynthia CHAMPION

Envie de bouger, de transpirer, d'améliorer votre condition physique ? Cette activité est faite pour vous !

Adlt I **Mar.** 20h15-21h15

Adlt I **Ven.** 9h-10h

Maison de la Danse



Pilates

Angélique GUITTER, Anne-Gaëlle LE BIHAN
Cynthia CHAMPION Erika REAULT

Cette méthode apporte tonicité et détente. Au rythme de votre souffle, renforcez l'ensemble des muscles du corps, et principalement la sangle abdominale, tout en favorisant la souplesse. La séance se déroule majoritairement au sol, parfois avec du petit matériel. Tenue souple mais près du corps recommandée.

Adlt I **Lun.** 9h-10h I 12h30-13h30 I 14h-15h
15h-16h

Adlt I **Mar.** 9h15-10h15* I 10h15-11h15*

Adlt I **Mer.** 9h15-10h15 I 16h30-17h30
20h30-21h30

Adlt I **Jeu.** 9h-10h I 18h-19h* I 19h-20h*
20h-21h*

Maison de la Danse
La Salette*

Éco-gestes

Cycle Développement Durable

Les bénévoles de la MJC et de la FATA (Fabrique à Transition Avrillaise) s'associent pour vous proposer, tout au long de la saison, un atelier mensuel pour apprendre les gestes simples qui favorisent une approche durable de nos usages et partir à la rencontre de la biodiversité. Découverte et convivialité garantie !

Au programme : cuisine Zéro déchet, fabrication d'hôtels à Chauve-souris, passage de Windows 10 à Linux, réparation de vélo, emballage Furoshiki, cuisine Végétarienne, couture, produits d'entretien DIY...

Adultes et enfants (accompagnés)

Calendrier sur le site de la MJC
Lieux : en fonction des ateliers
Gratuit
Adhésion MJC à 2€

Atelier Herboristerie Familiale

Anne-Laure TREILHOU

Apprenez à utiliser les plantes au profit de votre bien-être et celui de votre famille. Nourri d'exemples concrets et d'ateliers pratiques, ce cycle de séances vous permettra d'être incollable sur les différents usages des plantes dans votre quotidien (teinture, huile essentielles, macération, extraits au CO2, ...).

Adlt I Lun. 13h30-15h30

(7 séances, de sept. à déc.)

📍 Salle Jean-GUICHARD

Atelier Botanique

Anne-Laure TREILHOU

6 séances en salle et de 6 séances de glanage en extérieur, vous permettront d'apprendre à identifier les plantes communes de notre région, les grandes familles végétales et d'acquérir le vocabulaire botanique.

Adlt I Lun. 13h30-15h30

(12 séances, de jan. à mai)

📍 Salle Jean-GUICHARD





Danse



Éveil et Initiation

Angélique GUITTER*
Marie PICHAUD**

Découvrir son corps, son espace et celui des autres, c'est comme cela que démarre l'apprentissage de la danse chez les plus jeunes. Ces cours d'éveil ludiques mêlent découverte musicale et recherche d'autonomie.

4-6 ans

Mer. 10h30-11h15* I 11h30-12h15**

Jeu. 17h15-18h**

6-8 ans

Mar. 17h-18h*

Mer. 14h30-15h30**

Jeu. 18h-19h**

 Maison de la Danse



Modern'Jazz

Angélique GUITTER

Jeu de rythmes et de contretemps, ou l'improvisation et la cassure sont forces, cette danse appelle l'énergie et la surprise, pour vous embarquer vers l'expression individuelle et le « feeling ».

9-11 ans I *Lun.* 17h-18h

11-13 ans I *Lun.* 18h-19h

13-15 ans I *Mar.* 18h-19h15

15-16 ans I *Mar.* 19h15-20h30

16 et + ans I *Lun.* 19h-20h30

Adlt inter. I *Lun.* 20h30-22h

Adlt avancés I *Mar.* 20h30-22h

 Maison de la Danse



Danse contemporaine

Marie PICHAUD

Cette danse propose une réinterprétation originale puisée des danses du passé et actuelles, dans un travail offrant liberté de mouvement et technique chorégraphique. Ecoute, créativité et sourires garantis !

8-10 ans I *Mer.* 15h30-16h30

10-13 ans I *Mer.* 17h-18h15

13-15 ans I *Jeu.* 19h-20h15

16 ans et + I *Mer.* 18h30-20h

Adlt I *Mer. et Jeu.* 20h15-21h45

 Maison de la Danse



Jazz'Contemporain

Angélique GUITTER

Marie PICHAUD

Marie et Angélique vous proposent de mélanger leurs deux esthétiques (contemporain et danse Jazz) pour travailler, imaginer et s'amuser. Créativité et plaisir de la danse sont au rendez-vous !

