



# NOUVELLES ACTIVITÉS 2025 - 2026

**INSCRIPTIONS À LA MJC DE CHAPONOST !**

04 78 45 25 38 • [contact@mjcchaponost.fr](mailto:contact@mjcchaponost.fr) • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



# CHORALE VARIÉTÉ INTERNATIONALE

**JEUDI • 19H30 - 21H • DÈS 14 ANS**

Chœur polyphonique ouvert à tous, dont le répertoire est majoritairement en langue étrangère. Des standards de la pop ou de la variété en passant par le gospel ou le chant traditionnel.

**Infos et inscriptions :**

04 78 45 25 38 • [contact@mjcchaponost.fr](mailto:contact@mjcchaponost.fr) • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



# ATELIER VOIX ET BIEN-ÊTRE



**LUNDI • 14H - 15H • ADULTES**

Chœur polyphonique ouvert à tous, dont le répertoire est majoritairement en langue étrangère. Des standards de la pop ou de la variété en passant par le gospel ou le chant traditionnel.

**Infos et inscriptions :**

04 78 45 25 38 • [contact@mjcchaponost.fr](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:contact@mjcchaponost.fr) • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



# PIÈCE DE THÉÂTRE

**MARDI • 19H30 - 21H • DÈS 15 ANS**

Création et interprétation d'une pièce de théâtre, et préparation d'une représentation en fin d'année.

**Infos et inscriptions :**

04 78 45 25 38 • [contact@mjcchaponost.fr](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:contact@mjcchaponost.fr) • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



# GYM DU DOS

**MERCREDI • 18H - 19H • ADULTES**

Travail de mobilité, d'assouplissement et d'étirements, associé à des exercices de renforcement musculaire ciblant le dos. Cette activité permet de prévenir les troubles musculo-squelettiques, d'améliorer la posture grâce au gainage, et de soulager les tensions dorsales du quotidien.

**Infos et inscriptions :**

04 78 45 25 38 • [contact@mjcchaponost.fr](mailto:contact@mjcchaponost.fr) • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



# GYM BALL



**MERCREDI • 20H - 21H • ADULTES**

Renforcement musculaire global à l'aide d'un SwissBall (gros ballon souple). Cette activité sollicite la posture, la sangle abdominale et le dos, tout en développant la coordination, l'équilibre et la proprioception de façon ludique et sécurisée.

**Infos et inscriptions :**

04 78 45 25 38 • [contact@mjcchaponost.fr](mailto:contact@mjcchaponost.fr) • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



# STEP

**MERCREDI • 19H - 20H • ADULTES**

Cours dynamique basé sur l'utilisation d'un step. Il combine renforcement musculaire des membres inférieurs et de la sangle abdominale avec un travail cardio-respiratoire. Améliore l'endurance, l'équilibre, la coordination et la mémoire motrice grâce aux enchaînements chorégraphiés.

**Infos et inscriptions :**

04 78 45 25 38 • [contact@mjcchaponost.fr](mailto:contact@mjcchaponost.fr) • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost



# TENNIS DE TABLE

**LUNDI • 17H30 - 18H30 • 7-10 ANS**

**LUNDI • 18H30 - 19H30 • 11-15 ANS**

**LUNDI • 19H30 - 21H • DÈS 16 ANS**

Initiez-vous au ping-pong, une activité fun et dynamique accessible à tous, pour des moments de jeu, de réflexes et de convivialité !

**Infos et inscriptions :**

04 78 45 25 38 • [contact@mjcchaponost.fr](mailto:contact@mjcchaponost.fr) • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost