



PROGRAMME DE LA SAISON 2018 – 2019

ARTS

ATELIERS	JOURS	HEURES	ANIMATEUR	SALLE	TARIFS
ARTS PLASTIQUES & GRAPHIQUES 7/10 ans	MERCREDI	16 h 00 – 17 h 00	Sarah LEVEQUE	Salle d'ARTS	226 €
ARTS PLASTIQUES & GRAPHIQUES 11/14 ans	MERCREDI	17 h 00 – 18 h 00	Sarah LEVEQUE	Salle d'ARTS	226 €
ARTS PLASTIQUES & GRAPHIQUES Adultes	MERCREDI	19 h 30 - 21 h 30	Sarah LEVEQUE	Salle d'ARTS	378 €

ARTS DU CIRQUE, THEATRE ET BABEL

ATELIERS	JOURS	HEURES	ANIMATEUR	SALLE	TARIFS
ARTS DU CIRQUE 5/7 ans	MARDI	16 h 45 - 17 h 15	Cédric GUYOMARD	Studio	93 €
	SAMEDI	10 h 00 – 10 h 30	Cédric GUYOMARD	Salle Gym	93 €
ARTS DU CIRQUE 8/10 ans	MARDI	17 h 15 - 18 h 00	Cédric GUYOMARD	Studio	106 €
	SAMEDI	9 h 15 – 10 h 00	Cédric GUYOMARD	Salle Gym	106 €

BABEL 3-5 ans Bain linguistique ludique en anglais pour les tout-petits (maternelle)	MERCREDI	10 h 00 – 10 h 30	Armine THIRIOT	Salle du druide	116 €
BABEL 6-10 ans Bain linguistique ludique en anglais pour les enfants (CP-CM2)	MERCREDI	10 h 30 - 11 h 15	Armine THIRIOT	Salle du druide	140 €

THÉÂTRE* 7/10 ans	MERCREDI	13 h 30 – 14 h 30	Jeanne GRINGOZ	Salle théâtre	176 €
THÉÂTRE* 11/13 ans	MERCREDI	14 h 30 - 16 h 00	Jeanne GRINGOZ	Salle théâtre	255 €
THÉÂTRE* 4/6 ans	MERCREDI	16 h 00 - 16 h 45	Jeanne GRINGOZ	Salle théâtre	156 €
THÉÂTRE* 14/18 ans	MERCREDI	17 h 00 – 18 h 30	Jeanne GRINGOZ	Salle théâtre	262 €

* Ateliers encadrés par Jeanne GRINGOZ, remplaçante d'Elodie HUET en congé maternité jusqu'en mars 2019.

THEATRE Adultes	MARDI	19 h 00 - 21 h 00	Jeanne GRINGOZ	Salle théâtre	377 €
---------------------------	-------	-------------------	----------------	---------------	-------

Reprise des ateliers THEATRE à partir du Mardi 25 & Mercredi 26 Septembre 2018

ART MANUEL

ATELIERS	JOURS	HEURES	ANIMATEUR	SALLE	TARIFS
ATELIER MARIONNETTES 7/13 ans	MARDI	17 h 30 - 18 h 30	Ann GUÉRIN	Salle d'ARTS	226 €

COUTURE CREATIVE MODE 10/16 ans	MARDI	18 h 30 - 19 h 30	Ann GUÉRIN	Salle d'ARTS	226 €
---	-------	-------------------	------------	--------------	--------------

COUTURE CREATIVE ADULTES 1 atelier/mois	LUNDI	1 fois/ mois 19 h 00 - 21 h 00	Ann GUÉRIN	Salle d'ARTS	122 €
---	-------	-----------------------------------	------------	--------------	--------------

ART MARTIAL

ATELIERS	JOURS	HEURES	ANIMATEUR	SALLE	TARIFS
CAPOEIRA 5/11 ans / tous niveaux	MARDI	18 h 00 - 19 h 00	Association Culture Brésil	Studio	157 €
CAPOEIRA à partir de 12 ans / tous niveaux	MARDI	19 h 00 - 20 h 30	Association Culture Brésil	Studio	187 €

