



**Nos activités régulières  
de la saison 2025-2026  
en détail**

# Capoeira

Avec Maître Estrovenga



Un art martial brésilien unique, mêlant combat, musique et danse, pour une pratique à la fois sportive, culturelle et festive.

**Dès 5 ans** / Samedi 14h-15h / L'Arande, Le Mekong / Tarif C



# Gym enfant

Christelle Musset



## Gymnastique 4 à 5 ans **COMPLET**

Après un échauffement articulaire et cardio vasculaire, différents exercices sont proposés afin de développer l'adresse et initier l'enfant à la gym au sol.

En seconde partie de cours, un parcours ludique permettra à l'enfant de développer son agilité, sa coordination et son équilibre.

**4 à 5 ans** / Mardi 16h45-17h30 / L'Arande, Le Mekong / Tarif A

## Acrogym 6 à 8 ans **COMPLET**

Dans ce cours, les enfants vont apprendre les mouvements de base de la gymnastique au sol et travailleront en groupe pour créer des portés (pyramides humaines).

Ces éléments seront ensuite enchaînés de manière chorégraphique.

**6 à 8 ans** / Mardi 17h30-18h30 / L'Arande, Le Mekong / Tarif B



## Gym douce

Avec Christelle Musset

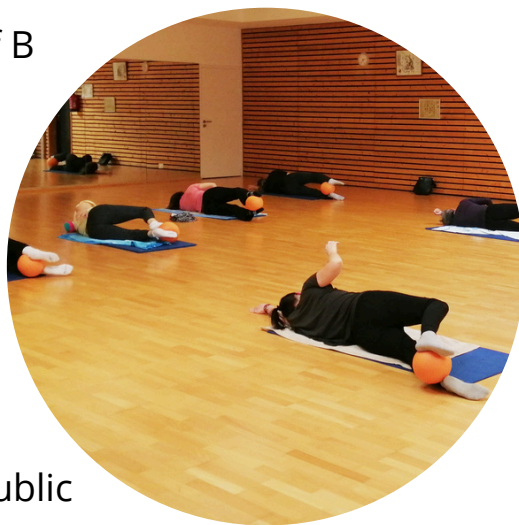


Cours de renforcement musculaire assez doux. Après un échauffement cardio-vasculaire modéré, les exercices de renforcement musculaire général s'enchaînent. Le cours se termine par des exercices d'étirement. Les cours sont variés grâce à l'utilisation de petits matériels (ballon, swiss ball, cercles de pilates, bandes élastiques, lestes...)

**Adultes** / Lundi 14h-15h / L'Arande, Le Nil / Tarif B

## Gym Seniors

Avec Christelle Musset



Venez participer à un cours de gym adapté au public sénior où la convivialité est au rendez-vous. Le cours permet de travailler le système cardio vasculaire, le renforcement, l'équilibre, la coordination, la mémoire...

Le cours est varié grâce à l'utilisation de petit matériel et est adapté en fonction des difficultés de chacun. Possibilité d'utiliser une chaise pour les personnes ne pouvant pas passer au sol.

**Seniors** / Lundi 10h30-11h30 **COMPLET**

,Mardi ou jeudi 10h30-11h30/ L'Arande, Le Nil / Tarif B



## Pilates

Avec Christelle Musset

**COMPLET**

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds. Il permet de travailler des muscles du centre responsable de la posture via un placement du corps précis. Les mouvements sont lents et fluides et ils sont associés à la respiration. Il permet aussi d'améliorer la conscience de son corps.

**Adultes** / Mardi 12h15-13h15 / L'Arande, Le Danube  
Mardi 14h-15h ou jeudi 14h30-15h30 / L'Arande, Le Nil Tarif B



## Gym du dos

Avec Christelle Musset

La GYM du dos vous permettra de renforcer et d'étirer les muscles du tronc afin de soulager les tensions et de prévenir le mal de dos.

Dans ce cours des exercices issus de différentes méthodes tels que le pilates, le bodyart ou le stretching sont utilisés. L'objectif est de mobiliser sa colonne de manière douce.

**Adultes** / Mardi 15h-16h / L'Arande, Le Nil / Tarif B



# Cardio training

Avec Christelle Musset

**COMPLET**



Après un échauffement cardio vasculaire, les exercices de renforcements musculaires s'enchaînent avec utilisation de matériels divers (ballon, steps, élastiques...). Le cours change chaque semaine permettant de travailler toutes les chaines musculaires.

