

Maison des Jeunes et de la Culture
de Neuilly-sur-Seine

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

SAISON
2020•2021



Maison des Jeunes et de la Culture de Neuilly-sur-Seine

Place Parmentier
92200 Neuilly-sur-Seine
Métro Porte Maillot
01 46 24 03 83
contact@mjcneuilly92.com
www.mjcneuilly92.com

Les droits d'inscription

Adhésion annuelle à la MJC :

- Neuilléens 38 €
- Hors Neuilly 48 €

Inscriptions à la MJC/N
à partir du 12 juin 2020.
Saison du 9 septembre 2020
au 23 juin 2021.

* Cotisations annuelles pour un cours par semaine

** Pour la saison, 2 cours par semaine
(licence non comprise)

Lundi

Activités		Descriptions	Horaires	Cotisations annuelles*
ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT				
SAVATE BOXE FRANÇAISE (À partir de 16 ans) <small>Complexe Koenig</small>	Adultes	Sport de combat pied-poing codifié en France, alliant souplesse, technique, grâce, efficacité et self-défense.	20h00 à 21h30	380 €**
KUNG FU	Adultes	Art martial chinois traditionnel offrant un entraînement complet permettant un développement harmonieux tant physique que mental.	20h30 à 22h00	425 €**
BEAUX-ARTS ET TAPISSERIE				
TAPISSERIE <small>(Atelier libre mardi et vendredi)</small>	Adultes	Travailler sur la réfection de siège, fauteuil ou canapé de votre choix, de style garni ou canné.	9h30 à 13h00	650 €
PEINTURE SUR PORCELAINE	Adultes	Décalquer, reproduire, réaliser et personnaliser votre porcelaine.	14h15 à 16h45 18h30 à 21h00	465 €
DESSIN / PEINTURE	Enfants	Acquérir les connaissances techniques du dessin et de la couleur au moyen du crayon, du pastel, de l'encre de Chine et de la gouache.	17h00 à 18h30 <small>7-11 ans</small>	318 €
ATELIER CROQUIS ESQUISSE DESSIN	Adultes	Discipliné, volontaire et fluide, c'est ainsi que « le trait » Dessin-Croquis saura relater l'objet présenté ou le Modèle Vivant. Cet atelier est le rendez vous des audacieux(ses).	19h00 à 21h00	391 €
BIEN-ÊTRE				
YOGA KIDS	Enfants	Activité permettant de faire une vraie pause, de respirer, de prendre le temps... Apprentissage des premières postures sous forme de jeux.	17h00 à 18h00 <small>6-9 ans</small>	283 €
YOGA ADOS	Ados	Développer la concentration, réduire le stress, conserver les postures naturelles et garder sa souplesse.	18h00 à 19h00 <small>10-14 ans</small>	
YOGA	Adultes	Tourné vers la respiration, la souplesse et l'équilibre, dans le respect du dos et des genoux. Une alternance de Hatha, Yin ou Vinyasa, permettant à chacun d'évoluer à son rythme.	20h00 à 21h30	380 €
DANSE				
DANSE MODERN' JAZZ	Enfants	Échauffement, assouplissements, chorégraphies sur des musiques rythmées.	17h00 à 18h00 <small>7-12 ans</small>	283 €
	Ados		18h00 à 19h00 <small>13-15 ans</small>	
	Adultes		19h00 à 20h30	387 €

EXPRESSION

THÉÂTRE ET IMPROVISATION	Enfants Ados	Développer sa présence sur scène, son expression orale, sa concentration, sa confiance et créer en groupe.	17h00 à 18h00 7-10 ans 18h00 à 19h00 11-14 ans	283 €
THÉÂTRE	Adultes	Explorer les différents répertoires du Théâtre. Accessible à tous les niveaux. Plus qu'un cours... Une troupe !	19h00 à 22h00	437 €

MUSIQUE

BATTERIE (À partir de 8 ans / Adultes)	Enfants Ados Adultes	Rythme, écoute, concentration, coordination. Baguettes, caisse claire, jeu des mains. Entrer dans le monde fascinant de l'instrument à percussion par excellence.	17h15 à 18h15 18h15 à 19h15 19h15 à 20h15	313 €
---	----------------------------	---	---	-------

