

Rentrée à partir du 9 septembre 2019

Activités proposées

Afro Tonic

Anglais

Atelier Shen Zen

Baby gym

Boxe française

Café linguistique

Couture créative

Danse classique & Jazz

Escrime

Français pour étrangers

French as a foreign language

Hip hop

Jeux de mémoire

Karaté

Lindy hop : danse swing

Nature & plantes

Peinture - Dessin

Peinture sur céramique

Peinture sur soie

Pilates

Qi-gong

Self-défense réaliste

Sophrologie

Soutien maths

Stretching

Tir à l'arc

Yoga

Zumba

Saison
2019/2020

Des activités pour toute la famille !



28, rue Trarieux 16300 Barbezieux
Tel. 05 45 78 21 86

mjcdebarbezieux@wanadoo.fr

<http://mjcdebarbezieux.wixsite.com/mjcb>

[facebook.com/mjc.barbezieux](https://www.facebook.com/mjc.barbezieux)



INFOS ADHERENTS

Horaires d'accueil

Fermé le lundi matin
De 9h30 à 12h et de 14h30 à 18h, sauf le vendredi 17 h

Calendrier associatif

Début des activités : à partir du 9 septembre 2019
Fin des activités : 30 juin 2020
Arrêt des activités pendant les vacances scolaires et jours fériés.

Adhésion 2019/2020

Adhésion Individuelle Jeune : 7 €
Adhésion Individuelle Adulte : 13 €



Cotisations 2019/2020

Possibilité d'essayer différentes activités 1 fois avant de s'engager financièrement.
Si validation de l'activité après l'essai, la séance est prise en compte dans la cotisation.
Tarif dégressif si inscription à plusieurs activités et facilités de paiement.
Inscription et paiement obligatoire avant le 15 octobre 2019, Après cette date les % de réduction ne seront plus appliqués.
Les licences sportives devront être réglées avant le 15 octobre 2019, sous peine d'être refusé aux cours.
Aucun remboursement ne sera effectué sans justificatif.
Un certificat médical sera demandé à l'inscription pour toutes les activités physiques et sportives enfants, ados et adultes.

LIEUX DES ACTIVITES

Locaux MJC : 28, rue Trarieux

Anglais, Cafés linguistiques, Couture, Français pour étrangers, Soutien math, Peinture sur porcelaine, Jeux de mémoire, Plantes & Nature

Gymnase J.G. Ranson : 4, avenue Pierre Mendès France
Salle d'expression corporelle

Afro Tonic, Danse, Pilates, Qi-gong, Yoga, Sophrologie,
l'Atelier Shen Zen, Self-défense réaliste, Hip hop, Stretching

Gymnase J.G. Ranson : 4, avenue Pierre Mendès France
Dojo

Karaté

Gymnase Christian Girard : rue Aristide Briand

Boxe française, Tir à l'arc, Lindy hop

Plaisance (Maison centrale) : zone artisanale Plaisance

Peinture—Dessin, Peinture sur soie

Gymnase Ste Marie : rue du Commandant Foucaud

Baby gym, Escrime

Permanences Alcool Assistance : 28, rue Trarieux

Locaux MJC

CAFE LINGUISTIQUE : Anglais -

Animé par Helen Charrier

C'est un espace d'échange linguistique tous niveaux.

Véritable atelier de conversation qui permet de pratiquer une langue étrangère
en rencontrant de nouvelles personnes.

1 fois par mois

Calendrier : les 1ers mardis de chaque mois **de 14h30 - 16h00**

SELF DEFENSE REALISTE

Animé par Xavier Moreau

Les interventions en self défense permettent à chacun, et quelque soit leur niveau, de bénéficier

d'outils concrets d'apprentissage en gardant un seul fil conducteur le REALISME !

Pour ça, il faut accepter de sortir de sa zone de confort et travailler en conséquence.

« N'ayez pas de limites, la rue n'en a pas. »

SAMEDI 9h30 - 11h30

Gymnase J.G Ranson

Calendrier : le 14 septembre

le 12 octobre

le 9 novembre

le 7 décembre

Inscriptions obligatoires

1 fois par mois

ANGLAIS

Animé par Helen Charrier

Programme spécialement adapté pour tous ceux qui souhaitent se remettre à l'anglais courant, de manière à pouvoir communiquer facilement lors de voyages à l'étranger.

Il permet à chacun de pouvoir prendre rapidement confiance et de se faire comprendre facilement.

Cette méthode d'apprentissage est essentiellement basée sur la communication orale et la pratique de la langue grâce à de nombreux jeux de rôle, dialogues et mises en situations.

