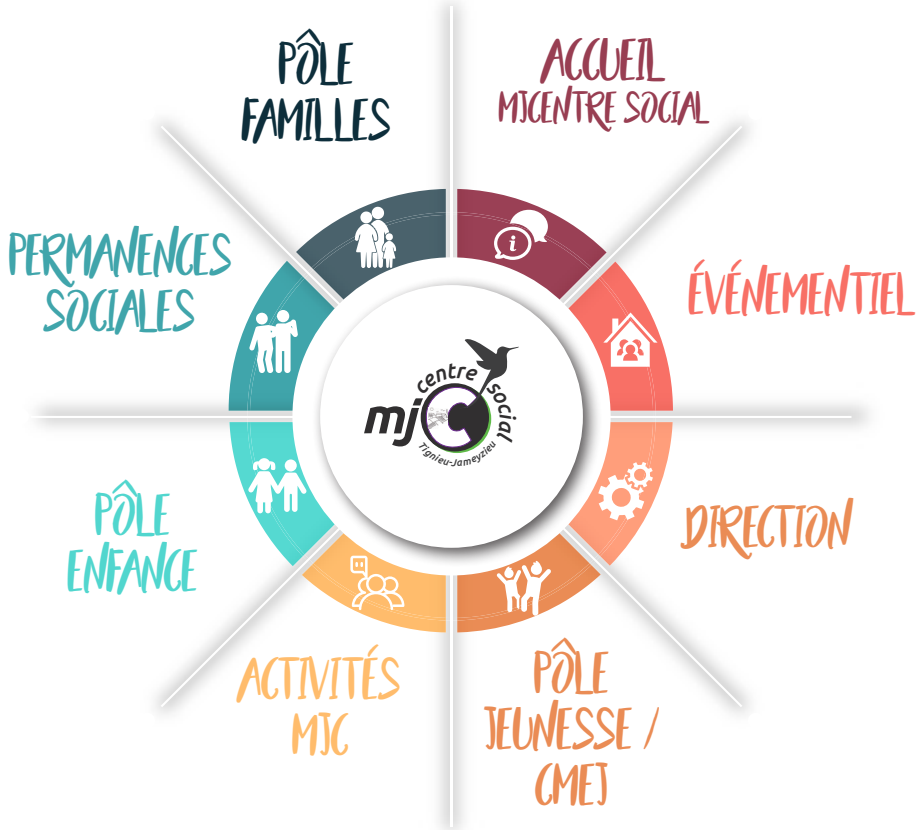
MJ CENTRE SOCIAL de Tignieu-Jameyzieu

SPÉCIAL : Activités MJC

L'équipe



CENTRE SOCIAL

56 lotissement Letrat
38230 Tignieu-Jameyzieu
tél. 04 78 32 12 89
accueil.mjcentresocial@tignieu-jameyzieu.fr
www.tignieu-jameyzieu.fr

HORAIRES D'OUVERTURE

lundi, mardi, mercredi, jeudi
de 8h30 à 12h30
et de 13h30 à 17h30
vendredi de 13h30 à 17h30

Centre social

PASSION D'AIGUILLES

Un atelier où vous apprenez à coudre à la machine ou à la main, à tricoter, à faire du point compté, etc. Un échange de savoirs à partager entre tous.

MERCREDI DE 14H À 16H30

mjCentre social - Letrat sous-sol

Adhésion obligatoire à la mjCentre Social : individuelle 15€ et famille 26€.

ACCÈS AUX DROITS

Vous avez besoin d'une aide administrative ou juridique ? Severine Bernos, travailleuse sociale, peut vous renseigner et vous accompagner. Elle peut vous orienter dans vos démarches vers l'emploi, le logement et la formation, le handicap, la perte d'autonomie, une difficulté financière particulière.

Intervention individuelle ou à domicile en fonction des besoins. Renseignements et rendez-vous au 04 78 32 23 59.