SPORT

GYM ENTRETIEN	Adultes	Renforcement musculaire et cardiotraining en musique avec différents matériels.	9h30 à 10h30 10h30 à 11h30	313 €
PILATES	Adultes	Méthode plébiscitée dans le monde entier pour un renforcement musculaire en profondeur.	9h30 à 10h30 Niveau 1 10h30 à 11h30 Niveau 2	313 €
BOXING FITNESS	Adultes	Combinaison parfaite entre le fitness et les techniques issues des arts martiaux en musique.	12h30 à 13h30	313 €
BODY SCULPT	Adultes	Sculpter, tonifier, affiner et muscler son corps avec cette méthode originale de fitness.	19h00 à 20h00	313 €

FORFAIT GYM / YOGA / ZUMB'

PACK BIEN-ÊTRE GYM YOGA ZUMB'	Adultes	DONNE ACCÈS À TOUS LES COURS SUIVANTS : • BARRE AU SOL/PILATES • BODY SCULPT • BODY SCULPT/FIT BALL • BODY STRONG • BOXING FITNESS • COMBO TRAINING • GYM DOUCE • GYM ENTRETIEN • GYM STRETCHING • PILATES • TRAINING FITNESS • YOGA • ZUMB' GYM TONIC • ZUMB' LATINA • ZUMB' MIX		595 €
----------------------------------	---------	---	--	-------

Mardi

Activités	Descriptions	Horaires	Cotisations annuelles*
-----------	--------------	----------	------------------------

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

KUNG FU	Enfants	Découverte rythmée et ludique de l'art martial traditionnel chinois.	17h00 à 18h00 4-6 ans 18h00 à 19h00 7-9 ans	283 €
	Adultes	Art martial chinois traditionnel offrant un entraînement complet permettant un développement harmonieux tant physique que mental.	20h30 à 22h00	425 €**
SAVATE BOXE FRANÇAISE Complexe Kenig	Ados	Sport de combat pied-poing codifié en France, alliant souplesse, technique, grâce, efficacité sous forme d'exercices ludiques.	17h30 à 19h00 12-15 ans	318 €

BEAUX-ARTS

SCULPTURE / MODELAGE (Atelier libre vendredi)	Adultes	Lorsque vous sculptez, votre regard, vos mains, en fait votre corps tout entier participent à votre création.	9h15 à 13h00	680 €
PEINTURE À L'HUILE ET TOUTES TECHNIQUES (Atelier libre vendredi)	Adultes	Peinture à l'huile, gouache, acrylique, aquarelle, crayon... Découvrir toutes les techniques du dessin et de la peinture grâce à cet atelier.	9h30 à 11h45	443 €
ATELIER LIBRE TAPISSERIE	Adultes	Atelier réservé aux élèves.	14h00 à 17h00	-
PEINTRES EN HERBE	Enfants	Apprendre les techniques du dessin et de la couleur grâce à des thèmes variés favorisant le développement de l'imagination.	17h00 à 18h30 6-9 ans	318 €
PORTRAIT (Atelier libre vendredi)	Adultes	Regarder avant tout... et dessiner. Deux aptitudes qui progressent d'un même tempo pour parvenir à la ressemblance tant souhaitée !	19h00 à 20h30	368 €

BIEN-ÊTRE

YOGA	Adultes	Tourné vers la respiration, la souplesse et l'équilibre, dans le respect du dos et des genoux. Une alternance de Hatha, Yin ou Vinyasa, permettant à chacun d'évoluer à son rythme.	10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 20h00 à 21h30	1h00 320 € 1h30 380 €
------	---------	---	---	--------------------------

DANSE

DANSE CLASSIQUE	Enfants Ados	Tous niveaux de l'éveil aux avancés.	16h45 à 17h30 4-6 ans 17h30 à 18h30 7-9 ans 18h30 à 19h30 10-13 ans	283 €
-----------------	-----------------	--------------------------------------	--	-------

DANSE CLASSIQUE Théâtre Les Sablons	Enfants	Tous niveaux de l'éveil aux moyens.	17h00 à 18h00	283 €
			4-5 ans	
			18h00 à 19h00	
			6-7 ans	