BIEN-ETRE

ATELIER	JOURS	HEURES	ANIMATEUR	SALLE	TARIF
QI GONG Débutants	LUNDI	19 h 00 - 20 h 00	Irena DEROUET	Salle Gym	190 €
	JEUDI	19 h 00 - 20 h 00	Irena DEROUET	Salle Théâtre	190 €
QI GONG Intermédiaires	LUNDI	18 h 00 - 19 h 00	Irena DEROUET	Salle Gym	190 €
QI GONG Avancés	LUNDI	17 h 00 - 18 h 00	Irena DEROUET	Studio	190 €
	JEUDI	17 h 00 - 18 h 00	Irena DEROUET	Studio	190 €
	JEUDI	18 h 00 - 19 h 00	Irena DEROUET	Salle Théâtre	190 €
Gi GONG / TAI JI Avancés	MERCREDI	19 h 00 - 20 h 30	Irena DEROUET	Salle Gym	235 €

GYM DOUCE RELAXATION	MARDI	15 h 45 - 16 h 45	Fabienne MONTECOT	Studio	190 €
GYM DOUCE RELAXATION	MERCREDI	18 h 00 - 19 h 00	Cédric GUYOMARD	Salle Gym	190 €

RANDONNEE BIEN - ETRE	JEUDI	14 h 00 - 15 h 00	Cédric GUYOMARD	Exterieur	140 €
------------------------------	-------	-------------------	-----------------	-----------	--------------

STRETCHING RELAXATION	MERCREDI	19 h 00 - 20 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Théâtre	190 €
------------------------------	----------	-------------------	-------------------	---------------	--------------

YOGA	JEUDI	15 h 00 - 16 h 30	Patrick GUILLIER	Studio	235 €
YOGA	JEUDI	18 h 00 - 19 h 30	Patrick GUILLIER	Salle Gym	235 €
YOGA	JEUDI	19 h 30 - 21 h 00	Patrick GUILLIER	Salle Gym	235 €

DANSE

ATELIER	JOURS	HEURES	ANIMATEUR	SALLE	TARIF
EVEIL A LA DANSE 4/5 ans [Maternelle]	MERCREDI	10 h 00 – 10 h 30	Claire BRAULT	Studio	124 €
	MERCREDI	14 h 00 - 14 h 30	Claire BRAULT	Studio	124 €
	SAMEDI	10 h 00 – 10 h 30	Claire BRAULT	Studio	124 €
INITIATION A LA DANSE 6/7 ans [CP-CE1]	MERCREDI	10 h 30 - 11 h 15	Claire BRAULT	Studio	162 €
	MERCREDI	14 h 30 – 15 h 15	Claire BRAULT	Studio	162 €
	SAMEDI	10 h 30 – 11 h 15	Claire BRAULT	Studio	162 €
DANSE MODERN' JAZZ 8/10 ans [CE2 - CM1 - CM2]	MERCREDI	11h 15 – 12 h 15	Claire BRAULT	Studio	207 €
	SAMEDI	11 h 15 -12 h 15	Claire BRAULT	Studio	207 €
DANSE MODERN' JAZZ 11/14 ans [Collège]	MERCREDI	15 h 15 - 16 h 15	Claire BRAULT	Studio	207 €
DANSE MODERN' JAZZ 15/17 ans [Lycée]	MERCREDI	17 h 00 – 18 h 00	Claire BRAULT	Studio	207 €
DANSE MODERN' JAZZ Adultes	MERCREDI	18 h 00 – 19 h 00	Claire BRAULT	Studio	250 €

DANSES LATINES Adultes débutants	VENDREDI	19 h 00 - 20 h 00	Jean-Yves BOTOYIYE	Studio	127 €
DANSES LATINES Adultes avancés	VENDREDI	20 h 00 - 21 h 00	Jean-Yves BOTOYIYE	Studio	127 €

FITNESS

ATELIER	JOURS	HEURES	ANIMATEUR	SALLE	TARIF
---------	-------	--------	-----------	-------	-------

Les activités gym pour les + jeunes

BABY GYM 2 ans (Parents / Enfants)	MERCREDI	11 h 15 - 11 h 45	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	93 €
GYM JUNIOR 7/9 ans	MERCREDI	14 h 00 - 15 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	136 €
P'TITS GYM 5/6 ans	MERCREDI	15 h 00 - 15 h 45	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	106 €
P'TITS GYM 3/4 ans	MERCREDI	15 h 45 – 16 h 30	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	106 €

