



SAISON 2025/2026

ACTIVITÉS

**IL EST ENCORE TEMPS
DE S'INSCRIRE !**

INSCRIPTIONS DIRECTEMENT À LA MJC !

04 78 45 25 38



contact@mjcchaponost.fr • 1 impasse du collège, 69630 Chaponost

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



ACTIVITÉS

ARTS CRÉATIFS

**CARNET DE VOYAGE • HARRY POTTER •
BD MANGA • POTERIE •
THÉÂTRE • PIÈCE DE THÉÂTRE**



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



ACTIVITÉS

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.

217€



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



ACTIVITÉS

THÉÂTRE

MERCREDI • 9H - 10H • 6-7 ANS

Le "jeu sur canevas" développe l'instinct dramatique via l'improvisation. Le groupe crée la trame, la situation, l'espace et les personnages, s'inspirant des contes du monde entier.

DE 117€ À 276€*



**Tarifs dégressifs selon le quotient familial.*

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



ACTIVITÉS

POTERIE

JEUDI • 18H30 – 20H • 10-15 ANS

La poterie vous permet d'éveiller votre esprit et d'activer votre résilience naturelle.

DE 122,50€ À 316€*



**Tarifs dégressifs selon le quotient familial.*

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



ACTIVITÉS

BD MANGA

JEUDI • 18H30 – 20H • 10-15 ANS

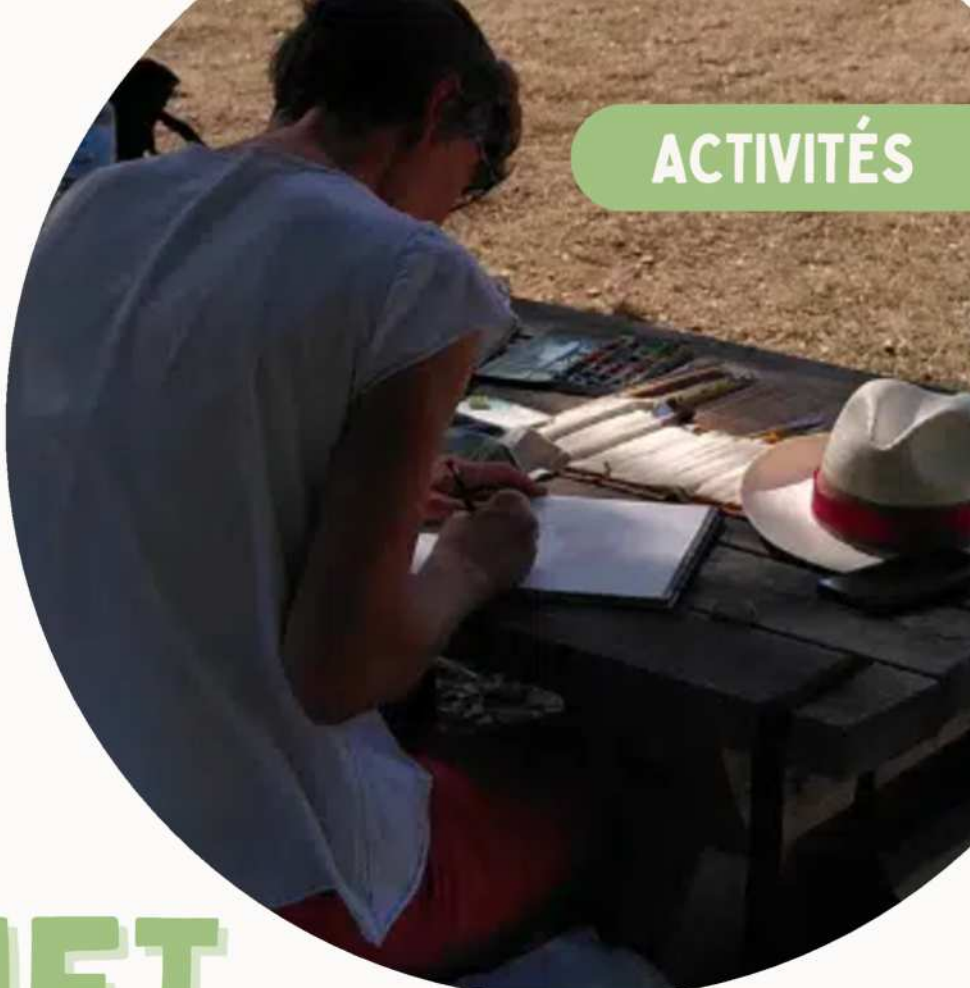
Chaque jeudi, on explore la peinture, le dessin, le collage, le bricolage... pour créer des œuvres originales. Parfois, elles se transforment en jeux ou en objets déco à emporter chez soi !

