

# Stages enfants et fitness adultes

Du lundi 25 avril au vendredi 6 mai

La MJC Mérontaise propose des stages pour les enfants durant les vacances de printemps et des séances de Fitness pour les adultes, **du lundi 25 avril au vendredi 6 mai !**



Nous vous informons que la MJC Mérontaise organise des stages durant les vacances de printemps pour les enfants :

- Tir à l'arc du 25 au 29 avril à partir de 8 ans
- Karaté du 25 au 29 avril à partir de 5 ans
- Hip hop 2 sessions : les 25 -26 avril et / ou 28-29 avril à partir de 10 ans (sauf pour les enfants pratiquants déjà cette activité au sein de la MJC).
- Yoga du 2 au 6 mai pour les 7-10 ans
- Arts plastiques du 2 au 6 mai à partir de 4 ans
- Dessin du 2 au 5 mai à partir de 8 ans

Nous organisons également des séances de fitness avec Isaline durant les 2 semaines.

**ARTS PLASTIQUES** du 2 au 6 mai  
45€  
La MJC Mérontaise vous propose un stage autour du dessin, peinture, etc... Tout pour s'amuser sur le thème de l'équin et du printemps.  
A partir de 4 ans, de 10h à 12h, avec Cécile

**DESSIN** du 2 au 5 mai  
40€  
C'est le printemps ! L'occasion de dessiner toutes sortes de papillons, des animaux, des plantes... Les dessins de la semaine seront rassemblés en un cahier d'artiste à rapporter chez vous.  
A partir de 8 ans, de 15h à 17h30 avec Cécile

**MASTERSHIP**  
Venez découvrir ma vision de Hip Hop! Avec Joan

2 sessions:  
Le 25 avril de 16h à 18h et le 26 avril de 16h à 17h30  
Ou  
Le 28 avril de 16h à 18h et le 29 avril de 16h à 17h30

15€  
12 ans et plus

La MJC Mérontaise vous propose une master class hip hop! Au programme: apprentissage d'une chorégraphie et travail autour des mouvements et comment se les approprier. (Désolé de faire les 2 semaines.)  
A partir de 10 ans (sauf pour les élèves de hip hop de la MJC) dans la salle de danse MJC, rendez à la gare!

**KARATE**  
30€  
Du 25 au 29 avril 2022, tous les après-midis de 14h30 à 16h30

La MJC Mérontaise vous propose un stage karaté pour découvrir ou se perfectionner. Les cours sont assurés par Lou, 4ème dan, et sensei dan KYUSHEI.  
A partir de 5 ans (enfants doit savoir différencier la droite de la gauche) au Gymnase C. Minard, pensez à apporter une grande éponge enfant.

\*Une affiliation à la MJC est une condition à respecter d'avance à votre arrivée.  
La MJC se réserve le droit d'annuler ses stages si le nombre minimum de participants n'est pas atteint avant.



**L'ODYSSEE DU YOGA**  
Les 2-3-5 et 6 mai 2022, de 10h à 11h30.

Le cours de votre « odysée », nous partira de la découverte des bénéfices du yoga. Car le yoga n'est pas un « truc » que pour les adultes.  
Pourquoi entreprendre un tel voyage ?  
- pour nous sentir mieux et nous épanouir  
- pour acquiescer de la vie  
- pour apprendre à respirer avec conscience  
- pour sentir la bonne venue.  
Mais ce programme a-t-il des d'ambitions et d'ambitions en vous-même ?  
On peut pratiquer le yoga tout en s'éloignant, car le yoga peut aussi être un jeu !  
Inscrivez-vous à la MJC, prenez à l'appeler une carte et un plan.

Pour les 7-10 ans  
10€

\* Une adhésion à la MJC vous est demandée si votre enfant n'est pas déjà adhérent.

