



NOUVEAU



Pour les enfants à partir la marche, accompagné d'un adulte (parent, grand-parent, nounou ...).

Ramper, crapahuter, manipuler, rouler, sauter, grimper ... le baby-cirque est un temps de motricité ludique. à partager avec votre enfant.

L'atelier participe à l'éveil psychomoteur des enfants, avec les agrès et accessoires du cirque.



Une démonstration peut-être faite en fin de saison, pendant une séance, devant la famille.

Tarif Crollois* Extérieurs

Mercredi de 9h30 à 10h30 (Dès la marche)	178 €	195 €
Mercredi de 10h30 à 11h30 (Dès la marche)	178 €	195 €

Sous réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

MJC de CROLLES, association d'éducation populaire



ZUMBA

Tonicité et bonne humeur garanties !
Des chorégraphies simples, faciles à suivre, amusantes et efficaces sur des rythmes latinos et sur les tubes actuels. Grâce à sa musique dynamique, entraînante et festive, le cours de Zumba est bénéfique pour le moral !

Discipline pour améliorer le tonus musculaire, l'endurance, la coordination, la flexibilité et l'estime de soi. Nul besoin d'être danseuse pour pratiquer la Zumba, l'essentiel est de bouger et de s'amuser en étant actif et dans la bonne humeur, au rythme de la musique.

Il s'agit d'une belle opportunité de danser sans être jugé, le tout dans une ambiance festive et conviviale.

Tenue de Cours adapté. Jeans et chaussures de ville sont interdits dans la salle de danse. Vous pourrez pratiquer la

Zumba pieds nus ou avec des baskets que vous n'aurez porté qu'à l'intérieur de la salle de danse.

ZUMBA DOUCE (Retour au sport, femme enceinte, congés mat, arthrose, ...)

Le principe de la Zumba avec un rythme et des mouvements plus doux. Ce cours convient aux personnes souffrant de douleurs articulaires ou autres, en retour de grossesse...

 La pratique de l'année peut être valorisée par une présentation à la Fête de la MJC ou lors d'événements, tels que Carnaval ou Troc Jeux, etc.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
ZUMBA		
Vendredi de 17h à 18h (8-12 ans)	120 €	132 €
Vendredi de 18h à 19h (Ados/Adultes)	120 €	132 €
Vendredi de 19h à 20h (Ados/Adultes)	120 €	132 €
ZUMBA DOUCE		
Vendredi de 15h30 à 16h30 (Adultes)	120 €	132 €

sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement



NOUVEAU

- Du théâtre ? Houla, Corneille, Molière, et tous ces auteurs bien enracinés, non merci, ça ne me dit rien...

- Non, ça on ne fait pas... Le théâtre, ça n'est pas que ça ! Nous, au début, on fait surtout des jeux et des exercices. Le but, c'est que le groupe apprenne à se connaître, à se faire confiance, que chacun apprenne à se servir de sa voix, à s'exprimer clairement, à jouer avec son corps, à lâcher son imagination... On passe même par des impros ! Bref, en gros, au début, on fait tout ce qui permettra ensuite de monter sur scène.

- Monter sur scène ? Euh, c'est-à-dire ?

- Bah oui ! Le but, c'est de présenter un spectacle, en juin !

- Devant les parents ?

- Parents, amis, voisins... Tous ceux que ça intéresse. C'est pour ça que dès janvier, on réfléchit à une pièce de théâtre.

- Quelle genre de pièce ?

- Ça dépend des envies. Le prof propose plusieurs textes jeunesse et le groupe choisit. Ensuite, on travaille tous ensemble la mise en scène, les personnages, on réfléchit aux décors, aux costumes...on apprend nos textes...

(...)

- Et le prof, il est cool ?

- Ca, pour se faire une idée, vaut mieux venir essayer...



La pratique de l'année peut être valorisée par une présentation à la Fête de la MJC ou lors d'événements, tels que Carnaval ou Troc Jeux, etc.

	Tarif Crollois*	Ext.
Mercredi de 18h30 à 20h (Dès le CM1)	213 €	234 €

sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

MJC de CROLLES, association d'éducation populaire

Parcours urbain

Avec Nicolas Grava

NOUVEAU

Qu'est ce que le parkour ?

Le Parkour est une activité physique consistant à se déplacer efficacement grâce à ses seules capacités motrices, dans différents types d'environnements.



Le traceur – pratiquant du Parkour- développe son corps et son contrôle par le biais d'une méthode d'entraînement alliant course, passément d'obstacles, sauts, escalade...

Nicolas Grava, explique sa démarche : on est dans le respect de l'environnement, dans le cheminement personnel, dans la prise de confiance en soi. On travaille sur le mental ; moi j'ai le vertige par exemple, cela m'a permis de me confronter à ma peur, à quelque chose de réel. On tend vers l'accomplissement de la personne.

Et bien que dans l'imaginaire collectif, nourri par les films et jeux vidéo, le parkour serait un « art du déplacement » urbain lié aux Yamakasi, ce groupe de potes à l'origine de la discipline, les filles tracent aussi.

Alors n'hésitez plus, essayez vous au Parkour, devenez traceur-se !

	Tarifs Crollois*	Extérieurs
<i>Lundi ou jeudi 8 séances 1er trimestre sur calendrier</i>		
<i>17h45 à 19h15 (11-15 ans)</i>	<i>57 €</i>	<i>63 €</i>
<i>19h15 à 20h45 (+16 ans)</i>	<i>57 €</i>	<i>63 €</i>
<i>Sur RV dans Crollles</i>		

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

** Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.*

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement



Atelier de Pratique Sportive Adaptée

Avec Christine Griot, ergothérapeute

NOUVEAU

Pour séniors, adultes.