DE 145€ À 290€*



**Tarifs dégressifs selon le quotient familial.*

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



ACTIVITÉS

CARNET DE VOYAGE

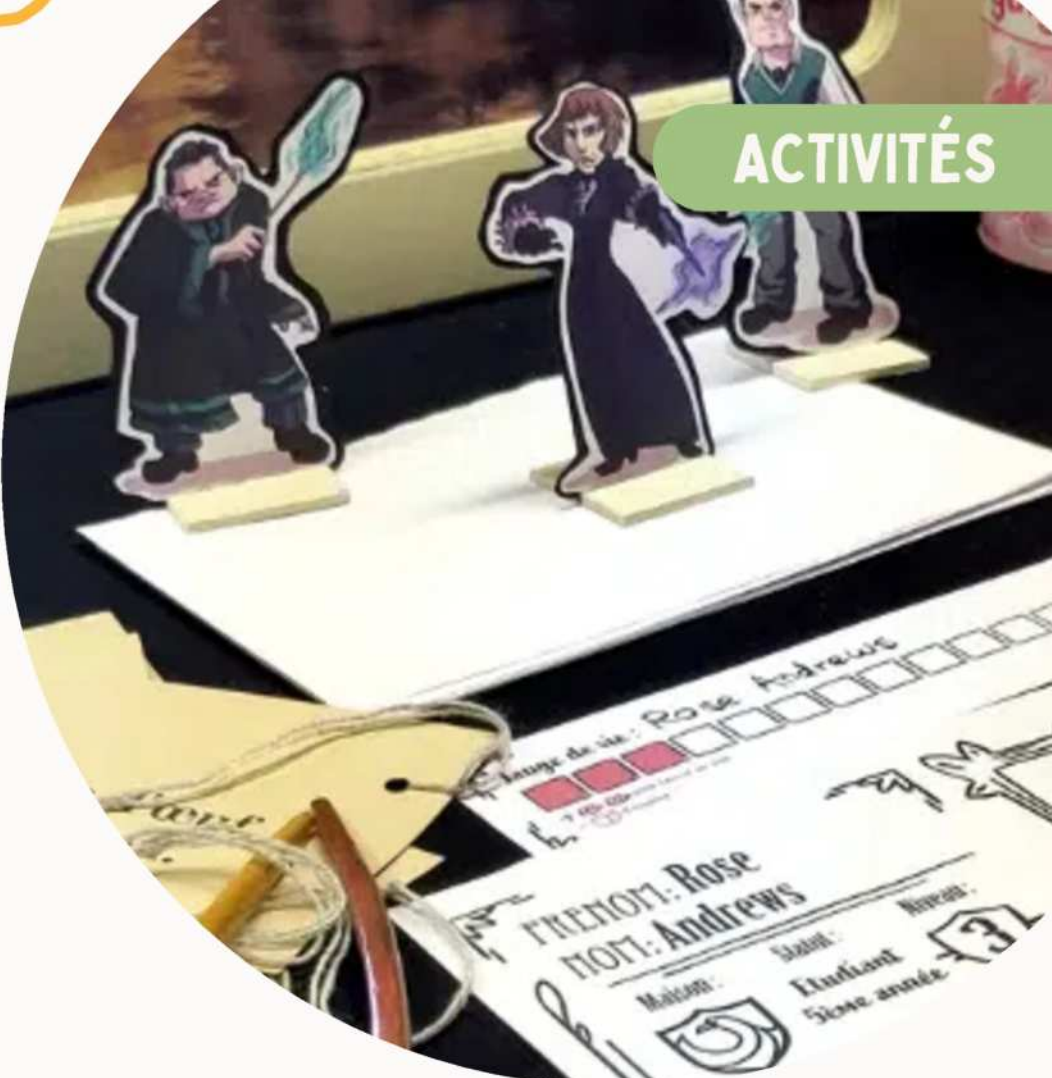
1 SAMEDI/2 • 14H - 17H • ADULTES (DÈS 16 ANS)

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.

313€



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



ACTIVITÉS

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.