**STAGE**  
Du 25 au 29 avril 2022

16€



La MJC Mérintaise vous propose un stage pour découvrir ou se perfectionner au tir à l'arc avec un passage de flèches ou de plumes (selon niveau) en fin de semaine. Avec Jean-Pierre, Didier, Christian et Jean-Jac.

A partir de 8 ans  
De l'aube et plume blanche de 0h45 à 1h45  
Inscriptions de 1h45 à 1h55  
Prenez de flèches ou de plumes (selon niveau) en fin de semaine  
Au Jardin d'Arc Héloïse Bouchier, Magny-Villain (à côté du cimetière)

**FITNESS**  
Vacances de printemps 2022

Avec Isabelle, à la MJC (salle de danse)  
Inscriptions à faire au secrétariat avant le mardi.  
Le KF se donne le 1er dimanche des vacances à la salle de danse de 10h à 11h30.

|       | 19h-20h                          | 20h-21h                        |
|-------|----------------------------------|--------------------------------|
| 25/04 | Renforcement musculaire Global   | Zumba                          |
| 27/04 | Zumba Parents-Enfants            | FitFun                         |
| 29/04 | Aérobic Dance/Workout            | Gym Douce                      |
| 02/05 | Zumba Parents-Enfants            | FitFun                         |
| 03/05 | Circuit Training Parents-Enfants | Aérobic Dance/Workout          |
| 04/05 | Zumba                            | Renforcement musculaire Global |

Tarifs par séance: 5€ adultes, 3€ pour les enfants (séances en bleu)  
Le non adhérent

**Conte votre niveau.** Que vous soyez sportif de haut niveau, débutant ou adepte des sports, nous pouvons faire du KF. Pour chaque exercice différentes options sont données à vous de choisir celle qui vous convient.  
Dispositif d'arrêt possible.

**Circuit Training parents-enfants.** Dans la même ligne que le KF, des exercices cardiorespiratoires sont associés à des exercices de renforcement musculaire. Les mouvements sont adaptés afin qu'ils soient ludiques et réalisables facilement pour les enfants.

**Aérobic Dance/Workout.** Un cours cardio-danse qui associe des danses afro-caribéennes et latines. "Who's your daddy" est le thème de ce soir. Les professeurs et nos élèves vont travailler autour de votre cardio. Et oui "Aérobic" n'est pas un cours de danse mais nous travaillons les bases de la danse afro-caribéenne et latine. C'est un cours de danse où l'on danse, on partage et surtout on fait le plein d'énergie positive. C'est avec une discipline ludique, expressive et festive qui mélange cardio-rythme et renforcement musculaire. On ne peut pas à pas être chorégraphié avec en fond les meilleurs sons afro. La règle d'or: "Everybody can vibe" n'hésitez pas, l'Aérobic est fait pour tous!

**Zumba.** Un cours cardio-danse rythmé et varié pour se divertir et se débarrasser du stress. Un mélange entre différents styles de danses (salsa, reggaeton, hip-hop et de nombreux autres styles) et le fitness pour nous faire transpirer et nous faire plaisir.

**Zumba parents-enfants.** Cours de Zumba adapté afin que toute la famille y prenne du plaisir et soit avec les parents enfants pour les jeunes enfants.

**LA Danse.** Le LA Danse 1 Du step sans le step 1 Le LA (Low Impact Aerobic) est un cours de base qui permet de progresser d'une chorégraphie. En plus de travailler votre souffle, votre endurance, vous améliorez également votre coordination générale en douceur. Et oui, en LA, on prend du plaisir!

**Gym Douce.** Un cours qui fait travailler doucement les muscles de la fibre, le stretching, des exercices de mobilité ou encore la relaxation. Prenez un moment pour soi, être à l'écoute de son corps et favoriser le bien-être.

Infos pratiques

**Renseignements et inscriptions au secrétariat de la MJC Mérintaise**

Liens utiles

[site mjc](#)

Contact

[mjc.merantaise@wanadoo.fr](mailto:mjc.merantaise@wanadoo.fr)

01 30 52 60 05