Différentes techniques d'entrainements tels que le tabata ou le circuit training sont utilisées afin de travailler dans différentes intensités.

**Adultes** / Lundi 9h30-10h30 ou 12h15-13h15 / L'Arande, Le Nil / Tarif B



# Body Art

Avec Christelle Musset



Le Body Art, c'est un entraînement du corps et de l'esprit. Cette discipline s'inspire du pilates, du yoga, du fitness et des principes de la médecine chinoise.

Les exercices sont enchainés de manière très fluide et les muscles superficiels et profonds sont sollicités.

**Adultes** / Jeudi 12h15-13h15 / L'Arande, Le Nil / Tarif B





# Stretching et relaxation

Avec Christelle Musset



Ce cours débute par un échauffement articulaire puis les exercices d'étirements sont enchaînés debout et au sol. Le cours se termine par de la relaxation. Il permet de relâcher et de détendre le corps et l'esprit.

**Adultes** / Jeudi 13h30-14h30 / L'Arande, Le Nil / Tarif B



# Danse tonique enfant (ex Zumba)

Avec Natalya Lopez



La danse tonique est une activité dynamique et énergique adaptée aux jeunes, favorisant la coordination, l'endurance et la créativité.

Voici quelques types de danses toniques adaptées :

- Hip-Hop : Avec ses mouvements rapides et énergiques, le hip-hop stimule la force et la coordination, tout en permettant une grande expression personnelle.
- Jazz : Ce style inclut des mouvements vifs et variés, comme des sauts et des pirouettes, qui renforcent la souplesse et l'agilité.

Une danse cardio inspirée de la musique latine, idéale pour brûler des calories tout en s'amusant avec des mouvements rythmés.

Ces danses toniques permettent aux jeunes de dépenser leur énergie de manière créative tout en développant leur condition physique et leur sens du rythme.

**6 à 10 ans** / Mercredi 16h45-17h45 /  
L'Arande, salle Tamise / Tarif B

# Danse tonique adulte (ex Zumba)

Avec Natalya Lopez



Les danses toniques pour les adultes offrent plusieurs bénéfices :

- Amélioration de la forme physique : Elles renforcent l'endurance, la coordination et la flexibilité.
- Gestion du poids : Les danses cardio comme la Zumba brûlent des calories et aident à maintenir un poids santé.
- Renforcement musculaire : Les mouvements dynamiques tonifient les muscles.
- Réduction du stress : La danse favorise la libération d'endorphines, réduisant le stress et améliorant l'humeur.
- Socialisation : Participer à des cours de danse permet de rencontrer de nouvelles personnes et de renforcer les liens sociaux.

**A partir de 16 ans** / Mercredi 19h-20h **COMPLET**

Mercredi 20h-21h / L'Arande, salle Tamise / Tarif B



# Danse tonique senior

Avec Natalya Lopez



Pour les seniors, la danse tonique peut inclure :

- Danse de salon: Comme le cha-cha ou le swing, pour améliorer coordination et endurance.
- Zumba Gold : Une version douce de la Zumba, idéale pour le cardio et la flexibilité.
- Danse en ligne : Des routines simples à suivre en groupe.
- Aérobie en musique : Des exercices dansés adaptés aux capacités des seniors.

**Débutants / Seniors** / Vendredi 17h-18h / L'Arande, salle Le Danube / Tarif B

# Body Sculpt

Avec Natalya Lopez

**COMPLET**



Le Body Sculpt combine renforcement musculaire et cardio pour tonifier et affiner le corps.

Adapté à tous les niveaux, il brûle des calories, améliore la force et définit les muscles. En intégrant des séances régulières, vous atteindrez un corps sculpté et tonique.

**Adultes** / Vendredi 18h-19h / L'Arande, salle Le Danube / Tarif B

# Circuit Training

Avec Natalya Lopez



Le circuit training est un moyen dynamique et efficace de rester en forme. Que vous soyez débutant ou athlète confirmé, il peut être adapté à vos besoins et vous aider à atteindre vos objectifs de fitness.

Alors, préparez votre chronomètre et lancez-vous dans votre prochaine séance de circuit training !

**Adultes** / Vendredi 19h-20h / L'Arande, salle Le Danube / Tarif B

# Yoga Pilates

Avec Patricia Fabbro



Activité pour tous, très complète : correction de la posture, renforcement profond, développer la force et souplesse progressivement, travailler le souffle, et augmenter l'équilibre, la force, la souplesse et la mobilité articulaire dans une belle ambiance.