MUSIQUE

GUISTRE CLASSIQUE (À partir de 6 ans)	Enfants Ados	Jouer ensemble un répertoire éclectique (classique, chansons, variété pop) fera naître le plaisir d'apprendre.	17h30 à 18h30 18h30 à 19h30 19h30 à 20h30	313 €
--	-----------------	--	---	-------

SPORT

BARRE AU SOL / PILATES	Adultes	Renforcer votre dos, votre sangle abdominale, sans douleur grâce à cette méthode inspirée du « Pilates ».	9h30 à 10h30 10h30 à 11h30	313 €
------------------------	---------	---	-------------------------------	-------

GYM DOUCE	Adultes	Renforcement musculaire en douceur suivant le rythme de chacun.	11h30 à 12h30	313 €
-----------	---------	---	---------------	-------

COMBO TRAINING	Adultes	Mélange de renforcement musculaire, de souplesse et de cardio en musique.	12h30 à 13h30	313 €
----------------	---------	---	---------------	-------

GYMNASTIQUE RYTHMIQUE Gymnase Théophile Gautier	Enfants Ados	Activité sportive et artistique proche de la danse classique et de la gymnastique, utilisant cerceaux, rubans, ballons, massues et cordes.	18h00 à 19h00	1h00 283 € 1h30 318 €
			7-10 ans	
			19h00 à 20h30	
			11-15 ans	

ZUMB'LATINA (À partir de 15 ans)	Ados Adultes	Bouger, se défouler, aux sons des rythmes latino.	19h30 à 20h30	319 €
-------------------------------------	-----------------	---	---------------	-------

FORFAIT GYM / YOGA / ZUMB'

PACK BIEN-ÊTRE GYM YOGA ZUMB'	Adultes	<p>DONNE ACCÈS À TOUS LES COURS SUIVANTS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • BARRE AU SOL/PILATES • BODY SCULPT • BODY SCULPT/FIT BALL • BODY STRONG • BOXING FITNESS • COMBO TRAINING • GYM DOUCE • GYM ENTRETIEN • GYM STRETCHING • PILATES • TRAINING FITNESS • YOGA • ZUMB' GYM TONIC • ZUMB' LATINA • ZUMB' MIX 		595 €
----------------------------------	---------	--	--	-------

Mercredi

Activités	Descriptions	Horaires	Cotisations annuelles*
-----------	--------------	----------	------------------------

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

KUNG FU	Enfants	Postures, enchaînements, combat, l'art martial traditionnel chinois dévoile ses secrets.	16h00 à 17h30 8-12 ans	318 €
	Adultes	Art martial chinois traditionnel offrant un entraînement complet permettant un développement harmonieux tant physique que mental.	20h30 à 22h00	425 €**

BEAUX-ARTS

PEINTURE DESSINÉE (Atelier libre vendredi)	Adultes	Le Pinceau se fait crayon. Avec audace réfléchie, les couleurs soutenues par de puissantes lignes de dessin dynamiseront votre acte de créer sans que la gomme s'en mêle... !	9h30 à 11h00	368 €
---	---------	---	--------------	-------

GRAINES D'ARTISTES	Enfants	Découvrir la peinture à travers le fusain, l'aquarelle, l'acrylique, le pastel... sans oublier la richesse du dessin.	9h30 à 10h30	1h00 308 € 1h30 348 €
			4-6 ans	
			10h30 à 12h00	
			7-10 ans	

PEINTRES EN HERBE	Enfants	Apprendre les techniques du dessin et de la couleur grâce à des thèmes variés favorisant le développement de l'imagination.	13h30 à 15h00 6-8 ans	318 €
-------------------	---------	---	--------------------------	-------

LES PETITS DOIGTS	Enfants	Promenade en couleurs, textures et formes où les enfants explorent leur capacité d'imaginer et de réaliser.	13h30 à 14h30 4-6 ans	313 €
-------------------	---------	---	--------------------------	-------

ÉCOLES D'ARTS	Enfants Ados	Peinture, modelage, mosaïque permettront aux enfants de s'exprimer librement.	14h30 à 15h30	1h00 313 € 1h15 325 €
			6-9 ans	
			16h30 à 17h45	
			10-14 ans	