MULTI-ACTIVITÉS 5/6 ans	MERCREDI	09 h 30 - 10 h 30	Cédric GUYOMARD	Salle Gym	100 €
MULTI-ACTIVITÉS 7/10 ans	MERCREDI	10 h 30 - 12 h 00	Cédric GUYOMARD	Salle Gym	150 €
MULTI-ACTIVITÉS 11/14 ans	MERCREDI	13 h 30 – 15 h 00	Cédric GUYOMARD	Salle Gym	150 €

Les activités gym pour les ados

CROSS FIT - AEROBOXE Ados	MERCREDI	16 h 15 – 17 h 00	Cédric GUYOMARD	Studio	121 €
COACHING TRAINING Ados	MERCREDI	17 h 00 - 18 h 00	Cédric GUYOMARD	Salle CT	176 €

FORFAITS FITNESS	TARIF
PILATES 1h45	285 €
BODY FIT / FAC / OUT FIT / MARCHE NORDIQUE 2 H / SEMAINE	217 €
2 H / SEMAINE *	292 €
3 H / SEMAINE *	380 €
4 H / SEMAINE &+ *	412 €

* Activités hors forfaits : Aquamineur et les activités de 30 et 45 minutes

Les activités d'entretien

BODY FIT	LUNDI	10 h 00 - 11 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	140 €
	MERCREDI	9 h 00 - 10 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	140 €
	JEUDI	18 h 00 - 19 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	140 €

FAC	LUNDI	20 h 00 - 21 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	140 €
FAC EXPRESS	MARDI	18 h 00 - 18 h 30	Florence VAUBAILLON	Salle Théâtre	103 €

FUNCTIONAL TRAINING SANTE	JEUDI	10 h 00 - 11 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	182 €
---------------------------	-------	-------------------	---------------------	--------	-------

MARCHE NORDIQUE	JEUDI	15 h 15 - 16 h 15	Cédric GUYOMARD	Exterieur	140 €
	JEUDI	18 h 00 - 19 h 00	Cédric GUYOMARD	Exterieur	140 €
	SAMEDI	10 h 45 - 11 h 45	Cédric GUYOMARD	Exterieur	140 €

Les activités cardio

CARDIO MINCEUR	JEUDI	19 h 00 - 20 h 00	Florence VAUBAILLON		182 €
----------------	-------	-------------------	---------------------	--	-------

FUNCTIONAL TRAINING PULSE	LUNDI	19 h 00 - 20 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	182 €
---------------------------	-------	-------------------	---------------------	--------	-------

STEP DANCE	JEUDI	20 h 00 - 20 h 45	Florence VAUBAILLON	Studio	122 €
------------	-------	-------------------	---------------------	--------	-------

METHODE TABATA	LUNDI	12 h 15 - 12 h 45	Florence VAUBAILLON	Studio	103 €
	JEUDI	12 h 15 - 12 h 45	Florence VAUBAILLON	Studio	103 €

CROSS FIT	MERCREDI	20 h 00 - 21 h 00	Cédric GUYOMARD	Studio	152 €
-----------	----------	-------------------	-----------------	--------	-------

CROSS FIT - AEROBOXE adultes	MARDI	20 h 30 - 21 h 30	Cédric GUYOMARD	Studio	182 €
------------------------------	-------	-------------------	-----------------	--------	-------

OUT FIT	MERCREDI	10 h 00 - 11 h 00	Florence VAUBAILLON	Exterieur	140 €
---------	----------	-------------------	---------------------	-----------	-------

COURSE A PIED Préparation 5, 10, 20 kms	JEUDI	19 h 00 - 20 h 00	Cédric GUYOMARD	Exterieur	140 €
--	-------	-------------------	-----------------	-----------	-------

Les activités de renforcement musculaire

RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MERCREDI	19 h 00 - 20 h 00	Cédric GUYOMARD	Studio	140 €
--------------------------------	----------	-------------------	-----------------	--------	--------------