Adlt I *Sam.* 10h-13h

(9 séances)

 Maison de la Danse



Danse en ligne

Colette AGUILLON

Native du Canada, cette danse propose des chorégraphies sur toutes sortes de musiques : Tango, Rumba, Valse, Salsa, Disco, Rock ... vous serez portés par la force du groupe, des rythmes et de la bonne humeur.

Adlt débutants I *Lun.* 15h15-16h30

Adlt avancés I *Mer.* 13h45-15h15

Adlt intermédiaire I *Mer.* 18h15-19h30

 Maison de la Danse

Atelier Chorégraphique

Christine CARTREAU

Sur 10 samedis matins, cet atelier vous propose de créer des chorégraphies dans la convivialité, avec un seul mot d'ordre :

« Venez danser comme vous êtes ! ».

Tous niveaux (sans production sur scène).

Adlt I *Sam.* 10h30-11h30

(10 séances)

 Maison de la Danse



Hip-Hop & Krump

Jocker

Danse rythmée basée sur la connaissance du corps, elle est libre et toujours en recherche d'innovation. Du Break au Locking en passant par le Krump, avec persévérance et motivation elles n'auront plus de secret pour vous.

8-11 ans I Ven. 18h15-19h45

12 ans I Ven. 19h45-21h15

 Maison de la Danse



Zumba

Cynthia CHAMPION

Cette danse mélange les rythmes latino (Salsa, Merenge, Reggeaton, Cumbie...) et des mouvements pour créer des chorégraphies de folie !

7-12 ans I Ven. 17h15-18h

Ado & Adlt I Lun. 18h-19h

Adlt I 19h-20h15

 Maison de la Danse



Musique

Guitare

Florent CORVAISIER

Vous souhaitez vous initier ou vous perfectionner dans la pratique de la guitare classique, folk ou électrique. Pratique en collectif, notion des harmonies et écoute de morceaux vous accompagneront dans cet apprentissage.

2 niveaux proposés : débutants & initiés // Enfants à partir de 6 ou 7 ans regroupés par âges.

Créneaux 1h (3 à 4 élèves) et 45mn (2 élèves)
Formule 30 séances;

Enf/ados I Merc. 15h45-18h45

Adlt I Mar. 19h15-21h15 et **Merc.** 17h45-21h15

 Centre Brassens



Chant

François PICARD

Cet atelier est un véritable laboratoire : chacun apporte ses propositions de chansons, on cherche les bonnes interprétations pour trouver l'énergie qui va nous porter ! Une aventure humaine jusqu'au tour de chant de fin d'année.

Adlt I Mar. 19h30-21h

 La Salette

Théâtre

Enfants

Gabriel POIRIER*

Le théâtre est un véritable lieu d'expression : vous allez inventer des histoires, apprendre à jouer différents personnages, créer un spectacle avec les copains et les copines et vous allez vous amuser comme des fous !

8-11 ans I *Lun.* 17h30-19h

Ados

Eva LEBAS*

Karine HUGUENIN**

Préparez-vous à plonger dans l'univers du théâtre : on improvise, on apprend à se connaître et à écouter les autres... Tu vas « booster » ta confiance, t'éclater et te défouler. Des sorties sont également proposées pour découvrir les œuvres et échanger sur ses ressentis.

10-12 ans I *Mer.* 15h30-17h*

11-14 ans I *Ven.* 17h15-18h45**

12-15 ans I *Mer.* 17h15-18h45*

14-18 ans I *Ven.* 18h45-20h15**

 Centre Brassens



L'Atelier Adultes

Gabrielle POIRIER

Venez exercer vos talents d'acteurs ! Cet atelier vous permettra d'apprendre les techniques du jeu, oser, déconnecter et vous amuser. Présentation des travaux en fin d'année.

Adlt I *Lun.* 19h30-21h30

 Centre Brassens

Théâtre d'impro

Frédéric BAZILE

L'impro, c'est l'art de créer des histoires sur le moment, à partir de presque rien : un style, un lieu, une émotion... et hop, une scène naît sous vos yeux. Tu vas pouvoir tester plein de jeux d'impro, développer l'imagination, l'écoute et la confiance, et surtout... jouer, jouer, jouer !

5-12 ans I *Mer.* 13h30-15h

 Centre Brassens

Arts et Loisirs créatifs

Peinture sur porcelaine

Arlette LANGEVIN

Pour fêter la table et lui offrir le raffinement et l'imagination qu'elle mérite, pratiquer les différentes étapes de création (peinture, cuisson ...) dans une ambiance conviviale.