En Mairie GRATUIT

ATELIER MÉMOIRE

Animé par Christel Reymond

Venez participer à un atelier dynamique et bienveillant pour développer et entretenir votre mémoire et votre potentiel intellectuel et cognitif.
L'atelier mémoire, c'est un apport didactique sur le fonctionnement de la mémoire avec des exercices ciblés pour stimuler les différentes fonctions cognitives et des conseils concrets pour la vie quotidienne.

MARDI 9H À 10H30

mjCentre social - Letrat étage

Adhésion obligatoire à la mjCentre Social : individuelle 15€ et famille 26€.
Activité prioritaire aux Tignolands

Les activités MJC

FITNESS

ZUMBA

ENFANTS, ADOS & ADULTES
Avec Cathia

ADULTES : entraînement physique combinant des éléments d'aérobie et de danse. Les chorégraphies s'inspirent surtout des musiques latines.

ADULTES : JEUDI - 9H30 À 10H15
ADULTES : VENDREDI - 18H30 À 19H15
ADULTES : SAMEDI - 10H À 10H45

TARIF A

mjCentre social - salle de danse

ENFANTS & ADOS : mélange de musiques latines et de pas de danse simplifiés pour créer une animation éducative, sportive et amusante.

4/6 ANS : MERCREDI - 11H15 À 12H15
7/10 ANS : MERCREDI - 14H À 15H
11/14 ANS : MERCREDI - 15H À 16H

TARIF B

Salle de Jameyzieu

STRONG BY ZUMBA

ADULTES
Avec Cathia

Cours qui vous permet de tonifier tout votre corps par des exercices musculaires et cardiovasculaires moins chorégraphiés que la Zumba.

VENDREDI - 19H15 À 20H15 TARIF C

mjCentre social - salle de danse

STRONG BY ZUMBA + ZUMBA

ADULTES
Avec Cathia

VENDREDI - 18H30 À 20H15 TARIF F

mjCentre social - salle de danse

CAF + ZUMBA

ADULTES
Avec Cathia

JEUDI - 9H30 À 11H
SAMEDI - 10H À 11H30 TARIF E

mjCentre social - salle de danse

GYM DOUCE

ADULTES
Avec Patricia

Activité sportive fondée sur des exercices physiques destinés à assouplir ou à développer le corps.

MARDI - 10H À 11H TARIF B

mjCentre social - salle de danse

PILATES

ADULTES

Renforcement musculaire doux au travers d'exercices permettant de travailler en profondeur toutes les parties du corps, dans une harmonie d'ensemble.

LUNDI - 11H À 12H
MARDI - 20H15 À 21H15
JEUDI - 11H15 À 12H15
VENDREDI - 11H À 12H

TARIF B

mjCentre social - salle de danse

CAF CUISSES/ABDOS/FESSIERS

ADULTES
Avec Cathia

Mouvements pour renforcer, modeler et tonifier tout le bas du corps sur des rythmes diversifiés en musique.

JEUDI - 10H15 À 11H
SAMEDI - 10H45 À 11H30

TARIF A

mjCentre social - salle de danse

DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS LUNDI 18 SEPTEMBRE

CONNAISSANCE

ŒNOLOGIE

ADULTES
Avec Luc Bodet

L'œnologie est une activité culturelle qui permet de découvrir la culture de la vigne, les techniques de vinification et les techniques de dégustation.
Cette activité est ouverte à tous les niveaux car plus on apprend plus on voit qu'il y a de nouvelles choses à savoir.
Les thèmes de séances sont proposés par les adhérents.

UN VENDREDI /MOIS - 20H

la salle Marguet ou salle du club du 3ème âge (rendez-vous sur le parking de l'église) à Chavanoz

TARIF UNIQUE : **240€**
+ ADHÉSION À LA MJCENTRE SOCIAL

Les activités MJC

DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS
LUNDI 18 SEPTEMBRE

DANSE

HIP-HOP BREAKDANCE

ADOS À PARTIR DE 10 ANS
Avec Dimitri

Ce cours réunit des enfants qui veulent apprendre la technique des mouvements urbains. Mais aussi le travail sur la musicalité, les mouvements de base Top-rock, Footwork, Freeze et figures circulaires appelées Powermoves.