LA PALETTE DES ARTISTES	Enfants	Pinceaux variés, brosses à dents, pastels, fusain, chevalets sont à la disposition des enfants ! S'inspirer d'artistes et créer sans jugement.	15h30 à 16h30 5-8 ans	283 €
-------------------------	---------	--	--------------------------	-------

DESSIN CLASSIQUE	Enfants	Acquérir les connaissances techniques du dessin et de la couleur au moyen du crayon, du pastel, de l'encre de Chine et de la gouache.	15h00 à 16h30 8-11 ans	318 €
------------------	---------	---	---------------------------	-------

BD / MANGAS	Enfants Ados	Suivre les différentes étapes pour réaliser une bande dessinée (couverture et planches) et créer votre récit !	16h30 à 17h30	1h00 283 € 1h15 318 €
			7-10 ans	
			17h30 à 19h00	
			11-15 ans	

PEINTURE ADOS	Ados	Développer les bases techniques du dessin et de la couleur afin d'aiguiser le regard. Observer une œuvre et la reproduire sur toile.	16h45 à 18h15 11-14 ans	348 €
---------------	------	--	----------------------------	-------

BIEN-ÊTRE

YOGA	Adultes	Tourné vers la respiration, la souplesse et l'équilibre, dans le respect du dos et des genoux. Une alternance de Hatha, Yin ou Vinyasa, permettant à chacun d'évoluer à son rythme.	18h00 à 19h00 19h00 à 20h00	320 €
------	---------	---	--------------------------------	-------

DANSE

DANSE CLASSIQUE Théâtre Les Sablons	Enfants	Tous niveaux de l'éveil aux moyens.	10h00 à 11h00 4-5 ans 10h45 à 11h30 4-5 ans 11h30 à 12h30 8-10 ans	283 €
DANSE CLASSIQUE	Enfants Ados	Tous niveaux de l'éveil aux avancés.	13h30 à 14h15 éveil-4 ans 14h15 à 15h00 5-6 ans 15h00 à 15h45 5-6 ans 15h45 à 16h45 7-8 ans 16h45 à 17h45 9-11 ans 17h45 à 19h00 12-16 ans	1h00 283 € 1h15 318 €
	Adultes	Tous niveaux.	19h00 à 20h30	380 €

EXPRESSION

THÉÂTRE	Enfants Ados	Travailler la voix, le corps, l'espace avec malice et fantaisie à travers tout le répertoire théâtral.	13h30 à 14h30 7-9 ans 14h30 à 15h30 11-13 ans 15h30 à 16h30 11-13 ans 16h30 à 17h30 8-10 ans	283 €
THÉÂTRE DES P'TITS LOUPS	Enfants	Développer la confiance en soi, l'imaginaire, la voix, la diction de manière ludique.	13h45 à 14h45 5-7 ans 14h45 à 15h30 3-4 ans	283 €
PICCOLO DES CLOWNS	Enfants	Développer la confiance en soi, l'imaginaire, la voix, la diction de manière ludique.	15h30 à 16h30 5-7 ans	283 €
THÉÂTRE ADOS	Ados	Le théâtre, c'est la scène et le public. Explorer les différents répertoires. Plus qu'un cours... Une troupe !	17h30 à 18h30 14-18 ans	291 €
ITALIEN	Adultes	Écouter, lire, écrire, et avant tout pratique orale de l'italien d'aujourd'hui.	18h30 à 19h30 19h30 à 20h30 20h30 à 21h30	316 €

MUSIQUE

GUIWARE CLASSIQUE (À partir de 7 ans)	Enfants Ados	Jouer ensemble un répertoire éclectique (classique, chansons, variété pop) fera naître le plaisir d'apprendre.	13h30 à 14h30 14h30 à 15h30 15h30 à 16h30 16h30 à 17h30 17h30 à 18h30	313 €
JARDIN MUSICAL	Enfants	Découverte de la musique à travers chants et comptines, expression corporelle et initiation aux petits instruments de musique.	14h30 à 15h15 3-4 ans 16h15 à 17h00 3-4 ans	283 €
ATELIER MUSICAL	Enfants	Initiation à la musique, au chant, à l'écoute, à la pratique, à la découverte des instruments et à l'expression corporelle.	15h15 à 16h15 5-7 ans	283 €