Le cours est adapté à tout niveau de condition physique sans exception.

**Adultes** / Samedi 12h-13h / L'Arande, salle Le Danube / Tarif B





# Yoga pour tous

Avec Johanna Rakotonarivo

S'il n'y avait qu'une seule chose à retenir, ce serait de respirer. L'objectif de ce cours n'est ni la posture parfaite ni la performance.

Chacun évolue dans le respect de ses propres limites, corporelles et mentales. Le rythme de progression est personnel, et il n'y a pas de niveaux à atteindre.

**Adultes** / Mardi 19h-20h **COMPLET**

Mardi 20h-21h / MIEF, salle Plénitude / Tarif B

# Yoga Vinyasa (dynamique)

Avec Sarah Rivet

**COMPLET**

Le yoga Vinyasa est une pratique de yoga dynamique basé sur la mobilité du corps et le souffle dans une recherche de fluidité et de mouvement. Avec ses enchaînements fluides et harmonieux, il s'agit d'un yoga équilibré, dynamique et restauratif, à la fois sur le corps et le mental. Ainsi, par la pratique, il s'agit d'être pleinement présent dans son corps, dans le respect de ses limites fonctionnelles, physiques et anatomiques.

Rejoignez-nous pour des séances où le bien-être et l'écoute de soi sont au cœur de chaque pratique !

Cours tous niveaux et accessible à tous.

**Adultes** / Jeudi 19h-20h / MIEF, salle Plénitude / Tarif B



## NOUVEAUX CRÉNEAUX

## Cirque

Avec Kamel Bey

**S'épanouir avec les arts du cirque !**

Au fil de l'année, venez développer vos compétences physiques, morales et artistiques, construire sa propre activité en explorant les disciplines du cirque : acrobaties (au sol et en duo), jonglerie (balles, massues, diabolo, foulards, etc.), équilibres (fil, boule, vélo, rolla-bolla...) et aériens (trapèze, tissu).

Le tout dans un cadre propice à cette discipline, où chacun peut apprendre, créer et progresser à son rythme.

**4 à 6 ans / Lundi, mardi** **COMPLET**  
et jeudi 17h30-18h30 / Salle de  
motricité du Collège Rimbaud / Tarif C

**7 à 9 ans / Mardi 18h30-20h / Salle de  
motricité du Collège Rimbaud / Tarif D**



**7 ans et plus / Lundi 18h30-20h /**  
Salle de motricité du Collège Rimbaud  
/ Tarif D

**10 ans et plus / Jeudi 18h30-20h /**  
Salle de motricité du Collège Rimbaud  
/ Tarif D **COMPLET**



## Foot en salle

Avec Nicolas Dugourd

**COMPLET**

Le groupe adulte vous donne rendez-vous pour une saison sportive et conviviale.

**Adultes** / Lundi 19h-20h30 / Halle des sports / 45€ (habitant St-Julien), 50€ (habitant hors St-Julien)





# Roller in line Hockey

Avec Gilles Mondet



Le roller hockey, ou street hockey, est un sport qui combine la vitesse et l'agilité du roller avec la stratégie et l'intensité du hockey. Joué avec des patins à roulettes en ligne, il est à la fois dynamique et convivial.

Que vous soyez débutant ou confirmé, venez découvrir le roller hockey. Nous mettons à disposition le matériel nécessaire pour essayer cette activité dans les meilleures conditions.

N'hésitez pas à venir essayer cette activité à la Halle des Sports. Ensemble, partageons notre passion pour le roller hockey !

**16 ans et plus** / Mercredi 19h-21h30 / Halle des sports /  
Tarif I (inclus licence Fédération Française)



# Volley Ball

Avec Franck Daudin et  
Olivier Rizzo



Venez pratiquer le Volley-Ball mixte en mode Loisir dans une ambiance détendue et conviviale. L'activité est ouverte aux débutant.e.s comme aux confirmé.e.s à partir de 16 ans si accompagné.e d'un.e adulte.

Les gens viennent pour la pratique sportive et restent pour l'ambiance...  
Nous vous attendons !

**16 ans et plus** / Jeudi 20h30-22h30 /  
Gymnase du Léman / 55€ (habitant  
St-Julien), 65€ (habitant hors  
St-Julien)



# Cabaret

Avec Fama Samba



Venez lâcher prise, libérer votre féminité et reprendre confiance en vous !  
Envie de vous sentir glamour, puissante et élégante ?