JEUDI - 19H15 À 20H15 TARIF B

mjCentre social - salle de danse

POLE DANCE

ADOS & ADULTES

Discipline gymnique qui mêle acrobatie et danse autour d'une barre verticale qui peut être fixe ou tourner librement.

LUNDI - 19H45 À 21H avec Elisa
LUNDI - 21H À 22H15 avec Elisa
JEUDI - 20H30 À 21H45 avec Julie
VENDREDI - 12H30 À 13H45 avec Elisa

TARIF E

mjCentre social - salle de danse

EVEIL DANSE

ENFANTS DE 4 À 6 ANS
Avec Julie et Dimitri

Ce cours d'éveil offre un apprentissage ludique de la danse à votre enfant. Via des jeux et des exercices adaptés où la créativité est stimulée, il apprend à mieux coordonner ses mouvements. Des temps sont dédiés à l'apprentissage de courtes chorégraphies.

JEUDI - 17H15 À 18H TARIF A

mjCentre social - salle de danse

INITIATION DANSE

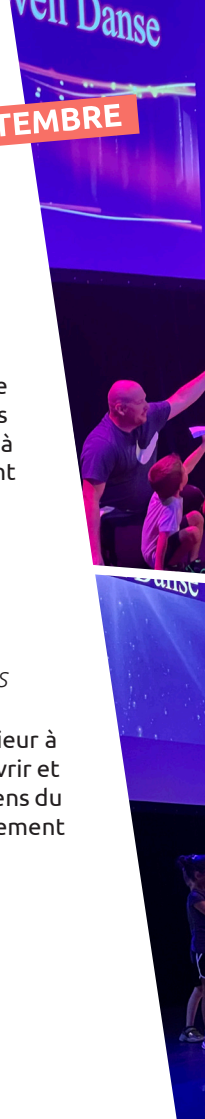
ENFANTS DE 7 À 10 ANS
Avec Julie et Dimitri

Le cours d'initiation à la danse est un niveau supérieur à l'éveil. Votre enfant prend plaisir à danser, à découvrir et inventer de nouveaux mouvements, à affiner son sens du rythme et à utiliser l'espace autour de lui. Il y a également l'apprentissage de plus longues chorégraphies.

JEUDI - 18H15 À 19H15 TARIF B

mjCentre social - salle de danse

www.authentik-company.com
Page facebook : Authentik Company « AC CIE »



BABY GYM

ENFANTS À PARTIR DE 20 MOIS (MARCHEURS)
Avec Séverine

3-6 ANS : MERCREDI - 11H À 12H / 12H À 13H OU 13H À 14H

TARIF B

ENFANTS (À PARTIR DE 20 MOIS) **/ PARENTS : MERCREDI - 10H À 11H**

Dojo

CABARET

ADULTES
Avec Patricia

Cette activité fait avant tout du bien au moral. En dansant comme les danseuses de cabaret nous gagnons en confiance en soi et en assurance.

MARDI - 18H À 20H

TARIF C

Lycée la Pleïade - Pont-de-Chéruy

COUNTRY

ADOS & ADULTES
Avec Loïc

La country se danse sur des musiques essentiellement américaines. Il faut répéter une série de pas en utilisant les talons et la pointe des pieds.

MERCREDI (SEMAINE PAIRE) **- 18H À 20H**
MERCREDI (SEMAINE PAIRE)**- 20H À 22H**

TARIF UNIQUE : 95€

mjCentre social - Letrat étage

Les activités MJC

ACTIVITÉ ARTISITQUE ET SPORTIVE

CIRQUE *ENFANTS DE 7 À 10 ANS ET ADOS*
Avec Soha

Les enfants pourront apprendre et maîtriser une variété de disciplines. Qu'ils soient attirés par les acrobaties, seul ou à plusieurs, les agrès aériens, la jonglerie ou la flexibilité incroyable du contorsionniste.
C'est une expérience qui nourrit l'imagination, encourage l'expression personnelle et célèbre la créativité.
Le cirque vous attend, prêt à vous émerveiller et à vous inspirer.