SPORT

BARRE AU SOL / PILATES Théâtre Les Sablons	Adultes	Renforcer votre dos, votre sangle abdominale, sans douleur grâce à cette méthode inspirée du « Pilates ».	9h00 à 10h00	313 €
GYM ENTRETIEN	Adultes	Renforcement musculaire et cardiotraining en musique avec différents matériels.	9h15 à 10h15	313 €
GYM BOUT'CHOU	Enfants	Environnement sécurisé, soigné, organisé, attrayant et ludique.	9h30 à 10h15 2-3 ans	283 €
GYM DOUCE	Adultes	Renforcement musculaire en douceur suivant le rythme de chacun.	10h15 à 11h15	313 €
GYM KIDS	Enfants	Le parcours sportifs s'intensifie : courses, atrampoline, slaloms, franchissements...	10h15 à 11h00 3-4 ans 11h45 à 12h30 5-7 ans	283 €
GYMNASTIQUE SPORTIVE	Enfants	Plans inclinés, trampolines, tunnels, mini-poutre, cerceaux, ballons pour les mini-champions.	11h00 à 11h45 4-6 ans	283 €
BB'SWING	Enfants	Parcours de motricité et jeux sportifs dispensé de manière ludique.	11h15 à 12h00 3-4 ans	283 €
MULTI GYM	Enfants	Un royaume de roulades, de glissades, d'équilibres, de sauts et de jeux ludiques en musique.	13h15 à 14h00 5-7 ans 14h00 à 14h45 3-4 ans	283 €
GYM / DANSE	Enfants	Échauffement gymnique et premiers contacts avec la Modern Jazz. Petits enchaînements et magie des premières chorégraphies.	15h00 à 16h00 5-7 ans	283 €
GYM STRETCHING	Adultes	Renforcement musculaire, souplesse et relaxation.	20h15 à 21h15	313 €
ZUMB'MIX Théâtre Les Sablons	Adultes	Tonicité, force et bien-être à travers la danse latine. Faire du sport n'a jamais été aussi fun.	20h00 à 21h30	380 €

FORFAIT GYM / YOGA / ZUMB'

PACK BIEN-ÊTRE GYM YOGA ZUMB'	Adultes	DONNE ACCÈS À TOUS LES COURS SUIVANTS : • BARRE AU SOL/PILATES • BODY SCULPT • BODY SCULPT/FIT BALL • BODY STRONG • BOXING FITNESS • COMBO TRAINING • GYM DOUCE • GYM ENTRETIEN • GYM STRETCHING • PILATES • TRAINING FITNESS • YOGA • ZUMB' GYM TONIC • ZUMB' LATINA • ZUMB' MIX	595 €
----------------------------------	---------	--	-------

Activités		Descriptions	Horaires	Cotisations annuelles*
ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT				
SAVATE BOXE FRANÇAISE <small>Complexe Koenig</small>	Enfants	Sport de combat pied-poing codifié en France, alliant souplesse, technique, grâce, efficacité sous forme d'exercices ludiques.	18h00 à 19h00 8-11 ans	283 €
SAVATE BOXE FRANÇAISE <small>(À partir de 16 ans) Complexe Koenig</small>	Adultes	Sport de combat pied-poing codifié en France, alliant souplesse, technique, grâce, efficacité et self-défense.	19h00 à 20h30	380 €
BEAUX-ARTS				
DESSIN PEINTURE TOUTES TECHNIQUES <small>(Atelier libre vendredi)</small>	Adultes	Pour débutants et confirmés, différentes techniques, huile, acrylique, couteaux, enduits. Modèles divers adaptés aux compétences de chacun et selon vos goûts !	16h45 à 19h00 19h00 à 21h15	443 €
BIEN-ÊTRE				
YOGA	Adultes	Yoga traditionnel du sud de l'Inde, teinté de technique Feldenkrais. Accessible à tous.	10h00 à 11h00 11h00 à 12h00 12h15 à 13h15	320 €
DANSE				
DANSE CLASSIQUE <small>Théâtre Les Sablons</small>	Enfants Ados	Tous niveaux de l'éveil aux avancés.	17h00 à 18h00 4-6 ans 18h00 à 19h00 7-10 ans 19h00 à 20h00 11-15 ans	283 €
DANSE HIP HOP STREET DANCE	Enfants Ados	Culture urbaine Américaine. Il existe différents styles : le Boogaloo, le Smurf, le Break, le Lock, la Hype, le Jazz-Rock, le Pop, etc. Ces cours vous aideront à développer votre propre personnalité, à travailler collectivement une réalisation scénique, et à vous affirmer.	17h00 à 18h00 7-9 ans 18h00 à 19h00 10-13 ans 19h00 à 20h00 14-16 ans	283 €
	Ados Adultes		20h00 à 21h00 Avancés	313 €
MUSIQUE				
GUITARE CLASSIQUE / FOLK <small>(À partir de 8 ans)</small>	Enfants Ados	Jouer ensemble un répertoire éclectique (classique, chansons, variété pop) fera naître le plaisir d'apprendre.	17h00 à 18h00 18h00 à 19h00 19h00 à 20h00	313 €
GUITARE CLASSIQUE / FOLK	Ados Adultes		20h00 à 21h00	313 €

