



CHORALE VARIÉTÉ INTERNATIONALE

JEUDI • 19H30 - 21H • DÈS 14 ANS

Partagez le plaisir de chanter ensemble un répertoire varié de chansons du monde entier. Aucun niveau requis, juste l'envie de vibrer à l'unisson dans une ambiance conviviale.

Infos et inscriptions :

04 78 45 25 38 • contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



ATELIER VOIX ET BIEN-ÊTRE

LUNDI • 14H - 15H • ADULTES

Un espace pour explorer sa voix, se détendre et se recentrer. À travers des exercices de respiration, de posture et de vocalises douces, cet atelier allie expression vocale et relaxation.

Infos et inscriptions :

04 78 45 25 38 • contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



HARRY POTTER

1 SAMEDI/2 • 14H - 17H • 10/14 ANS

Rejoignez-nous à bord du Poudlard Express pour un voyage magique dans l'univers d'Harry Potter ! Incarnez un personnage unique et vivez une aventure inoubliable sous forme de jeu de rôle. Ateliers cuisine, bricolages et mini-défis viendront rythmer ces après-midis enchantés.

Infos et inscriptions :

04 78 45 25 38 • contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



BRICO DÉCO



SAMEDI • 10H30 - 12H • 7/11 ANS

Nous allons user de nos dix doigts pour fabriquer toutes sortes de choses. Modelage de papier, pliages et découpages, peinture en volume, dessin d'illustrations pop-up ou encore encre à diffuser sur le papier, voilà quelques unes des techniques que nous utiliserons. De quoi redécorer toute la maison !

Infos et inscriptions :

04 78 45 25 38 • contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



CARNET DE VOYAGE

1 SAMEDI/2 • 14H - 17H • ADULTES

Un format original pour progresser en dessin et redécouvrir votre région autrement ! Croquis en forêt, au musée ou au café selon les lieux visités, avec des exercices adaptés. Vous réaliserez un carnet de voyage mêlant dessins, textes et mise en page.

Infos et inscriptions :

04 78 45 25 38 • contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



THÉÂTRE D'IMPRO "COURTE"



LUNDI • 20H30 - 22H • ADULTES

Le challenge et la compétition vous intéressent ? Venez pratiquer l'improvisation courte. Entre rencontres avec d'autres équipes, matchs et catches d'impro, le mot d'ordre est : GAGNER. Sur des improvisations de moins de 5 minutes, les joueurs devront déployer un maximum de techniques pour séduire le public.

Infos et inscriptions :

04 78 45 25 38 • contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



THÉÂTRE D'IMPRO "LONGUE"



LUNDI • 19H - 20H30 • ADULTES

Vous souhaitez monter sur scène sans pression ni texte ? Venez pratiquer l'improvisation en format long. Les improvisations longues vous permettent de créer en groupe une histoire unique en prenant le temps d'installer vos personnages et votre narration.

Infos et inscriptions :

04 78 45 25 38 • contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



CLASSIQUE SPÉCIAL POINTES

MERCREDI • 17H - 18H • DÈS 10 ANS

Travail de renforcement du pied et d'apprentissage pour pouvoir danser avec les pointes.

Destinés aux élèves ayant la cheville et le pied prêt pour monter sur pointes.

Infos et inscriptions :

04 78 45 25 38 • contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



DANSE ORIENTALE

MARDI • 20H - 21H • ADULTES

Apprentissage progressif des mouvements de base, enrichis au fil des cours. Travail technique, musicalité et expression corporelle. Une chorégraphie collective est construite tout au long de l'année.

Infos et inscriptions :

04 78 45 25 38 • contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



YOGA INTÉGRATIF

MARDI • 7H45 - 9H • ADULTES

Un yoga mêlant des postures de Hatha yoga, techniques de méditation et travail du souffle.

Infos et inscriptions :

04 78 45 25 38 • contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



CARDIO BOXING

MARDI • 19H - 20H • ADULTES

Sur fond de techniques et enchaînements de sports de combats ludiques, l'explosivité, le renforcement musculaire, le cardio ainsi que le dépassement de ses limites sont les maîtres mots de cette pratique.

Infos et inscriptions :

04 78 45 25 38 • contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



STEP

MERCREDI • 18H30 - 19H30 • ADULTES

Envie de bouger en rythme et de vous défouler ? Le step est un excellent moyen de travailler cardio, coordination et endurance sur des chorégraphies dynamiques. Sur une musique entraînante, vous enchaînez les pas et les montées de marche dans une ambiance motivante et énergique. Accessible à tous niveaux !

Infos et inscriptions :

04 78 45 25 38 • contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



YOGALATES

MARDI • 13H45 - 14H45 • ADULTES

Le yogalates est une gym douce à mi-chemin entre le yoga et le Pilates. Le cours est composé d'exercices de renforcement musculaire, de phases de détente et de relaxation, de postures de yoga et de mouvements du Pilates. La méthode englobe l'ensemble de la chaîne musculo-squelettique.

Infos et inscriptions :

04 78 45 25 38 • contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



PILATES BALLON

MARDI • 13H - 13H45 • ADULTES

Le Pilates Ballon est une création fitness inédite qui combine les bienfaits du Pilates (cours de musculation) et du Swiss Ball (ballon fitness). Pour venir à bout des douleurs dorsales, favoriser un renforcement musculaire profond et améliorer posture et équilibre.

Infos et inscriptions :

04 78 45 25 38 • contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost