

ATELIERS DE LA CARAVANE MJC / SAISON 2023 - 2024

Démarrage des ateliers : le lundi 18 septembre 2023

Ils sont animés par des professionnel.les et des bénévoles qui en assurent la responsabilité technique et pédagogique. Ils n'ont pas lieu pendant les vacances scolaires. Pour s'inscrire aux ateliers, il faut être adhérent.es de l'association et s'acquitter de la cotisation correspondant à l'atelier choisi. La cotisation est annuelle, son paiement peut être fractionné sur l'année (2 fois maximum). Sont acceptés les chèques vacances, coupons sport/loisirs/culture (mairie Servon-sur-Vilaine & ANCV). Il est important de tenir informée la Caravane MJC de vos absences aux ateliers. Nous appliquons les Quotients Familiaux aux tarifs des ateliers. Merci de vous référer au tableau suivant :

QUOTIENT FAMILIAL			
QF1	QF2	QF3	QF4
0 à 540	541 à 840	841 à 1140	1141 à 1440

La caravane MJC organise un pédibus pour accompagner votre enfant jusqu'à son atelier. Nous venons les chercher après l'école, ou le mercredi s'il est inscrit à Arlequin.



Expression corporelle

DOLCE VITA

ADULTES LUNDI // 20h30 – 23h00

Théâtre adulte amateur en résidence permanente à la MJC
Association la Dolce Vita

COTISATION UNIQUE : 20 €

CIRQUE

AR MILTAMM

Dès 7 ANS MERCREDI // 13H30-14H30

4/6 ANS MERCREDI // 14H45-15H45



Développer la motricité à travers le cirque et ses différentes disciplines. Perception corps/espace, gestion des appréhensions, activités ludiques, développement de l'imaginaire, de la créativité et de la confiance en soi.

Association Vents de Cirque

	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5
ENFANTS	113	127	152	166	180

Danse

HIP HOP

AR MILTAMM

ENFANTS/ ADOS : Mardi 17h30 – 18h30



Il s'agit d'aborder les principaux styles de la danse Hip Hop à travers des chorégraphies dynamiques. La compagnie enseigne les bases et développe l'énergie de chaque style.

François Bazenet de la Compagnie Primitif

	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5
ENFANTS	148	166	195	213	232

DANSE ORIENTALE

AR MILTAMM

ENFANTS MARDI // 18h30 - 19h30
ADOS MARDI // 19H30 - 20h30
ADULTES MARDI // 20h30 - 21h30

Ces ateliers, composés d'un échauffement doux, d'une approche complète de la technique orientale et d'un travail chorégraphique, abordent chaque année un thème spécifique pour explorer divers champs artistiques de la danse orientale.

Marine Palay, danseuse et chorégraphe

	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5
ENFANTS	86	97	118	128	139
ADOS	92	104	126	137	149
ADULTES	108	122	146	159	174

DANSE MODERNE

AR MILTAMM

4/6 ANS JEUDI 16h45 – 17h45 ou 17h45 - 18h45

+ 7 ANS JEUDI 18h45 - 19h45



C'est par le plaisir d'apprendre à danser tout en s'amusant que Babeth nous transmet les techniques d'occupation de l'espace, de musicalité du mouvement, du travail de souplesse...

Babeth Braud, danseuse et animatrice sportive

	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5
ENFANTS	97	109	132	144	156

Activités physiques et sportives

ROLLER et ROLLER HOCKEY

Salle Corinthe (complexe sportif)

6/9 ANS MARDI // 17H15-18H15 – Initiation Roller

+ 9 ans MARDI // 18H15-19H30 - Initiation Roller

ADULTES MARDI // 19H30-20H30 – Initiation Roller adultes

ADULTES MARDI // 21H00-22H30 - Roller Hockey



Au travers de ces différentes techniques et de votre niveau, choisissez votre approche du roller.

Christophe Monnier, animateur sportif

	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5
ENFANTS/ADOS	85	96	117	127	138
ADULTES	104	117	140	153	166

ORIENTAL TRAINING

AR MILTAMM

ADULTES MARDI // 21H30 - 22h30

Inspiré du latin training, l'oriental training utilise des mouvements orientaux sur une musique tonique afin d'entretenir le corps. Épurée de sa dimension artistique, la technique orientale est acquise pas à pas.

Marine Palay, danseuse et chorégraphe

	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5
ADULTES	108	122	146	159	174

CARDIO, RENFORCEMENT MUSCULAIRE

AR MILTAMM

ADOS/ADULTES JEUDI // 19h45 - 20h45

En s'appuyant sur une série d'exercices ciblés, vous travaillez les fessiers, les abdominaux...