DE 145€ À 290€*



**Tarifs dégressifs selon le quotient familial.*

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



ACTIVITÉS

DANSE

**DANSE ORIENTALE • DANSE CLASSIQUE •
DANSE CLASSIQUE SPÉCIALE POINTES •
MODERN JAZZ • ÉVEIL À LA DANSE**



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



ACTIVITÉS

DANSE CLASSIQUE

MARDI • 18H30 – 20H • ADOS-ADULTES

MERCREDI • 14H30 – 15H45 • 8-10 ANS

La danse classique diminue le stress des enfants comme des adultes.

Ce sport entraîne également à trouver son équilibre et à améliorer la coordination des mouvements.

DE 133€ À 294€*



**Tarifs dégressifs selon le quotient familial.*

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



ACTIVITÉS

SPÉCIALE POINTES

DANSE CLASSIQUE

MERCREDI • 14H30 - 15H45 • 8-10 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.

DE 109,50€ À 219€*



**Tarifs dégressifs selon le quotient familial.*

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



ACTIVITÉS

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.

219€



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



ACTIVITÉS

DANSE MODERN JAZZ

MERCREDI • 18H45 – 20H • 16-20 ANS

JEUDI • 18H45 – 20H • 10-12 ANS

JEUDI • 20H – 21H30 • ADULTES

La danse moderne jazz est un sport idéal pour se défouler. Cette danse s'adresse à tout ce qui souhaite libérer leur esprit, leurs tensions, et ressentir la musique tout en se dépensant.

DE 106,50€ À 294€*



**Tarifs dégressifs selon le quotient familial.*

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



ACTIVITÉS

ÉVEIL À LA DANSE

MERCREDI • 18H45 – 20H • 16-20 ANS

JEUDI • 18H45 – 20H • 10-12 ANS

JEUDI • 20H – 21H30 • ADULTES

JEUDI • 20H – 21H30 • ADULTES

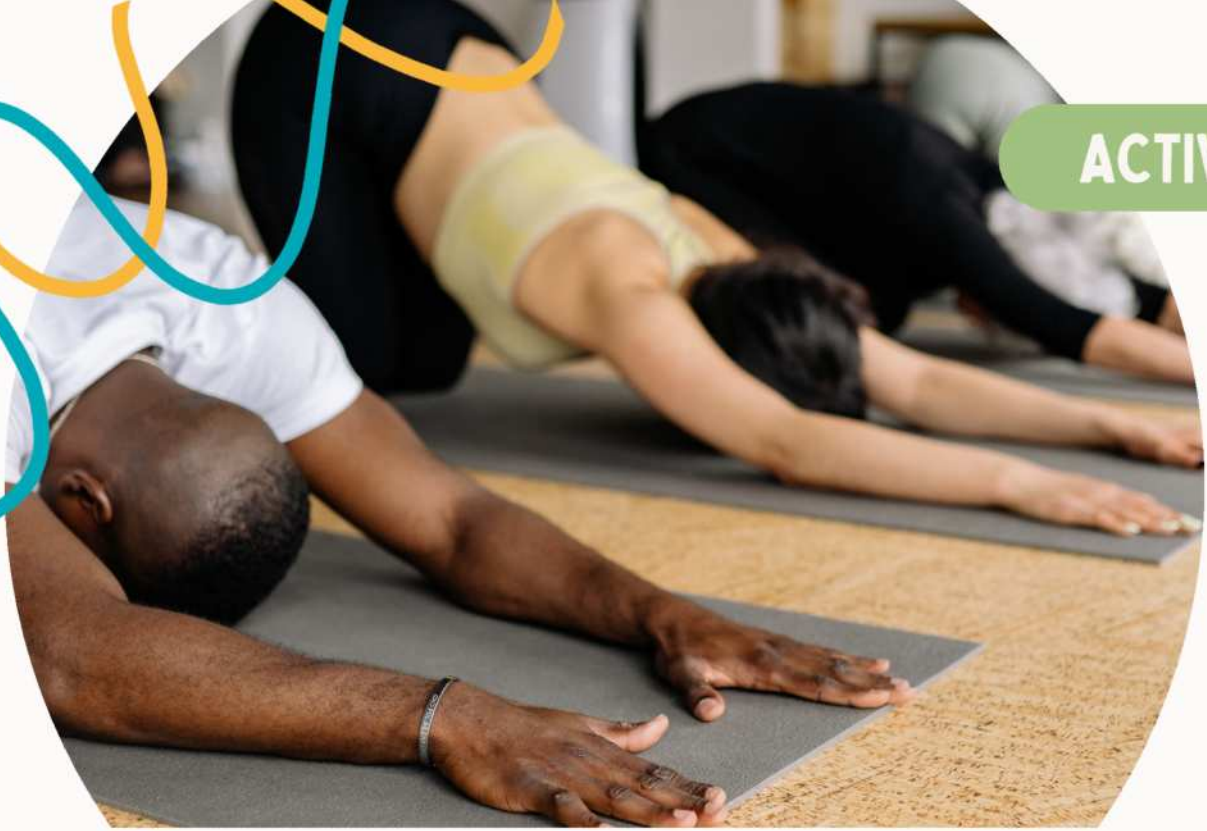
Les enfants auront l'occasion de développer leur motricité globale lors d'une approche créative. C'est en vivant des activités stimulantes que l'enfant va bouger et développer son autonomie des mouvements.

DE 101€ À 219€*



**Tarifs dégressifs selon le quotient familial.*

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



ACTIVITÉS

DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

**HATHA YOGA • YOGA VINYASA •
YOGA INTÉGRATIF • VOIX ET BIEN-ÊTRE •
SOPHROLOGIE**



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





ACTIVITÉS

VOIX ET BIEN ÊTRE

LUNDI • 15H - 16H • ADULTES

Se détendre, relâcher, grâce à une attention portée à la voix et au corps. Bienveillance, chant et technique vocale douce.

200€



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



ACTIVITÉS

YOGA INTÉGRATIF

MARDI • 7H45 - 9H • ADULTES

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

261€



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



ACTIVITÉS

HATHA YOGA

MERCREDI • 18H45 – 20H • ADULTES

MERCREDI • 20H15 – 21H30 • ADULTES

Le Haṭha yoga, ou « yoga d'effort », vient d'Inde et vise l'éveil spirituel par les postures, le souffle et la méditation.

261€



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



ACTIVITÉS

YOGA VINYASA

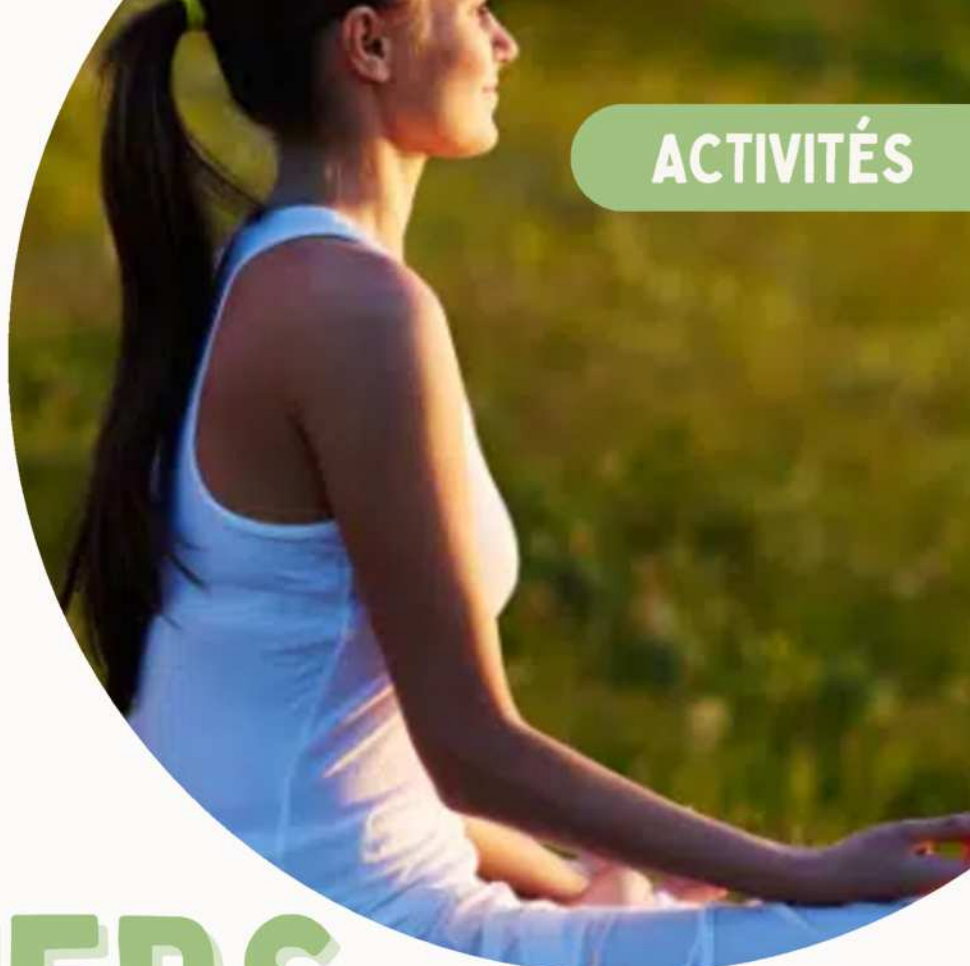
MERCREDI • 20H - 21H • ADULTES

Le Vinyasa yoga est une pratique dynamique et sportive du yoga, dans laquelle chaque mouvement est initié par la respiration. En plus d'être une activité physique complète, il confère de nombreux bienfaits sur le corps, la santé et l'esprit.