AQUA MINCEUR	MARDI	9 h 00 - 9 h 45	Florence VAUBAILLON	Capf'lo	212 €
AQUA MINCEUR	MERCREDI	20 h 30 – 21 h 15	Florence VAUBAILLON	Capf'lo	212 €
AQUA MINCEUR	JEUDI	16 h 00 - 16 h 45	Florence VAUBAILLON	Capf'lo	212 €
AQUA MINCEUR	VENDREDI	14 h 20 – 15 h 05	Florence VAUBAILLON	Capf'lo	212 €

METHODE DE GASQUET (arrêtons le massacre, abdo tonifiés, corps équilibré, corps santé)	LUNDI	9 h 30 – 10 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	103 €
	LUNDI	18 h 00 – 18 h 30	Florence VAUBAILLON	Studio	103 €
	LUNDI	18 h 30 - 19 h 00	Florence VAUBAILLON	Studio	103 €

PILATES Débutants	LUNDI	9 h 00 - 10 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
	MARDI	18 h 00 - 19 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
	MARDI	20 h 00 - 21 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
	MERCREDI	10 h 00 - 11h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
	VENDREDI	10 h 00 - 11h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
PILATES Intermédiaires	LUNDI	10 h 00 - 11h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
	MARDI	10 h 00 - 11h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
	MARDI	19 h 00 - 20 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
	MERCREDI	9 h 00 - 10 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
	VENDREDI	17 h 30 - 18 h 30	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
PILATES Avancés	VENDREDI	9 h 00 - 10 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
	VENDREDI	18 h 30 - 19 h 30	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
PILATES Avancés +	LUNDI	11 h 00 - 12 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
	MERCREDI	17 h 00 - 18 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
PILATES 45 min Débutants	MARDI	12 h 15 - 13 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	150 €
PILATES 45 min Intermédiaires	VENDREDI	12 h 15 - 13 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	150 €
PILATES 45 min Avancés	LUNDI	12 h 15 - 13 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	150 €

SOFT PILATES *	MARDI	17 h 00 - 18 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €
SOFT PILATES *	VENDREDI	11 h 00 - 12 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle Gym	185 €

* adapté aux personnes qui souhaitent une pratique sportive douce, à l'écoute de leurs problématiques de santé

Les activités de coaching

COACHING TRAINING	MARDI	11 h 00 - 12 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle CT	214 €
	MARDI	18 h 30 - 19 h 30	Florence VAUBAILLON	Salle CT	214 €
	MARDI	19 h 30 - 20 h 30	Florence VAUBAILLON	Salle CT	214 €
	MERCREDI	18 h 00 - 19 h 00	Fabienne MONTECOT	Salle CT	214 €
	JEUDI	11 h 00 - 12 h 00	Florence VAUBAILLON	Salle CT	214 €

COACHING TRAINING Accès libre réservé aux adhérents confirmés de la MJC	182 €
COACHING TRAINING Accès libre inclus la formule découverte 3 séances	195 €

POWER PLATE	5 séances de 20 min	Florence VAUBAILLON		162 €
POWER PLATE	10 séances de 20 min	Florence VAUBAILLON		252 €

COACHING MINCEUR ou COACHING PILATES	Séance d'1 heure	Florence VAUBAILLON Fabienne MONTECOT		70 €
---	------------------	--	--	-------------

MUSIQUE

ATELIER	JOURS	HEURES	ANIMATEUR	SALLE	TARIF
JARDIN MUSICAL 3/4 ans	VENDREDI	17 h 00 - 17 h 30	Stéphane NOURY	Salle du Druide	116 €
JARDIN MUSICAL 5/6 ans	VENDREDI	17 h 30 - 18 h 00	Stéphane NOURY	Salle du Druide	116 €
PETITS MUSICIENS 7/9 ans	VENDREDI	18 h 00 - 18 h 45	Stéphane NOURY	Salle du Druide	140 €

BASSE 30 minutes	MARDI	16 h 30 - 21 h 00	Alexandre LITTEE	Salle Guitare	517 €
	MERCREDI	09 h 00 - 13 h 30	Alexandre LITTEE	Salle Guitare	517 €