LUNDI 18h30 - 20h Moyens

MARDI 18h30 - 20h00 Faux débutants

MERCREDI 18h15 - 19h45 Avancés

JEUDI 14h30 — 16h00 Débutants

Locaux MJC 28, rue Trarieux

FRANCAIS LANGUE ETRANGERE FRENCH AS A FOREIGN LANGUAGE

Lessons with Helen Charrier

French lessons for non-French speakers wishing to improve their communication skills.

Lessons based on speaking, listening and writing, adapted to personal needs.

At MJC 28, rue Trarieux

THURSDAY 10h am to 11h30 am (beginners)

FRIDAY 10h am to 11h30 am (intermediate)

COUTURE CREATIVE

Animé par Philippe Grès

Offrez-vous le plaisir d'apprendre, étape par étape, à concevoir, couper et coudre à vos mesures, d'être conseillé(e) dans le choix de vos modèles, patrons et tissus, de customiser, transformer...

LUNDI 14h - 16h Adultes

LUNDI 17h15 - 18h45 Jeunes

JEUDI 19h30 - 21h30 Adultes

Locaux MJC 28, rue Trarieux

PEINTURE SUR SOIE

Animé par Jocelyne Pailhou

Technique assez simple, même si elle requiert du matériel spécifique. Elle permet de créer des objets de décoration comme des abat-jour, des rideaux, des coussins, des nappes mais aussi de customiser toutes sortes de choses (vêtements, cartes de voeux, trousse de toilette ...)

MARDI 14h30 - 17h00 Adultes

Salle Plaisance

ESCRIME

Animé par Dorian Guedon

Respect et Maîtrise de soi sont les maîtres mots de l'escrime. Sport de combat, il n'est en aucun cas basé sur la force. L'escrime est une discipline complète qui demande de la vitesse, de la précision et des réflexes. Sport individuel mais impossible sans partenaire, il se pratique aussi en équipe.

Grâce à un Maître d'Armes qualifié, vous maîtriserez rapidement la technique et la coordination des gestes. L'équipement est léger et la pratique très sécurisée.

Un seul but : toucher sans être touché.

MERCREDI 11h - 12h Jeunes 8-10 ans

Gymnase Ecole Ste Marie

DANSE (à partir de 4 ans)

Animé par Gabriel André

Danse Modern'Jazz & Classique

MARDI 17h - 18h 7/8 ans Classique

MARDI 18h - 19h 12/15 ans Classique

MARDI 19h - 20h30 Ados/adultes Jazz

MARDI 20h30 - 21h30 Stretching

MERCREDI 10h - 11h 4/5 ans Eveil

MERCREDI 11h - 12h 6/7 ans Jazz

MERCREDI 14h - 15h 11/12 ans Jazz

MERCREDI 15h - 16h 8/10 ans Jazz

MERCREDI 16h - 17h 9/11 ans Classique

MERCREDI 17h - 18h 13/15 ans Jazz

MERCREDI 18h - 19h Ados Classique

Salle d'expression corporelle (gymnase J.G.Ranson)

**Le spectacle de fin d'année aura lieu les 26 et 27 juin 2019
Présence obligatoire les 2 soirs**

PEINTURE ET DESSIN

Animé par Sandrine Guillem

Cours personnalisés en fonction du niveau et du projet de chacun.

Etudes de techniques diverses : Acrylique, Huile, dessin, utilisation de reliefs
matières et collages dans la peinture.

Aide au développement de la créativité de chacun.

MERCREDI 14h - 16h Jeunes à partir de 9 ans

MERCREDI 16h - 18h Adultes

MERCREDI 18h30 - 20h30 Adultes

Salle Plaisance. (Zone artisanale Plaisance)

PEINTURE SUR CERAMIQUE

Animé par Sandrine Guillem

Cours collectif et sujet choisi en fonction de la demande.

Etude des techniques de base d'une peinture à haute température sur céramique.

Etude des techniques modernes (relief, creusages, effets divers, lustres, technique américaine.

Cours personnalisé en fonction du projet de chacun .

(création de pièces unique, art de la table, objets déco...).

1 fois par mois (se renseigner des dates auprès du secrétariat)

SAMEDI 9h00 - 12h00

A la MJC. 28, rue Trarieux

BOXE FRANCAISE

Animé par Sébastien Tesseron

La Savate boxe française est un sport de combat utilisant des mouvements de percussion qui permettent de toucher avec les différentes surfaces des pieds et le devant des poings, suivant des règles techniques précises et respectant les principes de contrôle et d'efficacité.

MERCREDI 18h45 - 20h15 (jeunes et adultes) à partir de 6 ans

Gymnase Christian Girard (rue Aristide Briand)

KARATE

Animé par Rodolphe Giannotti & Pierre van Zele

Le Karaté aide les jeunes à développer leur personnalité et joue un rôle dans l'éducation.