SPORT				
GYM ENTRETIEN	Adultes	Renforcement musculaire et cardiotraining en musique avec différents matériels.	9h30 à 10h30 10h30 à 11h30	313 €
BARRE AU SOL / PILATES	Adultes	Renforcer votre dos, votre sangle abdominale, sans douleur grâce à cette méthode inspirée du « Pilates ».	11h30 à 12h30	313 €
BODY STRONG	Adultes	Affiner et dynamiser sa silhouette, en alliant exercices de renforcement musculaire, abdos-fessiers, dos, cuisses et triceps, en musique.	12h30 à 13h30	313 €
GYMNASTIQUE SPORTIVE <small>Théâtre Les Sablons</small>	Enfants Ados	Plans inclinés, trampolines, tunnels, mini-poutre, cerceaux, ballons pour les champions.	17h00 à 18h00 6-9 ans 18h00 à 19h00 10-15 ans	283 €
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE <small>Gymnase Théophile Gautier</small>	Enfants Ados	Activité sportive et artistique proche de la danse classique et de la gymnastique, utilisant cerceaux, rubans, ballons, massues et cordes.	18h00 à 19h00 7-10 ans 19h00 à 20h30 11-15 ans	1h00 283 € 1h30 318 €
TRAINING FITNESS	Adultes	Gym entretien avec poids de corps offrant des possibilités d'entraînements et de combinaisons d'exercices illimitées et simples à mettre en œuvre.	19h00 à 20h00	313 €
PILATES	Adultes	Méthode plébiscitée dans le monde entier pour un renforcement musculaire en profondeur.	20h00 à 21h00	313 €
FORFAIT GYM / YOGA / ZUMB'				
PACK BIEN-ÊTRE GYM YOGA ZUMB'	Adultes	DONNE ACCÈS À TOUS LES COURS SUIVANTS : • BARRE AU SOL/PILATES • BODY SCULPT • BODY SCULPT/FIT BALL • BODY STRONG • BOXING FITNESS • COMBO TRAINING • GYM DOUCE • GYM ENTRETIEN • GYM STRETCHING • PILATES • TRAINING FITNESS • YOGA • ZUMB' GYM TONIC • ZUMB' LATINA • ZUMB' MIX		595 €