SAXOPHONE 30 minutes	VENDREDI	16 h 00 - 19 h 00	Jean-Yves BOTOYIYE	Salle Guitare	517 €
--------------------------------	----------	-------------------	--------------------	---------------	--------------

TROMPETTE 30 minutes	VENDREDI	16 h 00 - 19 h 00	Jean-Yves BOTOYIYE	Salle Guitare	517 €
--------------------------------	----------	-------------------	--------------------	---------------	--------------

BATTERIE 30 minutes	LUNDI	12 h 00 - 21 h 00	Damien TROUSSIER	Salle Batterie	517 €
	MARDI	12 h 00 - 21 h 00	Damien TROUSSIER		
	MERCREDI	Journée et Soirée	Jean-Sébastien RUPPÉ		
	JEUDI	12 h 00 - 21 h 00	Damien TROUSSIER		
	VENDREDI	12 h 00 - 21 h 00	Damien TROUSSIER		

CHANT 30 min / Semaine ou 1h / 15 jours	LUNDI	Journée et Soirée	Romuald GUILLOUET	Salle Eveil musical	517 €
	MARDI				
	MERCREDI				
	JEUDI				
	VENDREDI				

GUIPURE 30 minutes	LUNDI	Journée et soirée	Gilles TURMEL	Salle Guitare	517 €
	JEUDI	Journée et soirée	Florian PILLEVESSE		
	VENDREDI	Journée et soirée			
	SAMEDI	09 h 00 - 14 h 00			

PIANO 30 minutes	LUNDI	Créneaux disponibles à l'accueil	Snejana BRIARD	Salle Piano	517 €
	MARDI				
	MERCREDI				
	JEUDI				
PIANO - 45 minutes					750 €
PIANO - 1 heure					980 €

INFORMATIONS MJC

FORUM DE LA RENTREE

organisé par Flers Agglomération

Samedi 1er Septembre 2018 10h - 18h Forum de Flers

PORTES OUVERTES de la MJC

& SOIRÉE D'INSCRIPTIONS

Mercredi 5 Septembre 2018 14h - 20h MJC

Rencontre avec les animateurs de 14h à 18h30

REPRISE DES ACTIVITÉS

Lundi 10 Septembre 2018

Ateliers THÉÂTRE : reprise à partir du Mardi 25 Septembre 2018.

La MJC sera fermée au public pour congés annuels et préparation de saison du samedi 21 juillet au dimanche 26 août inclus.

Réouverture de l'accueil le lundi 27 août 2018,
aux horaires d'ouverture suivants :
du lundi au jeudi 9h-17h, le vendredi 9h-16h.

Restons en contact : www.mjc-flers.fr
info@mjc-flers.fr
02.33.64.84.75





DEMANDE D'ADHESION

SAISON 2018 – 2019

RENSEIGNEMENTS SUR L'ADHERENT·E

NOM

PRÉNOM

DATE DE NAISSANCE / ___/___/___/

PROFESSION.....

de la mère ou du père pour les scolaires / la profession ayant été exercée pour les retraités

EMAIL@.....

ADRESSE

CODE POSTAL

VILLE

TEL

PORTABLE 1

PORTABLE 2

- M'engage à remettre un certificat médical de moins de 3ans pour la pratique des activités Art Martial, Danse, Fitness et Bien Être.
- Autorise la MJC de Flers à me photographier ou me filmer dans le cadre des activités organisées par la MJC au sein de ses locaux ou à l'extérieur, pour la communication de l'Association.
- J'accepte de recevoir la newsletter de la MJC,

ACTIVITÉS	JOURS	HORAIRES	TARIFS

ADHÉSION A L'ASSOCIATION			
FLERS	Enfants 7 €	Adultes 12 €	Familiale 14 €
HORS FLERS	Enfants 10€	Adultes 18 €	Familiale 20 €

PÉRIODE DE DÉCOUVERTE (3 séances)			
Étudiants / Dem. Emploi 30 €	Ateliers collectifs 40 €	Ateliers individuels 60 €	

TOTAL	
--------------	--