7/10 ANS : MERCREDI - 14H À 15H

À PARTIR DE 11 ANS : MERCREDI 15H15 À 16H15

TARIF B

Dojo

DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS
LUNDI 18 SEPTEMBRE

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

SOPHROLOGIE

ADULTES
Avec Christelle

Synthèse de techniques de méditation, de yoga et de relaxation, la sophrologie permet d'harmoniser le corps et l'esprit afin d'envisager la détente au quotidien.

LUNDI - 18H30 À 20H TARIF E

mjCentre social - salle Letrat étage

YOGA

ADOS & ADULTES
Avec Nathalie

Le Yoga permet la découverte de notre être, corps et esprit. Apprendre à se connaître, c'est mieux être ! S'ouvrir un espace intérieur en apprenant à respirer en conscience.

LUNDI - 17H30 À 18H30 TARIF C

mjCentre social - salle de danse

JEUDI - 8H30 À 10H
JEUDI - 10H15 À 11H45 TARIF E

Dojo

YOGA DYNAMIQUE : LUNDI - 18H30 À 19H30

mjCentre social - salle de danse TARIF C

www.triskellou.com
Page facebook : Yoga-Triskellou

QIGONG

ADOS & ADULTES
Avec Gérard

QiGong : un art énergétique traditionnel chinois qui a de nombreux bienfaits pour la santé.

MARDI - 11H À 12H TARIF B

mjCentre social - salle de danse

Les activités MJC

DEVLOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER ÉCRITURE CRÉATIVE

ADOS & ADULTES
Avec Christel

Laissez exprimer votre potentiel créatif par les mots, le dessin, le collage, les couleurs.

MARDI - 10H30 À 12H TARIF F

mjCentre social - salle 1er étage

ATELIER THÉÂTRE

ADOS & ADULTES
Avec Michel

Travail sur les techniques théâtrales, les émotions, l'écoute, la respiration, la voix, le corps et l'espace. Excellent pour gagner en assurance et vaincre sa timidité. Alors que vous soyez débutant ou avec de l'expérience, venez jouer la comédie !

MARDI - 18H30 À 21H30 TARIF B

En deux groupes de 1h30

mjCentre social - Letrat étage

ANGLAIS

ADULTES
Avec Agnès

Feel like brushing up your English ? Or even beginning in English ? Envie de progresser en anglais ? Voire même de commencer ? Rejoignez-nous pour des rencontres hebdomadaires selon votre niveau.

DÉBUTANT : LUNDI - 19H À 20H
NIVEAU COLLEGE : JEUDI - 18H À 19H
CONFIRMÉ : LUNDI - 18H À 19H
CONFIRMÉ : JEUDI - 19H À 20H

TARIF B

mjCentre social - salle de réunion

Comment s'inscrire aux activités ?

LES INSCRIPTIONS SONT POSSIBLES TOUTE L'ANNÉE, VOUS POUVEZ EFFECTUER UN COURS D'ESSAI.

En cas d'arrêt, aucun remboursement ne sera consenti, sauf arrêt définitif à la demande du médecin.

Selon l'activité choisie, le quotient familial permet un tarif ajusté, un justificatif CAF est nécessaire pour en bénéficier.

La mjCS se réserve le droit de supprimer une activité au cas où le nombre d'inscrits est insuffisant.