Vendredi

Activités		Descriptions	Horaires	Cotisations annuelles*
ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT				
KUNG FU	Ados	Postures, enchaînements, combat. L'art martial traditionnel chinois dévoile ses secrets.	17h30 à 19h00 13-16 ans	318 €
BEAUX-ARTS				
DESSIN PEINTURE TOUTES TECHNIQUES	Adultes	Pour débutants et confirmés, différentes techniques, huile, acrylique, couteaux, enduits. Modèles divers adaptés aux compétences de chacun et selon vos goûts !	9h30 à 11h45	439 €
ATELIER LIBRE DESSIN PEINTURE TOUTES TECHNIQUES	Adultes	Atelier réservé aux élèves.	13h00 à 17h30	-
ATELIER LIBRE PEINTURE DESSINÉE				
ATELIER LIBRE PORTRAIT				
ATELIER LIBRE SCULPTURE MODELAGE				
ATELIER LIBRE TAPISSERIE				
PEINTURE DESSINÉE	Adultes	Le Pinceau se fait crayon. Avec audace réfléchie, les couleurs soutenues par de puissantes lignes de dessin dynamiseront votre acte de créer sans que la gomme s'en mêle... !	18h30 à 19h30	368 €
BIEN-ÊTRE				
YOGA	Adultes	Hatha Yoga traditionnel basé sur le réalignement postural, le renforcement et l'assouplissement des muscles.	9h30 à 10h45	343 €
DANSE				
DANSE MODERN' JAZZ Théâtre Les Sablons	Enfants Ados	Échauffement, assouplissements, chorégraphies sur des musiques rythmées.	17h00 à 18h00 7-10 ans	283 €
	Ados Adultes		18h00 à 19h00 11-14 ans	
			19h00 à 20h30	387 €

DANSE FUNKY	Enfants Ados	Savant mélange de <i>Top Rock</i> et de <i>Jazz Rock</i> , accessible à tous.	17h00 à 18h00 7-9 ans 18h00 à 19h00 10-13 ans	283 €
EXPRESSION				
ITALIEN	Adultes	Écouter, lire, écrire, et avant tout pratique orale de l'italien d'aujourd'hui.	18h00 à 19h00	316 €
MUSIQUE				
GUIRE CLASSIQUE / FOLK (À partir de 8 ans)	Enfants	Jouer ensemble un répertoire éclectique (classique, chansons, variété pop) fera naître le plaisir d'apprendre.	17h30 à 18h30	313 €
GUIRE ÉLECTRIQUE (À partir de 12 ans)	Ados Adultes	Jouer les plus grands titres de l'histoire du rock et les plus beaux solos des guitaristes héros, cet atelier est fait pour vous !	18h30 à 19h30 19h30 à 20h30	313 €
SPORT				
GYM ENTRETIEN	Adultes	Séance de renforcement musculaire en musique associant exercices de musculation et cardiotraining avec différents matériels.	9h30 à 10h30	313 €
GYM STRETCHING	Adultes	Renforcement musculaire, souplesse et relaxation.	10h30 à 11h30	313 €
GYM DOUCE	Adultes	Renforcement musculaire en douceur suivant le rythme de chacun.	11h30 à 12h30	313 €
ZUMB'GYM TONIC	Adultes	Bouger, se défouler, aux sons des rythmes latino.	12h30 à 13h30	319 €
BODY SCULPT / FIT BALL	Adultes	Exercices divers allant de la musculation, en passant par la souplesse, l'équilibre, le travail postural et le gainage.	19h00 à 20h00	313 €
ZUMB' LATINA ADOS (À partir de 12 ans)	Ados	Bouger, se défouler, aux sons des rythmes latino.	19h00 à 20h00	316 €
COMBO TRAINING	Adultes	Renforcement, assouplissement et cardiotraining au son des hits du moment.	20h00 à 21h00	313 €
PILATES	Adultes	Méthode plebiscitée dans le monde entier pour un renforcement musculaire en profondeur.	20h00 à 21h00	313 €
FORFAIT GYM / YOGA / ZUMB'				
PACK BIEN-ÊTRE GYM YOGA ZUMB'	Adultes	DONNE ACCÈS À TOUS LES COURS SUIVANTS : • BARRE AU SOL/PILATES • BODY SCULPT • BODY SCULPT/FIT BALL • BODY STRONG • BOXING FITNESS • COMBO TRAINING • GYM DOUCE • GYM ENTRETIEN • GYM STRETCHING • PILATES • TRAINING FITNESS • YOGA • ZUMB' GYM TONIC • ZUMB' LATINA • ZUMB' MIX		595 €