Cet apprentissage devient alors un plaisir qui donne une règle de vie adaptée à chacun.

c'est une philosophie de vie dans laquelle « la force physique n'est rien sans la force de l'esprit ».

JEUDI 18h30 - 20h (jeunes et adultes) à partir de 7 ans

Dojo Gymnase J.G.Ranson

STRETCHING

Animé par Gabriel André

le [stretching](#) est une discipline douce qui consiste à se contracter et relâcher les muscles de manière lente et maîtrisée, sur le même principe que les étirements, assouplit les muscles, améliore la posture

MARDI 20h30 - 21h30

Gymnase J.G.Ranson - Salle danse

HIP HOP

Animé par Momo

« Plus qu'une danse, le hip hop se veut un mouvement ; une attitude un état d'esprit."

"Etre Hip Hop."

Dans les années 70 à New York, c'est s'habiller, chanter, danser selon des codes popularisés par le mouvement "zulu nation" animé par le leader pacifiste, chanteur et musicien

"Africa Bambaataa".

Les danses liées à la culture Hip Hop se distribuent en deux styles :

° la danse debout (popping, krump, funky etc...)

° la danse au sol que l'on appelle le breakdance (jeux de jambes, acrobaties etc...)

SAMEDI 10h - 11h avancés

SAMEDI 11h - 12h débutants

Ouvert à tous de 7 à 99 ans, filles & garçons, femmes & hommes

Vous avez le choix de danser debout (hip hop) OU/ET de danser au sol (break dance)

Gymnase J.G Ranson

Salle de réunion

ALCOOL ASSISTANCE

Des groupes de paroles vous sont proposés :

- **les 2ème mercredi de chaque mois à 20h**
- **Les 4ème jeudi de chaque mois à 20h**

Locaux MJC

Groupes de parole à thèmes.

Une équipe reçoit les personnes et les familles en difficulté avec l'addiction.

Pour plus d'informations : site Alcool Assitance

- un contact près de chez vous

- numéros des personnes responsables des secteurs Barbezieux

TIR A L'ARC

Animé par Arnaud Delalande (jeunes)

Animé par Philippe Chauvin (adultes)

Concentration et précision sont les qualités de ce sport qui vise petits et grands.

Le tir à l'arc est un sport d'adresse, ludique et non-violent.

C'est également un sport de rigueur, de précision, de concentration et de régularité.

Ces cours permettent de s'initier ou se perfectionner au tir à l'arc en salle.

Possibilité de faire des compétitions. Préparation aux compétitions.

Parcours nature 42 cibles sur site exceptionnel.

Jeunes à partir de 10 ans: SAMEDI 9h-10h30 (débutants) et 10h30 -12h (avancés)

Adultes : MERCREDI (avancés) 20h30 - 22h30

Gymnase Christian Girard

Cd16-arc.sportsregions.fr/

LINDY HOP : danse swing

Animé par Bordeaux Swing

Danse sociale et sympathique et accessible à tous les niveaux.

Seuls conseils : venez avec votre bonne humeur et assumez d'avoir votre propre style !

Venir en couple, c'est bien, mais sachez que les partenaires vont tourner.

Venir seul(e), c'est tout à fait possible, à condition d'accepter de prendre le rôle cavalier ou cavalière selon les effectifs (ce qui est vraiment fun et très courant dans le lindy !)

2ème samedi de chaque mois : cours de 2h

15h - 16h : débutants

16h - 17h : débutants + intermédiaires - avancés

17h - 18h : intermédiaires - avancés

Inscriptions obligatoires

Gymnase Christian Girard (Avenue Aristide Briand)

PILATES

Animé par Maguy Michel

Les bienfaits de la méthode Pilates :

Ils sont nombreux ! Le Pilates agit à la fois sur le corps et l'esprit :

- Il diminue les douleurs grâce au renforcement musculaire en profondeur (dos, bassin).
- Il tonifie, affine et assouplit en étirant et raffermissant les muscles.
- Il améliore le souffle grâce au travail sur la respiration.
- Il détend et aide à lutter contre le stress physique et mental.
- Il nous aide à nous redresser grâce au travail postural, on apprend à mieux se tenir.

Les personnes pas ou peu sportives, celles qui souffrent de stress, fatigue, raideurs...peuvent pratiquer car si les exercices sont exigeants, ils ne sont ni violents, ni traumatisants pour le corps.

LUNDI 18h15 - 19h15

JEUDI 12h15 - 13h15

Salle d'expression corporelle (Gymnase J.G Ranson)

ZUMBA

Animé par Tom Plassereau

Les bienfaits d'un cours de Zumba sont nombreux, notamment pour celles qui veulent brûler efficacement quelques calories dans une ambiance conviviale.