Babeth Braud, animatrice sportive

	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5
ADOS/ADULTES	108	121	145	158	172

FULL DANCE

AR MILTAMM

ADOS/ADULTES JEUDI // 20H45 - 21h45

Cette activité fitness regroupe différents styles de danses : latines, rock, tango... Afin de s'amuser en dansant et de se défouler tout en garantissant un travail de renforcement musculaire adapté et sécurisé.

Babeth Braud, animatrice sportive

	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5
ADOS/ADULTES	108	121	145	158	172

GYM PILATES

AR MILTAMM

ADOS/ADULTES JEUDI // 21H45 - 22h45

La méthode Pilates est une gymnastique douce, composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements. Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer nos muscles profonds et stabilisateurs.

Babeth Braud, formatrice et animatrice pilates

	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5
ADOS	85	96	117	127	138
ADULTES	92	103	125	136	148

RANDONNÉE

ADULTES 1 DIMANCHE/MOIS

Les randonnées sont adaptées au rythme de chacun pour une distance moyenne de 10 kms. Sont aussi organisés : 1 dimanche randonnée/repas en janvier, 1 journée pique-nique en mai, 1 weekend rando découverte en juin.

Jacques-Yves Gourhand, bénévole

COTISATION UNIQUE	22€
-------------------	-----

BABYMOOV'

AR MILTAMM LE SAMEDI // DOJO LE MERCREDI (Complexe sportif)

1 à 2 ans MERCREDI // 9h30 – 10h15

+ de 2 ans MERCREDI // 10h30 – 11h30

1 à 2 ANS SAMEDI // 9H30-10H30

3 à 4 ANS SAMEDI // 10H30-11H30

Clarisse André, animatrice sportive

	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5
ENFANTS	80	90	110	120	130

JARDINS AU NATUREL

ADULTES // EN FONCTION DES SAISONS

Aujourd'hui, les participants se retrouvent pour échanger des bons plans, des pratiques et visiter les jardins des uns et des autres dans une formule conviviale... N'hésitez pas à les rejoindre.

Jean-Yves Lehuger, bénévole

COTISATION UNIQUE : 20€

Arts créatifs

ARTS PLASTIQUES

AR MILTAMM

5/9 ANS VENDREDI // 17h00 - 18h30
5/9 ANS JEUDI // 16h45 - 18H15
10/13 ANS SAMEDI // 09H00 - 10H30
14/17 ANS VEND // 18H30-20H30 ou SAM // 10H30-12H30
ADULTES JEUDI // 14H30-16H30 ou VEND // 20H30-22H30



Si l'Art est un jeu d'enfant, l'Art est aussi un enfant du jeu ! Avec les outils, les matières, les couleurs, l'imaginaire, l'atelier arts plastiques va vous donner envie d'exprimer votre créativité. Les travaux sont adaptés au niveau de chaque adhérent.

Isabelle Décamps, formatrice en arts plastiques, artiste plasticienne

	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5
ENFANTS	120	135	160	175	190
PREADOS	124	139	165	180	196
ADOS	134	151	178	194	211
ADULTES	206	232	268	293	319

ART FLORAL

AR MILTAMM

ADOS/ADULTES 1 SAMEDI PAR MOIS // 10h00-12h30

A partir de techniques de base, les amateurs de fleurs pourront créer des compositions florales de toutes sortes : classiques, modernes, sculpturales, en parures ou art de la table. Denise vous propose d'aborder différents thèmes en fonction des saisons et des événements.

Denise Mauvillain, animatrice

	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5
ADOS/ADULTES	80	90	110	120	130

Langues

ANGLAIS

AR MILTAMM

ADULTES LUNDI // 20H00-21H30

NIVEAU CE1-CE2 MERCREDI // 10h - 10h45

NIVEAU CM1-CM2 MERCREDI // 11h – 11h45

Venez apprendre l'anglais de manière ludique !

Jane Leray, professeure expérimentée anglophone



	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5
ADULTES	168	189	220	241	262
ENFANTS	136	153	178	195	212

GALLO

AR MILTAMM

Le Gallo est une langue d'oïl. Au même titre que le Picard en Picardie, le Francien en Ile-de-France, le Gallo est issu du latin populaire. Cette langue ancienne était encore parlée couramment il y a quelques décennies dans notre région. Aujourd'hui, cette langue apparaît comme une richesse à préserver.

Anton, de l'association Cercle Celtique

	QF1	QF2	QF3	QF4	QF5
ADULTES	110	120	140	150	160