



ACTIVITÉS CLUBS ADULTES

ACTIVITÉ CLUBS ENFANT/JEUNES

2026

2027

Poterie

Gym douce

Arts plastiques

Couture

Anglais - Espagnol

Stretching

Danse Jazz

Méditation

Street Hip-Hop

Fit Dance



Batucada

Yoga

Krav Maga

**COUTEURS
DES LIENS**
MJC CENTRE SOCIAL

ACTIVITÉS CLUBS ENFANT/JEUNES



ANGLAIS

+ 15 ans

Horaires : mardi (intermédiaires) ou jeudi (débutants), 18h15-19h45
Salle : Salle de langues / **Tarif :** 165€
Intervenante : Olga BAHMAD
Parler anglais, c'est ouvrir une porte sur le monde : voyages, rencontres... Nos cours animés par Olga te permettent de progresser à ton rythme, à l'oral comme à l'écrit.

POTERIE

8 à 15 ans

Horaires : mercredi, 13h30-14h45 ou 16h30-17h45
Salle : Salle d'arts plastiques / **Prix :** 165€
Intervenante : Myriam GILLES

Avec Myriam, viens découvrir l'art de la poterie en t'amusant ! Tu apprendras à modeler la terre et à décorer tes créations. En jouant avec les formes, les textures et les couleurs, tu pourras créer des objets uniques tout en développant ta créativité.



ARTS PLASTIQUES

5 à 11 ans

Horaires : mercredi, 15h15-16h15
Salle : Salle d'arts plastiques / **Tarif :** 150€
Intervenant : Guy CHAMBON

Depuis de nombreuses années, Guy partage sa passion des arts plastiques. Dessin, peinture, collage, volume, il guidera les enfants à travers une grande variété de techniques et de supports.



COUTURE

+ 15 ans

Horaires : jeudi, 18h00-20h30
Salle : Hall / **Tarif :** 180€
Intervenante : Gretel RIOU

Envie de découvrir la couture et de te lancer dans tes premières créations ? Gretel t'accompagne pour apprendre les bases, te familiariser avec ta machine et réaliser tes premiers projets.



BATUCADA

+ 15 ans

Horaires : mercredi, 18h30-19h30 (débutants / tous niveaux)
Salle : Salle de danse / **Tarif :** 150€
Intervenant : Kahtwan CHEIKH

Rejoins les ateliers de l'association Djalico'Samb pour découvrir la percussion ! Les jeunes débutants à partir de 15 ans sont les bienvenus pour une ambiance festive, rythmée par les influences des îles de l'Océan Indien, des Caraïbes et du Brésil.



CIRQUE

7 à 11 ans

Horaires : mercredi, 10h30-12h00
Salle : Dojo / **Tarif :** 165€
Intervenante : Marie-Anne CHALENCON

Jonglage, équilibre, acrobaties douces... À travers des ateliers ludiques et adaptés à leur âge, les enfants s'initient à l'univers du cirque où chacun peut développer ses capacités motrices tout en s'amusant !



THÉÂTRE DES ÉMOTIONS

7 à 11 ans

Horaires : mercredi, 14h30-16h00
Salle : Salle de gym / **Tarif :** 165€
Intervenante : Amandine DESBARBIEUX

Au travers de jeux théâtraux, les enfants deviennent des explorateurs émotionnels en chef. Ils partent à la découverte de toute une vie, de la naissance à la mort en passant par les étapes importantes. Un rapport de mission sera rendu en fin d'année à travers une représentation.



ACTIVITÉS CLUBS ENFANT/JEUNES

FIT DANCE

6 à 11 ans

Horaires : mercredi, 11h00-12h00
Salle : Salle de gym / Tarif : 150€
Intervenante : Elodie REYNAUD

Le Fit Dance mêle énergie du fitness et créativité de la danse sur des musiques entraînantes. Elodie accompagne les enfants à travers des chorégraphies adaptées pour se dépenser, développer leur coordination et prendre plaisir à bouger.



STREET HIP HOP

Horaires : vendredi, 17h30-18h30 (6/10 ans), 18h30-20h30 (+ de 11 ans)
Salle : Salle de danse / Tarif : 150€ (6-10 ans) / 180€ (+ de 11 ans)
Intervenante : Soreilla BOUGUERRA

Le street hip-hop, c'est l'énergie du mouvement et l'expression de soi ! Avec Soreilla, découvre cette discipline urbaine à travers des chorégraphies dynamiques qui développeront coordination, sens du rythme et confiance en toi.

à partir de 6 ans



GIRLY DANSE

Horaires : mercredi, 18h00-19h15
Salle : Salle de gym / Tarif : 165€
Intervenante : Soreilla BOUGUERRA

La Girly Danse mêle influences jazz, danse urbaine et pop. Avec Soreilla, découvre un univers rythmé aux mouvements expressifs et stylisés, pour développer coordination, confiance en soi et plaisir de danser.