Adlt I 2 Lun/mois 14h-16h30
(15 séances)

Adlt I Mar. 14h-16h30

 Centre Brassens

Calligraphie latine

Christelle SORDEL

Découvrez l'évolution graphique des formes de lettres de notre alphabet latin au fil des époques et jouez avec elles pour réaliser un ou plusieurs projets calligraphiés ; à la plume ou à l'aide d'autres outils. Ouvert à tous les niveaux.

Adlt I Jeu. 9h30-11h30
(15 séances)

Adlt I Ven. 15h45-17h45
(15 séances)

 Centre Brassens



Sculpture et Modelage

Valérie LEDUC

Dans un magnifique atelier, venez-vous initier ou perfectionner votre technique, pour laisser libre cours à votre imagination, du modelage de la terre crue jusqu'à sa cuisson. Terre et cuisson comprises.

7-12 ans I Mer 15h30-17h I 17h-18h30

Adlt I Mar. 18h-21h

Adlt I Mer. 19h-22h

Adlt I Jeu. 9h-12h I 14h-18h

 Centre Brassens

Enluminure

Christelle SORDEL

Un atelier qui fait appel à la créativité, la patience et la minutie, pour illuminer les textes à partir de pigments et de dorures.

Adlt I Mar. 9h45-11h45
(15 séances)

Adlt I Jeu. 14h15-16h15
(15 séances)

Adlt I Ven. 13h30-15h30
(15 séances)



Histoire de l'art

Rose LECOMPTE

Vous voilà revenus sur les bancs de l'université pour approfondir vos notions des mouvements artistiques de toutes époques. Des grands maîtres à l'avant-garde, chaque année le programme se renouvelle pour se pencher sur une période riche d'intérêt.

Adlt I 2 Lun./mois 9h30-11h30
17h30-19h30

📍 Espace Jean Guichard

Club de Jeux

Les Gardiens de la Légende

Vous aimez jouer et vous amuser ? Vous êtes au bon endroit pour découvrir les classiques et vous tester sur les nouveautés de tous types : jeux de société, jeux de rôle, cartes, figurines et décors. Pour tous les âges.

12-17 ans I Sam. 14h-19h
Adlt I Mar. 20h30-minuit
Adlt I Ven. 20h30-1h
Adlt I Sam. 14h-1h

📍 Espace Jean Guichard

Couture

Marion HAMEL

Réalisez vos propres créations dans une ambiance chaleureuse ! Que vous soyez débutant ou initié, Marion vous accompagnera « pas à pas » dans des projets simples ou encore plus techniques.

Adlt I Lun. & Jeu. 18h-20h

Ado I Mer. 14h-15h

📍 Maison de la Danse

Atelier « La fabrique », création de costumes

Christine CARTREAU

Cet atelier couture accueille chaque année une dizaine de bénévoles pour créer et confectionner les costumes des spectacles de danse de fin d'année (aussi disponibles à la location, pensez-y pour vos spectacles, fêtes d'écoles ... !). Tous public.

Adlt I Jeu. 14h-16h30

📍 Maison de la Danse

Couture libre

Pour un groupe de 6 personnes, vous accédez en autonomie à la salle de couture pour réaliser vos projets (machine non fournie).

Adlt I Mar. 18h-20h
(30 séances)

📍 Maison de la Danse



Évènements

BRASENS



Temps forts pour les participants, la MJC propose à ses adhérents de participer à différents événements en partenariat avec le Centre Brassens :

- Exposition des Arts Manuels du 1^{er} au 13 oct. 2026
- THEATRAM, en partenariat avec TRAM303, le 13 fév. 2027
- Tour de chant des Chambres à Air, le 6 juin 2027
- Spectacle des ateliers théâtre, les 6 et 7 juin 2027
- Spectacle des ateliers danse, les 11, 12 et 13 juin 2027

Stages

Tout au long de l'année, sur des week-ends ou les petites vacances vous pouvez retrouver nos propositions de stage, afin de vous initier ou encore approfondir votre pratique.

Feldenkrais avec Erika REAULT // Sam 10 oct. 2026, dim 31 janv. et sam 10 avr. 2027

Yoga et médiation au son des gongs et bois Tibétains avec Henri ASTIER et Daniel GUÉRY // dim 8 nov. 2026, 17 jan. et 4 avril 2027

Développer son sens de la répartition avec François PICARD // mar 27 oct. 2026

Danse classique avec Nadine TESTA // du 19 au 23 oct. (9-11 ans, 12-15 ans et 15-18 ans)

Danse avec Marie et Angélique, accompagnées de Jean-Yves NAVINIER (musique) // sam 3 et dim 4 oct.



N'hésitez pas à venir nous rencontrer ou visiter notre site internet pour plus d'information !