Cet atelier propose de retrouver le plaisir du mouvement sans douleur et de renforcer l'équilibre physique. Le travail permettra d'insuffler du mouvement dans chaque partie du corps, des orteils au crâne, de manière très douce et respectueuse du corps.

Pour améliorer notre équilibre, nous avons comme outils :

- La perception de notre corps dans l'espace,
- L'assouplissement articulaire,
- Le renforcement musculaire doux, à la mesure de chacun.

L'atelier donne à chacun l'opportunité de maintenir une activité physique douce mais exigeante, dans un cadre chaleureux, attentif à chacun, à ses forces et à ses limites.

L'atelier s'adresse à des retraités sans limite d'âge, mais reste ouvert à des personnes plus jeunes désireuses de retrouver une mobilité suite à des raideurs articulaires invalidantes.

	Tarifs Crollois*	Extérieurs
Mercredi 9h30-10h30 (Séniors, adultes)	178 €	195 €

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

** Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.*

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

MJC de CROLLES, association d'éducation populaire

Dessin d'observation

Avec Murielle Campillo

NOUVEAU



Le dessin d'observation est une technique et un art consistant à représenter visuellement, en deux dimensions, personnages, paysages, objets qui sont en trois dimensions.

L'apprentissage du dessin d'observation passe par l'éducation du regard, car son secret ne réside pas dans la main mais dans l'oeil.

L'enjeu de l'atelier est de désapprendre ce que nous connaissons des «choses» pour se réapproprier sa propre perception de l'espace des lignes, des matières.

Cet atelier est ouvert à toute personne qui souhaite approfondir son potentiel perceptif afin de retranscrire le plus fidèlement possible l'environnement qui l'entoure. Cela passe par l'analyse du sujet de sa restitution pour réduire l'écart.



Les travaux de l'année sont valorisés par une exposition collective en juin.

Vendredi, 1 fois par mois, 14h-17h Tarif Crollois* 155 € Extérieurs 170 €

28.09.18 : La ligne, l'espace, le style	15.02.19 : Les animaux, matières
19.10.18 : Le fond, la forme	22.03.19 : Le corps
23.11.18 : La perspective	12.04.19 : Les mains, les pieds
14.12.18 : La nature morte, matières	10.05.19 : Le portrait
18.01.19 : Le paysage, matières	07.06.19 : L'enfant

NOUVEAU Réservé aux adhérents huile/acrylique, aquarelle, atelier créatif et dessin d'observation, découverte d'un autre atelier de Murielle, au choix.

Carte 5 séances 50 € 55 €

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement

MJC de CROLLES, association d'éducation populaire

Pour Ados (14 ans - 4eme) et Adultes.



Que vous vouliez parfaire vos selfies, maîtriser votre appareil photo, ou tout simplement laisser libre cours à votre créativité, ces rencontres sont faites pour vous .

Débutant ou amateur, ces ateliers sont ouverts à tous et se basent sur le partage des connaissances ainsi que sur l'écoute et l'imagination de chacun.

Nous aborderons ensemble aussi bien les réglages basiques de la photographie, que des aspects plus personnels où j'essaierai de vous aiguiller au mieux, selon un principe bien connu : tout seul on va plus vite mais ensemble on va plus loin ...

En ce qui me concerne, j'ai eu envie de créer ces rencontres autour de l'image car nous vivons dans un monde où l'acte photographique est ultra présent. Que ce soit pour immortaliser de précieux instants ou exprimer sa créativité, nous avons tous plus ou moins ce désir de faire de jolies images et c'est mon but de vous y aider .

Photographe professionnelle depuis plusieurs années et passionnée depuis toujours, je travaille principalement en tant que photographe sociale. Personnellement, je pratique tous types de photographie bien que j'ai une petite préférence pour le reportage de voyage ainsi que pour la street photographie.

J'espère vous rencontrer bientôt.



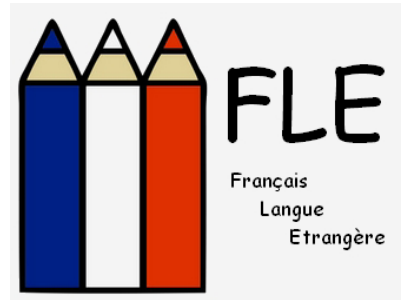
Les travaux de l'année peuvent être valorisés par une exposition collective en juin.

	Tarif Crollois*	Extérieurs
2 jeudis par mois, de 18h30 à 20h30	304 €	334 €
+ 5 sorties (à discuter avec le groupe)		
27/09 - 04/10 - 18/10 - 15/11 - 29/11 - 06/12 - 20/12 - 24/01 - 07/02 - 14/02 - 07/03 - 21/03 - 04/04 - 11/04 - 16/05 - 23/05 - 06/06 - 20/06.		

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers.

* Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement



Communication et perfectionnement en Français Langue Etrangère (FLE) oral et écrit.

Cet atelier s'adresse à des adultes étrangers en demande de perfectionnement de leurs compétences en français dans une démarche d'intégration sociale et professionnelle.

Ophélie, formatrice consultante en FLE, vous proposera des séances collectives avec des temps de travail individuel, des activités langagières (expression et compréhension orales et écrites), des jeux de rôle et des jeux pour travailler la grammaire, la conjugaison, le lexique et la phonétique.

Mardi de 17h30 à 19h	Tarifs Crollois*	Extérieurs
	244 €	268 €

Sous toute réserve d'annulation ou de modification des ateliers

** Nos tarifs sont au quotient familial pour les Crollois, sur présentation des justificatifs officiels (notification de la CAF ou avis d'imposition de la famille) : les tarifs sont dégressifs du quotient 1372 au quotient 500.*

La cotisation annuelle est payable en totalité au moment de l'inscription avec possibilité d'échelonner le paiement