INSCRIPTION POSSIBLE LORS DU FORUM DES ASSOCIATIONS LE SAMEDI 9 SEPTEMBRE À LA SALLE DES FÊTES DE 9H30 À 15H

TARIFS 2022/2023

RÉDUCTION DE 5% À PARTIR DE 2 ACTIVITÉS

TARIF BLEU INDICATIF DU CALCUL DES 5% DE RÉDUCTION POUR LES QF INFÉRIEURS À 450

	QF > 2500		QF 1801 À 2500		QF 1501 À 1800		QF 1201 À 1500		QF 851 À 1200		QF 651 À 850		QF 451 À 650		QF < 450		QF < 450 *Réduction 5%*	
	TJ[1]	EXT[2]	TJ[1]	EXT[2]	TJ[1]	EXT[2]	TJ[1]	EXT[2]	TJ[1]	EXT[2]	TJ[1]	EXT[2]	TJ[1]	EXT[2]	TJ[1]	EXT[2]	TJ[1]	EXT[2]
CAT A	173	192	165	183	156	174	149	166	142	158	135	150	129	144	123	137	117	130
CAT B	195	217	186	207	177	197	169	188	161	179	153	170	146	162	139	154	132	147
CAT C	215	239	205	228	195	217	186	207	177	197	169	188	161	179	153	170	146	162
CAT D	226	251	215	239	205	228	195	217	186	207	177	196	169	188	161	179	153	170
CAT E	238	265	227	252	216	239	206	229	195	217	187	207	177	197	169	188	161	179
CAT F	286	318	272	302	259	288	247	274	235	261	224	249	213	237	204	226	194	214
CAT G	335	373	319	355	303	338	290	321	276	307	263	292	250	278	238	265	226	251

TJ[1] : TIGNIEU-JAMEYZIEU EXT[2] : COMMUNES EXTÉRIEURS

PLANNING

GALA DES ACTIVITÉS : SAMEDI 15 JUIN 2024

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ENFANTS	ZUMBA (4/6 ANS) (7/10 ANS)			11h15-12h15/14h-15h		
	EVEIL DANSE (4/6 ANS)				17h15-18h	
	INITIATION DANSE (7/10 ANS)				18h15-19h15	
	BABY GYM (3/6 ANS)			11h-12h/12h-13h/13h-14h		
	BABY GYM (PARENTS/ENFANTS)			10h-11h		
	CIRQUE (7/10 ANS)			14h-15h		
ADOS	ZUMBA (11/14 ANS)			15h-16h		
	HIP-HOP BREAKDANCE				19h15-20h15	
	POLE DANCE	19h45-21h/21h-22h15			20h30-21h45	12h30-13h45
	COUNTRY			SP* : 18h-20h / 20h-22h		
	CIRQUE (À PARTIR DE 11 ANS)			15h15-16h15		
	YOGA	17h30-18h30 / dynamique : 18h30-19h30			8h30-10h/ 10h15-11h45	
	QIGONG		11h-12h			
	ATELIER ÉCRITURE CRÉATIVE		10h30-12h			
	ATELIER THÉÂTRE		18h30-21h30			

SP : semaines paires*

DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS LUNDI 18 SEPTEMBRE

ADULTES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
CAF				10h15-11h		10h45-11h30
CAF + ZUMBA				9h30-11h		10h-11h30
GYM DOUCE		10h-11h				
PILATES	11h-12h	20h15-21h15		11h15-12h15	11h-12h	
STRONG BY ZUMBA					19h15-20h15	
STRONG BY ZUMBA + ZUMBA					18h30-20h15	
ZUMBA				9h30-10h15	18h30-19h15	10h-10h45
OENOLOGIE					Un / mois à 20h	
POLE DANCE	19h45-21h/21h-22h15			20h30 à 21h45	12h30-13h45	
COUNTRY			SP* : 18h-20h / 20h-22h			
CABARET		18h-20h				
SOPHROLOGIE	18h30-20h					
YOGA	17h30-18h30 / dynamique : 18h30-19h30			8h30-10h/ 10h15-11h45		
QIGONG		11h-12h				
ATELIER ÉCRITURE CRÉATIVE		10h30-12h				
ANGLAIS	18h-19h/19h-20h			18h-19h/19h-20h		
ATELIER THÉÂTRE		18h30-21h30				

SP : semaines paires*

MJC CENTRE SOCIAL de Tignieu-Jameyzieu

VILLE DE TIGNIEU-JAMEYZIEU

RETROUVEZ NOUS SUR :

WWW.TIGNIEU-JAMEYZIEU.FR
VILLE DE TIGNIEU-JAMEYZIEU
VILLEDETIGNIEUJAMEYZIEU

Directrice de la publication : Lucette Brissaud / Rédaction : Agents communaux / Réalisation : Célia Vigneron / Réalisé en interne
Photos : **Associations, Mairie, Freepik** / Mairie de Tignieu-Jameyzieu / N° ISSN 1282-7282 / Imprimerie Courand - Tirage : 500 ex