Fama vous enseignera les bases de la Danse CABARET, inspirée du monde burlesque, cette discipline est accessible à toutes.

Pourquoi vous lancer ?

- Développez votre confiance en vous et votre présence scénique
- Travaillez votre posture et votre fluidité en talons
- Découvrez le plaisir de danser dans une ambiance bienveillante et motivante

**Adultes** / Mardi 20h-21h / Petit Léman / Tarif B

# Dancehall & Afro

Avec Fama Samba



Envie de lâcher prise et de ressentir l'énergie des danses urbaines ? Venez découvrir l'univers vibrant et puissant de ces danses venues de la Jamaïque et du continent africain.

Fama aura le plaisir de vous enseigner ces danses tout autant entraînantes que séduisantes.

Pendant les séances vous pourrez :

- Développer votre coordination et votre sens du rythme
- Libérer votre énergie et boostez votre confiance en vous
- Plonger dans une ambiance conviviale et pleine de good vibes

**Ados/Adultes** / Mardi 19h-20h / Petit Léman / Tarif B

# Hip Hop

Avec Malik Boudina



Danse dynamique et rythmée avec une variété des styles et des mouvements. Vous serez initiés au vocabulaire chorégraphique spécifique.

**4 à 5 ans** / Mercredi 16h15-17h /  
L'Arande, salle Le Danube / Tarif B

**6 à 10 ans** / Mercredi 17h-18h /  
L'Arande, salle Le Danube / Tarif B

**11 à 15 ans** / Mercredi 19h-20h /  
L'Arande, salle Le Danube / Tarif B

**Ados/Adultes** / Mercredi 20h-21h /  
L'Arande, salle Le Bon Nant / Tarif B





# Break Dance

Avec Malik Boudina



Branche du hip-hop qui privilégie des techniques et des mouvements effectués au sol de manière acrobatique.

**Dès 10 ans** / Mercredi 18h-19h /  
L'Arande, salle Le Danube / Tarif B



# Modern Jazz et plus

Avec Patricia Fabbro



## Eveil à la danse

Exploration du mouvement corporel en musique, en favorisant les gestes spontanés de l'enfant. Initiation à une variété de rythmes musicaux, liberté d'expression dans l'espace pour expérimenter et prendre conscience de ses capacités corporelles. Un moment ludique mêlant mouvement, rythme et créativité, qui se termine par un temps de jeu libre en fin de séance.

**4 à 6 ans** / Samedi 9h15-10h / L'Arande, salle La Tamise / Tarif A

## Initiation

Un atelier qui mêle Modern Jazz, éléments de danse classique (posture, expression) et la découverte de rythmes variés (latino, hip-hop...).

Les enfants s'initient à la technique des pas, à l'expression corporelle et à la chorégraphie.

La gym s'intègre au mouvement dansé, pour développer coordination, équilibre et dynamisme. Un moment ludique libre clôture la séance.

**7 à 9 ans** / Samedi 10h-11h /  
L'Arande, salle La Tamise /  
Tarif B



# Modern Jazz et plus

Avec Patricia Fabbro



## Modern Jazz

Un cours complet mêlant Modern Jazz, bases de danse classique (posture, expression), et rythmes variés (latino, hip-hop...). Les enfants s'initient à la technique des pas, aux mouvements, à l'équilibre, et à la création de chorégraphies.

En plus de la danse : gym au service du mouvement, et manipulation de matériel (ruban, cerceau, balle) pour enrichir l'expression corporelle.

Séance clôturée par un temps de jeu libre.

**10 à 13 ans** / Samedi 11h-12h / L'Arande, salle La Tamise / Tarif B

# Danse et expression de soi

Avec Lucile Dru



Aller dans le mouvement et dans la création, à partir de soi, de son énergie, de son rythme. Improviser, créer, bouger ... pour le plaisir.

Se laisser guider par ses envies, écouter ses sensations corporelles, puis pas à pas, aller vers l'autre... riche de nos singularités ! S'approprier cet espace de liberté, développer sa confiance.

Rentrer dans la danse: pour s'exprimer, se déployer, partager un moment de joie, soutenu par un groupe porteur. Prendre plaisir à être et danser, ensemble.