JUDO

Horaires : mercredi, 14h30-15h30 (4-5 ans), 15h30-16h30 (6-8 ans),
17h00-18h30 (9-11 ans), 18h30-20h30 (+ de 12 ans)
Salle : Dojo / Tarif : de 150€ à 180€ + licence 46€
Intervenant : Cyril COELHO

Cyril anime des cours de judo pour tous niveaux à la MJC, dès les plus jeunes ! Art martial éducatif, le judo allie souplesse, coordination et respect. Accessible à tous, il permet de développer corps et esprit en douceur.

à partir de 4 ans



KRAV MAGA

Horaires : lundi et jeudi, 19h00-20h30
Salle : Dojo / Tarif : 180€ + licence 35€

Intervenants : Jean-Marc THIEBAULT et Apolo KAVIKI

Le Krav Maga est une méthode de self-défense accessible à tous, fondée sur des techniques simples, rapides et efficaces pour apprendre à réagir face à une situation d'agression, qui ne nécessite pas d'avoir déjà pratiqué un autre sport de combat.

à partir de 15 ans



MULTI-ACTIVITÉS

4 à 6 ans

Horaires : mercredi, 09h30-10h15
Salle : selon l'activité / Tarif : 150€ l'année, 60€ le trimestre
Intervenants : Guy CHAMBON, Marie-Anne CHALENCON et Amandine DESBARBIEUX

Une activité ludique pour découvrir trois disciplines au cours de l'année : arts plastiques, cirque et théâtre des émotions. Des cycles de 10 séances (un trimestre chacun) pour éveiller la créativité, développer la motricité, prendre confiance en soi... et s'amuser !



Nouveau !

ACTIVITÉS CLUBS ADULTES

ESPAGNOL



Horaires : jeudi, 15h00-16h00 (débutants) ou 16h00-17h00 (intermédiaires)
Salle : Salle de langues / Tarif : 180€

Intervenante : Ludivine GILIBERT

Découvrez ou perfectionnez votre espagnol ! Ludivine propose deux cours le jeudi, adaptés selon les niveaux.



ANGLAIS

Horaires : mardi (intermédiaires) ou jeudi (débutants), 18h15-19h45

Salle : Salle de langues / Tarif : 200€

Intervenante : Olga BAHMAD

Parler anglais, c'est ouvrir une porte sur le monde : voyages, rencontres... Nos cours animés par Olga vous permettent de progresser à votre rythme, à l'oral comme à l'écrit.



POTERIE



Horaires : lundi ou mercredi, 18h00-19h30, ou mercredi 13h30-15h00 / 16h30-18h00

Salle : Salle d'arts plastiques / Tarif : 200€

Intervenante : Myriam GILLES

Avec Myriam, vous apprendrez à travailler la terre en pratiquant le modelage et les techniques de décoration. Créations libres.



COUTURE

Horaires : lundi, mardi ou jeudi 18h00-20h30

Salle : Hall / Tarif : 220€

Intervenante : Gretel RIOU

Créez, retouchez ou perfectionnez vos projets couture.

Chaque participant apporte sa machine et progresse à son rythme.

Un lieu idéal pour échanger astuces, techniques et créativité !



ARTS PLASTIQUES

Horaires : mardi ou vendredi, 17h30-19h00

Salle : Salle d'arts plastiques / Tarif : 200€

Intervenant : Guy CHAMBON

Depuis de nombreuses années, Guy partage sa passion des arts plastiques. Il vous guidera à travers une grande variété de techniques et de supports. Les œuvres réalisées sont exposées à la MJC.



BATUCADA

Horaires : mercredi, 18h30-19h30 (groupe 1 : débutants/tous niveaux) ou 19h30-21h00 (groupe 2 : intermédiaires/avancés)

Salle : Salle de danse / Tarif : 180€ (groupe 1) / 200€ (groupe 2)

Intervenant : Kahtwan CHEIKH

Rejoignez les ateliers de l'association Djalicó'Samb pour découvrir la percussion, dans une ambiance festive, rythmée par les influences des îles de l'Océan Indien, des Caraïbes et du Brésil.



THÉÂTRE DES ÉMOTIONS

Horaires : jeudi, 18h30-20h00

Salle : Salle de gym / Tarif : 200€

Intervenante : Amandine DESBARBIEUX

Au travers de jeux théâtraux, chaque participant devient un explorateur de sa propre vie. Sa mission ? Partir à la découverte de soi, de ses émotions, de son vécu, de ses aspirations. Une représentation sera créée pour la fin d'année, reliant les histoires de vie et perspectives de chacun.



Nouveau !

ACTIVITÉS CLUBS ADULTES

MODERN' JAZZ

Horaires : mardi, 18h30-19h45
Salle : Salle de danse / Tarif : 200€
Intervenant : Frank BARTHOLOME
Frank signe son retour aux manettes du Modern' jazz !
Rejoignez ses cours, entre technique, expression et énergie.



Nouveau !

FORRÓ

Horaires : jeudi, 19h00-21h00
Salle : Salle de danse / Tarif : 220€
Intervenant : Hugo GUTIERREZ

Le Forró est une danse sociale et festive brésilienne. Les cours abordent la connexion à l'autre, le rythme, des passes techniques, l'écoute et le plaisir de danser ensemble.



GIRLY DANCE

Horaires : mercredi, 19h15-20h30
Salle : Salle de gym / Tarif : 200€
Intervenante : Sorella BOUGUERRA
Laissez-vous porter par des chorégraphies modernes, féminines et pleines d'énergie, dans un cours mêlant style et expression de soi.



FIT DANCE

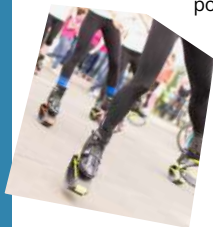
Horaires : lundi, 19h00-20h00
Salle : Salle de danse / Tarif : 180€
Intervenante : Elodie REYNAUD

Le Fit Dance est une activité sportive ludique qui combine danse et fitness. Sur des rythmes variés, vous enchaînez des mouvements simples et dynamiques pour brûler des calories, tonifier votre corps et vous éclater en musique !



FITNESS KANGOO SHOES

Horaires : vendredi, 12h15-13h15
Salle : Salle de gym / Tarif : 180€
Intervenante : Audrey SOUBEYRAND
Chaussé de kangoo-jump, enchaînez des mouvements dynamiques et ludiques au rythme de la musique ! Brûlez des calories en douceur pour les articulations et améliorez l'endurance et la coordination, tout en s'amusant.



Nouveau !



Nouveau !

FITNESS BOSU BALANCE

Horaires : lundi, 12h15-13h15
Salle : Salle de gym / Tarif : 180€
Intervenante : Audrey SOUBEYRAND

Venez découvrir une nouvelle manière de renforcer ses muscles profonds avec un Bosu-balance. Permet de travailler l'équilibre et la coordination en musique.



STRETCHING

Horaires : lundi ou jeudi, 12h15-13h15
Salle : Salle de danse / Tarif : 180€
Intervenant : Frank BARTHOLOME

Le stretching est une pratique douce qui se concentre sur des étirements ciblés pour relâcher les tensions musculaires, augmenter la souplesse et améliorer la mobilité articulaire.



ACTIVITÉS CLUBS ADULTES



GYM DOUCE

Horaires : mardi, 17h30-18h30

Salle : Dojo / Tarif : 180€

Intervenante : Céline FAY

La gym douce, ou gym bioforme, est une activité physique adaptée à tous les âges. Elle vise à améliorer la souplesse, la respiration, la posture et la détente musculaire, sans brusquer le corps.

Nouveau !

YOGA

Horaires : mardi, 11h00-12h15 ; ou 12h15-13h30 / ou mercredi, 12h00-13h15

Salle : Salle de danse / Tarif : 200€

Intervenante : Sarah SZEPS

Sarah, ostéopathe diplômée et professeure de yoga certifiée, propose des cours axés sur l'anatomie, la mobilité et l'écoute du corps, pour mieux comprendre son équilibre tout en apaisant l'esprit.



MÉDITATION PLEINE PRÉSENCE

Horaires : lundi, 18h00-19h00

Salle : Salle de gym / Tarif : 180€

Intervenant : Fabrice GOUEDO

Apprenez à développer une présence attentive à vous-même et au monde qui vous entoure. Un temps pour ralentir, apaiser le mental et cultiver sérénité, équilibre et bien-être au quotidien.



JUDO

Horaires : mercredi, 18h30-20h30

Salle : Dojo / Tarif : 220€ + licence 46€

Intervenant : Cyril COELHO

Art martial éducatif, le judo allie souplesse, coordination et respect. Accessible à tous, il permet de développer corps et esprit en douceur.



KRAV MAGA

Horaires : lundi et jeudi, 19h00-20h30

Salle : Dojo / Tarif : 220€ + licence 35€

Intervenants : Jean-Marc THIEBAULT et Apolo KAVIKI

Le Krav Maga est une méthode de self-défense accessible à tous, fondée sur des techniques simples, rapides et efficaces pour apprendre à réagir face à une situation d'agression, qui ne nécessite pas d'avoir déjà pratiqué un autre sport de combat.



Les tarifs sont établis sur une base de 30 semaines.

Nombreuses modalités de paiements, de réductions ou aides. Se renseigner à l'accueil de la MJC.

Pour toutes les activités, la première séance est une séance de découverte gratuite.

CONTACT

MJC
141 rue André Philip 07000 PRIVAS
contact@couleursdesliens.fr

04 75 64 35 89

Lettre d'Info >>> inscrivez-vous en écrivant à contact@couleursdesliens.fr

 Couleursdesliens

 www.couleursdesliens.fr