261€



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



ACTIVITÉS

ATELIERS SOPHROLOGIE

10 SAMEDIS • 10H - 12H • ADULTES

La sophrologie est une technique très simple et en même temps très puissante elle mobilise le corps et l'esprit en s'appuyant sur la respiration, des mouvements doux et des visualisations à l'aide d'images positives.

Être bien dans ses baskets, c'est être bien dans sa peau... et dans sa tête !

14€ PAR SAMEDI ET 20€ NON ADHÉRENTS



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



ACTIVITÉS

SPORT & FITNESS

**TENNIS DE TABLE • VTT •
CROSS TRAINING • STEP • CAF •
GYM STRETCHING • GYM SOUPLESSE •
ZUMBA ET ZUMBA TONING • PILATES •
PILATES BALLON**



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



ACTIVITÉS

TENNIS DE TABLE

LUNDI • 18H30 – 19H30 • 11-15 ANS

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

DE 108€ À 276€*



**Tarifs dégressifs selon le quotient familial.*

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



ACTIVITÉS

ZUMBA ET ZUMBA TONING

LUNDI • 18H30 – 19H30 • ADULTES

LUNDI • 19H30 – 20H30 • ADULTES

La Zumba est à la fois ludique et motivante, la Zumba constitue un entraînement cardio-vasculaire complet. Elle tonifie l'ensemble des muscles du corps, développe la capacité respiratoire et l'endurance.

221€



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



ACTIVITÉS

PILATES

MARDI • 12H15 – 13H • ADULTES

JEUDI • 17H30 – 18H30 • ADULTES

Le Pilate est une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

DE 166€ À 221€



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



ACTIVITÉS

GYM SOUPLESSE

MARDI • 10H45 - 11H45 • ADULTES

Renforcement global du corps, notamment de la ceinture abdominal et dos, suivi d'un temps spécifique d'étirements et de relaxation afin d'améliorer la posture et souplesse.

221€



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



ACTIVITÉS

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.

166€



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

ACTIVITÉS

VTT



MERCREDI • 9H15 - 10H45 • 7-9 ANS

MERCREDI • 10H45 - 12H15 • 9-10 ANS

MERCREDI • 13H15 - 14H45 • 9-10 ANS

MERCREDI • 14H45 - 16H15 • 11-13 ANS

MERCREDI • 16H15 - 17H45 • 12-15 ANS

Le VTT offre aux enfants de multiples bienfaits physiques.
Endurance, coordination, équilibre, renforcement musculaire.

DE 150,50€ À 301€*



**Tarifs dégressifs selon le quotient familial.*

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



ACTIVITÉS

CAF

CUISSES ABDOS FESSIERS

MERCREDI • 18H - 19H • ADULTES

Le cours de Cuisse Abdos Fessiers combine mouvements simples et efficaces pour renforcer la ceinture abdominale, raffermir les cuisses et galber les fessiers, le tout dans une ambiance conviviale.

221€



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



ACTIVITÉS

STEP

MERCREDI • 19H – 20H • ADULTES

Le cours de Step te fait enchaîner des chorégraphies rythmées sur une marche, pour brûler des calories, renforcer tout son corps et améliorer son endurance... le tout en musique et avec le sourire !

221€



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



ACTIVITÉS



CROSS TRAINING

MERCREDI • 20H - 21H • ADULTES

Le Cross Training, c'est un circuit de 12 exercices variés, réalisés chacun pendant 40 secondes. Résultat : booster ton cardio, développer sa force et travailler tout son corps dans une ambiance stimulante.

221€



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



ACTIVITÉS

GYM STRETCHING

MERCREDI • 20H - 21H • ADULTES

Le stretching est une discipline douce, qui consiste à tendre nos membres, puis à contracter et relâcher nos muscles de manière lente et maîtrisée, sur le même principe que les étirements.

221€



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