Une séance en détails :

- Rituel de début
- Temps d'échauffement individuel
- Mise en confiance groupale en mouvement : jeux, rencontres, échanges.
- Temps d'improvisations guidées (individuelles puis à deux ou demi-groupe)
- Temps de création
- Revenir au calme, se centrer, se mettre à l'écoute de ses ressentis
- Rituel de fin

**4 à 7 ans** / Jeudi 16h45-17h30 / Petit Léman / Tarif A **COMPLET**

**8 à 12 ans** / Jeudi 17h30-18h30 / Petit Léman / Tarif B

**Ados dès 14 ans et adultes** / Jeudi 18h30-20h / Petit Léman / Tarif C

# Pompom Dance & Cheerleading

Avec Fama Samba

**COMPLET**

Viens découvrir l'énergie et la joie du cheer ! Envie de bouger, de t'amuser et de briller en équipe ?

Chorégraphies sur des musiques rythmées, on danse avec nos accessoires, les pompons, sur des musiques actuelles. Nous effectuons des figures très basiques et non acrobatique pour le plaisir des plus petits ou débutants.

Cette activité est parfaite pour tous les enfants qui aiment la danse, le sport et le travail d'équipe !

- Développe ta souplesse, ta force et ton sens du rythme
- Apprends à travailler en équipe dans une ambiance fun et motivante
- Découvre la joie de danser et de faire des figures

**6 à 14 ans** / Mardi 18h-19h / Petit Léman / Tarif B





# Street Jazz

Avec Natalya Lopez



Le Street Jazz est une discipline qui mêle le côté urbain de la danse Hip Hop mais aussi quelques variantes de la danse Jazz.

Des chorégraphies sur des musiques actuelles vous seront enseignées.

**4 à 7 ans** / Mercredi 10h-11h /  
L'Arande, salle La Tamise / Tarif B

**11 à 16 ans** / Mercredi 17h45-19h /  
L'Arande, salle La Tamise / Tarif C



# Comptines dansées

Avec Natalya Lopez



Les comptines dansées sont des chansons courtes et rythmées accompagnées de mouvements simples. Elles sont idéales pour les jeunes enfants car elles combinent musique et activité physique de manière ludique.

Ces comptines dansantes aident à développer la coordination, le rythme, et la motricité tout en offrant une expérience interactive et amusante pour les enfants.

**3 à 5 ans** / Mercredi 16h-16h45 /  
L'Arande, salle La Tamise / Tarif A



# Jeux dansés

Avec Natalya Lopez



Les jeux de danse pour enfants sont des activités amusantes qui favorisent le développement physique et social.

Ces activités sont conçues pour développer la coordination, le rythme, et la confiance en soi, tout en offrant un moment de plaisir et de partage.

**5 à 9 ans** / Mercredi 15h15-16h / L'Arande, salle La Tamise / Tarif B

NOUVEAU



# Street Dance

Avec Natacha Jean Pierre

Le cours de Street Dance orienté danse commerciale est spécialement conçu pour apprendre des chorégraphies modernes, dynamiques et inspirées des clips et scènes de danse actuels.

Ce cours combine des mouvements inspirés des danses urbaines, du jazz-funk et d'autres styles populaires, avec une attention particulière portée à l'énergie, au style et à la présence scénique.

Vous développerez votre technique, votre musicalité et votre capacité à interpréter les morceaux du moment, dans une ambiance conviviale et motivante. Que vous soyez débutant ou déjà à l'aise, ce cours vous permettra de vous exprimer pleinement et de gagner en confiance sur le dancefloor ou sur scène !

**8 à 11 ans** / Lundi 18h-19h /  
L'Arande, salle Le Danube / Tarif B

**12 ans et plus** / Lundi 19h-20h30 /  
L'Arande, salle Le Danube / Tarif C



NOUVEAU



# Afro-Fusion

Avec Natacha Jean Pierre

**COMPLET**

Plongez dans l'univers vibrant de l'Afro-Fusion, un style de danse moderne et énergique qui fusionne les rythmes traditionnels africains avec des influences urbaines comme le hip-hop, le dancehall, le coupé-décalé ou encore l'afrobeat.

Ce cours vous invite à explorer une danse expressive, rythmée et accessible à tous niveaux. Vous apprendrez à bouger avec fluidité, précision et puissance sur des musiques afro modernes et traditionnelles, tout en développant votre coordination, votre sens du rythme et votre présence scénique.

Chaque séance débute par un échauffement dynamique, suivi de l'apprentissage de mouvements techniques et de courtes chorégraphies. L'accent est mis sur **l'énergie, l'expression corporelle et le plaisir de danser ensemble.**

**Ados-adultes** / Mardi 19h-20h30 / L'Arande, salle Le Danube / Tarif B





# Découverte musicale

Avec Laure Sevin



Par l'écoute et la manipulation, l'enfant explore le son et la musique et développe ses compétences : Langage - Motricité fine et globale - Musicalité - Compétences sociales et neurologiques.

Aucun pré-requis musical n'est nécessaire, pas même chanter juste !

Nous chantons des comptines, avec ou sans guitare, des connues et moins connues, des comptines d'ici et de là-bas, anciennes et modernes, des inventées...

Nous découvrons différents instruments de musique, par le son d'abord puis l'exploration.

Nous bougeons, dansons et écoutons de la musique de toutes sortes et de tous pays.

**3-4 ans** / Mardi 16h45-17h45 / MIEF /  
Tarif B

**5 ans et plus** / Mardi 17h45-18h45 /  
MIEF / Tarif B



# Théâtre classique

Avec Marie Babel



Marie adore les histoires. Elle aime encore plus voir les enfants s'en emparer.

C'est pour elle un grand plaisir d'arriver à créer une dynamique de groupe. Guider les enfants pour les aider à interpréter un texte elle sait faire : c'est son métier.

Petit à petit les comédiens en herbe prennent confiance et sont fiers de jouer tout en s'amusant.

**8 à 13 ans** / Mercredi 16h30-17h30  
ou 17h30-18h30 / MIEF, salle  
Plénitude / Tarif C



# Théâtre d'improvisation

Avec Marie Babel



Marie se fait un malin plaisir à offrir un espace de liberté à la créativité des ados.

Sur la scène presque tout est possible mais attention quand ce n'est plus notre tour on se tient à carreau. On se concentre, on analyse pour comprendre comment rebondir sur l'inattendu sorti de la tête du partenaire de jeu. Et comment d'une succession de répliques peut sortir une histoire géniale ou un fou rire général.

**12 à 17 ans** / Mercredi 18h30 à 20h / MIEF, salle Plénitude / Tarif C





# Arts plastiques

Avec Albane Liger



Explorer l'art en s'amusant !

Dans cet atelier, les enfants partent à la découverte de l'art, de la théorie à la pratique, pour encourager leur créativité.

Des séances mettront à l'honneur un artiste ou un courant artistique et pour s'amuser ensuite à tester ses techniques. D'autres fois, place à l'imagination : chacun choisira son sujet, ses couleurs, ses outils !

C'est un moment pour créer, expérimenter, partager... et surtout, prendre du plaisir à faire de l'art, tout simplement.

**8 à 11 ans** / Mardi 17h-19h ou  
mercredi 10h-12h / L'Arande,  
salle Le Fier / Tarif E



NOUVEAU

# Modelage terre

Avec Isabelle Collombet



Dans cette activité de modelage les enfants découvriront le contact avec l'argile.

A travers des projets ludiques, ils apprendront au fil de l'année les techniques de base pour façonner la terre et créer toutes sortes d'objets uniques.

Travailler l'argile est une activité amusante et apaisante qui stimule la créativité, développe la motricité fine et renforce la confiance en soi.

**5 à 7 ans** / Mercredi 13h30-15h /  
L'Arande, salle Le Fier / Tarif C

**8 à 10 ans** / Mercredi 15h-16h30 /  
L'Arande, salle Le Fier / Tarif C







# Anglais adultes

Avec Michaël Toye

Dans la vie professionnelle, en voyage ou pour le plaisir, qui n'a jamais eu besoin de parler anglais ? Que ce soit pour échanger avec des collègues, se débrouiller à l'étranger ou comprendre un film en VO, l'anglais est devenu incontournable.

Ce cours en MJC vous propose une approche simple, conviviale et pratique pour progresser à votre rythme, quel que soit votre niveau. Objectif : se faire comprendre, gagner en confiance, et surtout... prendre plaisir à parler anglais !

**Adultes élémentaires** / Mardi 19h-21h / MIEF, salle activité 2 / Tarif D

**Adultes pré-intermédiaires** / Mercredi 19h-21h / MIEF, salle activité 2 / Tarif D

**Adultes upper-intermédiaires** / Lundi 19h-21h / MIEF, salle activité 2 / Tarif D

NOUVEAU



# Anglais enfants

Avec Michaël Toye

**COMPLET**

Les cours sont basés sur l'expérience et permettent aux enfants de se familiariser avec le vocabulaire anglais courant.

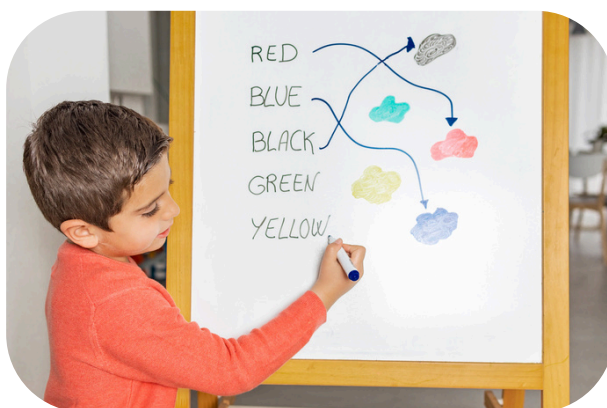
Ils commencent par des jeux de mots croisés, des chants avec des actions, des dés « Story Cube » et d'autres jeux.

Nous passerons ensuite à des jeux d'orthographe au tableau blanc utilisant le vocabulaire appris, ainsi qu'à d'autres jeux visant à encourager les enfants à réfléchir à d'autres mots anglais qu'ils connaissent.

En deuxième année, après cette phase initiale, nous passerons à la grammaire et aux exercices pour encourager le travail en groupe et l'interaction entre les enfants.

**4 à 7 ans** / Lundi 18h-18h45 ou  
mardi 17h-17h45 / MIEF, salle  
activité 2 / Tarif A

**8 à 11 ans** / Mardi 17h45-18h45 ou  
mercredi 17h45-18h45 / MIEF, salle  
activité 2 / Tarif B



# Italien adultes

Avec Pietro Martone



Apprendre l'italien du quotidien dans une ambiance ludique et conviviale à votre rythme avec Pietro.

Mises en situations réelles pour pouvoir découvrir l'Italie à travers sa culture, ses coutumes et ses traditions.

Durant l'année, votre professeur vous proposera de vivre l'italien à travers les voyages, les cours de cuisine, les conférences et les séances de cinéma. Plusieurs niveaux possibles : débutant et intermédiaire (conversations). Venez essayer un premier cours pour vous situer ! A presto allora !

**Faux débutants/intermédiaires** / Vendredi 18h15-19h45 / MIEF, salle activité 1 / Tarif D

**Conversation** / Vendredi 19h45-21h15 / MIEF, salle activité 1 / Tarif D

# Club Couture

Avec Carine Gautier

**COMPLET**



Le Club Couture est un groupe de couturières ayant une pratique régulière. C'est un moment d'échange et d'entraide autour de la couture.

**Adultes** / Jeudi 19h-21h / MIEF, salle activité 2 / 55€ (habitant St-Julien), 65€ (habitant hors St-Julien)





# Peinture sur porcelaine

Avec Carmen Barnusell

La peinture sur porcelaine, aussi appelée décor troisième feu par les céramistes, est une technique qui permet de décorer et personnaliser des pièces de vaisselles blanches.

Pour réaliser de beaux motifs, vous pouvez dessiner directement en utilisant un crayon à porcelaine, ou décalquer les motifs avec du papier graphite.

Une fois l'application des couleurs faite, la pièce est enfournée dans un four à céramique et cuite à haute température.

Le motif est désormais incrusté dans la pièce et celle-ci peut même passer sans problème au lave vaisselle.

**Adultes** / Jeudi 9h-11h30 / L'Arande, salle Le Fier / Tarif D



# Jeux de société modernes

Avec Patrick Lelandais et  
Pierre Bonnamour



Tous les jeudis soirs, venez jouer à 20h dans une ambiance conviviale et détendue.

C'est l'occasion de découvrir des jeux de plateau et de stratégie, par exemple : Forêt Mixte, Wingspan, Ark Nova... Explication de règles, découverte de nouveaux jeux et échanges sur le jeu, et surtout c'est l'occasion de JOUER !

N'hésitez pas, la porte est ouverte, les tables de jeux se font en fonction du nombre de joueurs et des envies. Soyez à l'heure, les « gros jeux » démarrent à 20h15 au plus tard !

Activité coanimée par la Maison des Habitants et par Lémandragore.