Samedi

Activités		Descriptions	Horaires	Cotisations annuelles*
ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT				
KUNG FU	Adultes	Art martial chinois traditionnel offrant un entraînement complet permettant un développement harmonieux tant physique que mental.	11h30 à 13h00 13h00 à 14h30 14h30 à 16h00	425 €**
BEAUX-ARTS				
ATELIER DES CRÉATEURS	Enfants Ados	La création n'a pas de limites ! Les enfants pourront laisser libre cours à leur imagination en fabriquant des objets personnalisés.	10h00 à 11h00 4-6 ans 11h00 à 12h30 7-12 ans	1h00 313 € 1h30 348 €
TERRE, MODELAGE ET SCULPTURE	Enfants Ados	Passer d'un dessin rapide à une réalisation en trois dimensions, par des moyens simples et ludiques (modelage).	10h30 à 12h30 8-13 ans	361 €
BIEN-ÊTRE				
YOGA	Adultes	Hatha Yoga : pratique des âsana (postures), du prānāyāma (souffle) et du Yoga Nidra (relaxation).	10h00 à 11h15 11h20 à 12h35	346 €
QI GONG	Adultes	Retrouver la pleine conscience de votre corps par la relaxation, la visualisation et les postures.	10h00 à 11h30	I.F.K.F Adhésion obligatoire
EXPRESSION				
THÉÂTRE	Enfants Ados	Travailler la voix, le corps, l'espace avec malice et fantaisie à travers tout le répertoire théâtral.	14h00 à 15h00 7-10 ans 15h00 à 16h00 11-15 ans	283 €
MUSIQUE				
GUITARE CLASSIQUE (À partir de 7 ans)	Enfants Ados	Jouer rapidement de la musique via la découverte et l'apprentissage de la guitare : premiers accords, lecture des tablatures, travail du médiator et jeu aux doigts, sur de simples exercices ou des musiques et chansons connues...	10h30 à 11h30 11h30 à 12h30 13h30 à 14h30 14h30 à 15h30	313 €
SPORT				
PILATES Gymnase Théophile Gautier	Adultes	Méthode plébiscitée dans le monde entier pour un renforcement musculaire en profondeur.	10h00 à 11h00	313 €
TRAINING FITNESS Gymnase Théophile Gautier	Adultes	Gym entretien avec poids de corps offrant des possibilités d'entraînements et de combinaisons d'exercices illimitées et simples à mettre en oeuvre.	11h00 à 12h00	313 €
FORFAIT GYM / YOGA / ZUMB'				
PACK BIEN-ÊTRE GYM YOGA ZUMB'	Adultes	DONNE ACCÈS À TOUS LES COURS SUIVANTS : • BARRE AU SOL/PILATES • BODY SCULPT • BODY SCULPT/FIT BALL • BODY STRONG • BOXING FITNESS • COMBO TRAINING • GYM DOUCE • GYM ENTRETIEN • GYM STRETCHING • PILATES • TRAINING FITNESS • YOGA • ZUMB' GYM TONIC • ZUMB' LATINA • ZUMB' MIX		595 €



SAISON 2020-2021

Maison des Jeunes
et de la Culture
de Neuilly-sur-Seine

Place Parmentier
92200 Neuilly-sur-Seine
Métro Porte Maillot
01 46 24 03 83
contact@mjcneuilly92.com
www.mjcneuilly92.com



MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

SAISON 2020•2021

Conception réalisation : Cithéa - cithea.com



MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

Conception réalisation : Cithéa - cithéa.com



SAISON
2020•2021

Crédit Mutuel
Banque à Particulariers
Crédit Mutuel Neully-sur-Seine
27, rue de Charlemagne
92200 Neully-sur-Seine



NEULLY-SUR-SEINE

Maison des Jeunes et de la Culture
de Neully-sur-Seine

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE



SAISON
2020•2021





MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE

Conception réalisation : Cithéa - citheaa.com



SAISON
2020•2021

Crédit Mutuel
banque à qui parler
Crédit Mutuel Neully-sur-Seine
17, rue de Châtillon
92200 Neully-sur-Seine



NEULLY-SUR-SEINE

Maison des Jeunes et de la Culture
de Neully-sur-Seine



MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE



SAISON
2020•2021



Conception réalisation : Cithéa - cithéa.com



SAISON
2020•2021



Maison des Jeunes et de la Culture
de Neully-sur-Seine



SAISON
2020•2021