MERCREDI 20h- 21h (Salle des fêtes de St Hilaire)

SOUTIEN MATH (du collège au baccalauréat)

Animé par Stéphanie Faure Gouthier

Suivi régulier des élèves tout au long de l'année scolaire

grâce à des séances de soutien scolaire hebdomadaire ou des stages de pré-rentree.

Les mercredis, vendredis et samedis matins

Sur rendez-vous

Locaux MJC

QI-GONG

Animé par Maguy Michel

Le Qi-gong est une gymnastique douce, pratiquée en Chine depuis des millénaires.

Elle s'adresse à tous les âges.

Les mouvements physiques amples et souples ainsi que le travail basé sur la respiration et la concentration permettent à l'énergie de circuler beaucoup mieux dans le corps.

Le Qi-gong favorise un meilleur équilibre des émotions, un changement positif des attitudes face à la vie, un bien être physique et mental.

LUNDI 19h30 - 21h00

JEUDI 10h15 - 11h45

Salle d'expression corporelle (Gymnase J.G.Ranson)

YOGA

Animé par Valérie Ballet

Le Yoga est une merveilleuse façon de se connaître !

et de créer un rapport harmonieux entre l'âme, le corps et l'esprit.

Par la détente, la concentration, la respiration, l'assouplissement et la tonification musculaire,

il permet de faire face au stress quotidien.

Cette approche du Yoga tient compte des capacités et limites de chacun

en respectant les concepts traditionnels des postures dans un équilibre effort-confort.

Cette activité améliore sa qualité de vie pour lui donner sens.

MERCREDI 19h - 20h15

Salle d'expression corporelle (gymnase J.G.Ranson)

SOPHROLOGIE

Animé par Kathy PARANTEAU

La sophrologie développe la conscience de façon à harmoniser le corps et l'esprit,

en chassant peurs, stress et tensions.

JEUDI 19h15 - 20h15

Salle d'expression corporelle (Gymnase J.G. Ranson)

BABY GYM

Animé par Maguy Michel

Le but de la baby gym est de développer les bases fondamentales de ce sport

tout en mettant l'accent

sur le développement psychomoteur et l'épanouissement de l'enfant.

MERCREDI 15h30 - 16h30 (pour les 3/6 ans)

Gymnase Ste Marie

NATURE & PLANTES

Ce qu'est cet atelier : un moment que l'on se donne pour se réapproprier des savoirs oubliés autour des plantes locales ; un temps pour les (re)découvrir avec curiosité et respect, et pourquoi pas être amené à les inviter dans notre assiette ou dans notre pharmacie.

[Samedi 9 novembre 2019](#) : **Autour des plantes "racines"** de 14h à 16h

Botanique : la racine

Plantes présentées : guimauve, consoude, bardane, valériane, etc...

[Samedi 21 mars 2020](#) : **Salades de Printemps ! Et plantes dépuratives.** de 14h à 16h

Botanique : la feuille

Plantes présentées : un bon échantillon de plantes sauvages dont les feuilles et premières fleurs peuvent s'inviter dans nos assiettes et nos tisanes de printemps.

[Samedi 6 juin 2020](#) : **Plantes de la St Jean** de 14h à 16h

Botanique : la fleur

Plantes présentées : millepertuis, achillée, armoise, etc...

Inscriptions obligatoires

AFRO TONIC

Animé par Innocent Kouadio Koffi

Cette danse est très accessible, très rythmée aux influences de danse africaine et de zouk.

VENDREDI 19h 15- 20h15

Salle d'expression corporelle (gymnase J.G.Ranson)

ATELIER « SHEN ZEN » dédié aux enfants

Animé par Stéphanie Foucher

Développer la disponibilité, l'écoute, la concentration, l'attention.
Susciter et préserver le plaisir du mouvement, en pratiquant l'apprentissage par le jeu, en sollicitant la fantaisie et l'imagination de l'enfant.
Apprécier les moments de silence pour augmenter son écoute intérieure.

VENDREDI 18h - 19h à partir de 4 ans

Salle d'expression corporelle (gymnase JG Ranson)

JEUX DE MEMOIRE

Animé par Mélanie Baugard-Denis

Un atelier convivial pour exercer votre mémoire au quotidien.

Les ateliers proposés ont plusieurs objectifs :

*Stimuler la mémoire afin de préserver ses capacités et améliorer ses performances.

*S'exercer dans un cadre chaleureux et convivial.

Les ateliers sont réalisés dans un cadre chaleureux, en petit groupe homogène, ciblés sur les goûts de chacun pour allier plaisir et stimulation : les thèmes sont multiples et adaptés.

VENDREDI 14h15 - 15h45 Adultes

Locaux MJC 28, rue Trarieux