**Dès 12 ans** / Jeudi 20h-01h /  
MIEF, Ludothèque / Gratuit,  
adhésion à la MdH nécessaire



# Scrabble Duplicate

Avec Jean Sébastien Trochet



Le Scrabble : le jeu le plus joué en famille...

À la Maison des Habitants, nous pratiquons le Scrabble Duplicate : les mêmes règles que celles que vous connaissez mais :

Plus de raison de vous plaindre de votre tirage !

Plus de raison qu'on vous prenne la place que vous convoitiez !

Plus de raison d'attendre votre tour !

Plus de raison de dire que vous ne connaissez pas beaucoup de vocabulaire !

Tout le monde a le même tirage, la même grille, le même temps de réflexion. Tout le monde joue en même temps ! Et les parties ne se font qu'avec des mots courants !

Venez tester ! Si possible avec votre jeu !

**Dès 16 ans** / Mardi 14h30-17h / MIEF, salle Plénitude / 6€ (habitant St-Julien), 10€ (habitant hors St-Julien) + licence si compétition





## Bébé Gym

Avec Christelle Musset



Un moment privilégié de complicité entre l'enfant et l'adulte (parent, grand-parent ou assistant·e maternel·le), durant lequel l'enfant découvrira différentes activités.

Au programme : parcours d'équilibre, jeux de coordination, manipulation de petit matériel ou encore jeux en musique. L'adulte accompagne l'enfant tout au long de la séance.

**18 mois à 3 ans** / Jeudi 9h-9h45 ou 9h45-10h30 / L'Arande, salle Mékong / Tarif G





## Gym Dance

Avec Natalya Lopez



Un doux moment de partage où parents et enfants découvrent ensemble le rythme, le mouvement et la joie de danser en groupe. Une bulle de complicité, de créativité et de tendresse.

Atelier basé sur un échauffement du corps en douceur, puis plus tonique. On travaille après sur une chorégraphie simple puis on termine par du gainage et des abdominaux, puis des étirements.

**3 à 4 ans** / Mercredi 9h-10h / L'Arande, salle La Tamise / Tarif G

# Eveil musical

Avec Laure Sevin



L'éveil sonore et musical offre aux tout-petits et à leurs parents un moment de partage joyeux et complice.

Comptines, percussions, danses et jeux rythment la séance pour découvrir les sons et la musique de façon ludique.

Une belle occasion de stimuler les sens, le langage, la motricité... et de créer des liens en musique, à hauteur de bambin.

**3 à 18 mois** / Mardi 9h-10h /  
L'Arande, salle Danube / Tarif G

**18 mois à 3 ans** / Mardi 10h-11h /  
L'Arande, salle Danube / Tarif G



# Comédie musicale

Avec Célyne



Tu aimes chanter ? danser ? jouer la comédie ? Les trois mon capitaine ?

Tu as plus de 16 ans et tu es motivé·e ?

Alors cet atelier est fait pour toi !

Que tu sois débutant·e ou confirmé·e, tu participeras au fil des séances à la création d'un spectacle, au cours desquelles tu pourras découvrir, apprendre, t'exprimer et partager pour progresser tous ensemble.

**Dès 16 ans** / 13h-17h / L'Arande, salle  
Le Bon Nant / 70€ (habitant St-Julien),  
80€ (habitant hors St-Julien)

20 septembre, 11 octobre, 08  
novembre, 29 novembre, 13  
décembre 2025, 10 janvier, 31 janvier,  
28 février, 14 mars, le 28 mars, 25  
avril, 23 mai, 6 juin et 27 juin 2026  
(sous réserve de modification)



NOUVEAU

# Yoga en famille

Avec Patricia Fabbro



Ce cours complet vous offre un temps de travail dans la bienveillance et pour renforcer les liens entre parents et enfants.

Vous aborderez pendant les séances des postures douces et sans impact, travaillerez la souplesse, le renforcement profond et la respiration.

Ce sera un temps pour bouger ensemble, vous reconnecter et cultiver l'harmonie en famille.

## Dès 5 ans, avec un parent

Un samedi par mois, 14h-16h /

L'Arande, salle Tamise / 55€

(habitant St-Julien), 80€

(habitant hors St-Julien)

4 octobre, 8 novembre,

6 décembre, 10 janvier, 7

février, 7 mars ,

4 avril, 2 mai et 6 juin (sous

réserve de modification)

