

HIP-HOP

Avec Charly

Né aux États-Unis pour contrer les violences entre jeunes, le hip-hop est une danse unique en son genre. En dansant, on remplace les balles par des pas. Cette discipline extraordinaire exploite le corps dans tous les sens.

Debout ou au sol, chaque partie devient un outil pour créer des mouvements uniques. Son histoire est riche et significative, reposant sur le respect et l'écoute mutuelle. On y apprend les bases, qu'on transforme ensuite en créations personnelles.

Peu importe notre apparence, le breakdance s'adapte à chacun, révélant les capacités de notre corps.

7-9 ans CE1 CE2 CM1 à la MJC

Mardi 16h45-17h45

183 € Crollois 201 € Non-Crollois

8-10 ans CE2 CM1 CM2 à la MJC

Mardi 17h45-18h45

183 € Crollois 201 € Non-Crollois

10-14 ans CM2+collège à la MJC

Mardi 18h45-20h

204 € Crollois 223 € Non-Crollois

13 ans+ Dès la 4e à la MJC

Mardi 20h-21h30

219 € Crollois 241 € Non-Crollois



PERCUSSIONS AFRICAINES

Avec Abou

Musicien, chanteur et danseur passionné, spécialisé dans les percussions d'Afrique de l'Ouest, Abou vous propose des cours collectifs de djembé. En toute simplicité et avec un grand savoir-faire, il met sa pédagogie au service du plus grand nombre pour aborder les percussions dans leur côté traditionnel et originel.

Il nous invite à voyager avec lui au cœur de l'Afrique...

Les séances vont de la découverte au perfectionnement, par le travail des sons, l'apprentissage des bases rythmiques (débutants), des schémas plus complexes (avancés), la sensibilisation au jeu en groupe, par une pédagogie basée sur l'écoute et le mimétisme.

Des djembés peuvent être prêtés, mais il vaut mieux avoir le sien.

Ados-Adultes

À La Mare

Mercredi 18h45-19h45

201 € Crollois

221 € Non-Crollois



DANSES AFRICAINES

Avec Abou

Les danses africaines sont un partage et une invitation : partage entre les danseurs-ses et les musiciens qui sont interdépendants par l'énergie qu'ils s'apportent les uns aux autres et une invitation à comprendre et se transmettre les traditions ancestrales par des gestes, des chants et des rythmes symboliques.

Elles permettent aux danseurs de vivre leur propre rythme ; le danseur puise son énergie dans le sol pour la transmettre à tout son corps.

Originaire de Côte d'Ivoire, Abou a longtemps travaillé avec Adama Dramé avant de s'installer en France en 2004 où il milite pour faire connaître sa culture et son art.

En toute simplicité et avec un grand savoir-faire, Abou met sa pédagogie au service de tous pour aborder les danses africaines dans leur côté traditionnel et originel. Il nous invite à voyager avec lui, au cœur de l'Afrique de l'Ouest,

Ados-Adultes

Au Projo

Mercredi 20h-21h30

309 € Crollois

340 € Non-Crollois



BABY CIRQUE

Avec l'école de cirque Aux Agrès du Vent

Pour les enfants à partir de la marche, accompagnés d'un adulte (parent, grand-parent, nounou ...) jusqu'à la PS inclus.

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.

Dès la marche à la PS Au Projo

Mercredi 9h-10h

183 € Crottois 201 € Non-Crottois



CIRQUE

Avec l'école de cirque Aux Agrès du Vent

Le cirque est un univers ludique qui développe compétences techniques et artistiques. Il explore jonglerie (balles, masques, cerceaux, bâtons du diable, assiettes chinoises), équilibre (boule, fil, monocycle, rouleau américain), acrobatie et aérien.

La pédagogie est à l'opposé de la quête de performance, se fondant sur la créativité et la progression solidaire et partagée.

Le cirque encourage l'expression, la confiance en soi et le sens du collectif, adapté à tous les enfants.

3-4 ans	PS MS	Au Projo
Mercredi	10h-11h	
4-5 ans	MS GS déb.	Au Projo
Mercredi	11h10-12h10	
5-6 ans	GS initié-CP	Au Projo
Mercredi	15h-16h	
6-7 ans	CP-CE1	Au Projo
Mercredi	16h-17h	
183 € Crollois		201 € Non-Crollois

7-10 ans	CE1 initié CE2-CM2 déb.	Au Projo
Mercredi	17h15-18h30	
6-10 ans	CP-CM2	Au Projo
Jeudi	17h15-18h30	
204 € Crollois		223 € Non-Crollois

10-12 ans	CM2 initiés-5e	Au Projo
Mercredi	18h30-20h	
219 € Crollois		241 € Non-Crollois

Dès 13 ans	Dès la 4e	Au Projo
Jeudi	18h30-20h30	
288 € Crollois		317 € Non-Crollois

EVEIL DANSE & INITIATION MODERN'JAZZ

Avec Marielle

EVEIL à la DANSE (MS à CE1)
Chanter, danser, créer, s'exprimer !
Un programme pluridisciplinaire pour
une initiation en douceur à la danse.
Pédagogie bienveillante, objectifs
d'autonomie, écoute, confiance en
soi, repères spatio-temporels. Cadre
accueillant, favorisant les singularités
de chacun.

DANSE MODERN'JAZZ (CE2 à CM2)

Du Cotton Club à Broadway, de
Lalaland à Cabaret, du festif à
l'excitant, du fluide à la diversité
des rythmes, le modern'jazz
offre une palette infinie. Entre
comédie musicale, danses latines,
contemporaines et influences jazz
dans le classique, un programme
éclectique pour éveiller le spectateur
et nourrir la créativité de chacun.

4-5 ans	MS-GS	A la MJC
mercredi	9h15-10h15	

6-7 ans	GS initiés-CP-CE1	A la MJC
mercredi	10h15-11h15	

7-10 ans	CE1 initiés-CE2-CM2	A la MJC
mercredi	11h15-12h15	

183 € Crollois	201 € Non-Crollois
----------------	--------------------

EVEIL MUSICAL

(MUSIQUE/CHANT/RYTHMIQUE)

Avec Léana

Pour le plaisir des sons ! La musique, ça s'écoute, ça se vit et ça se partage ! Les instruments vibrent, les voix s'entremêlent, les rythmes s'accordent et l'oreille s'affine. Des jeux ludiques pour découvrir la musique et ses bases. Nous créerons des récits sonores, respecterons le temps du jeu, danserons, chanterons, explorant les hauteurs, les durées, l'intensité, le rythme...

Léana, avec son expérience variée, partage sa passion et sa joie musicale. Chanteuse confirmée du cursus MIMA de Chambéry, elle joue dans différents groupes et est agréée par l'éducation nationale en tant qu'intervenante musicale.

5-6 ans

GS-CP

MJC

Mercredi 15h30-16h15

138 € Crollois

151 € Non-Crollois

3-4 ans

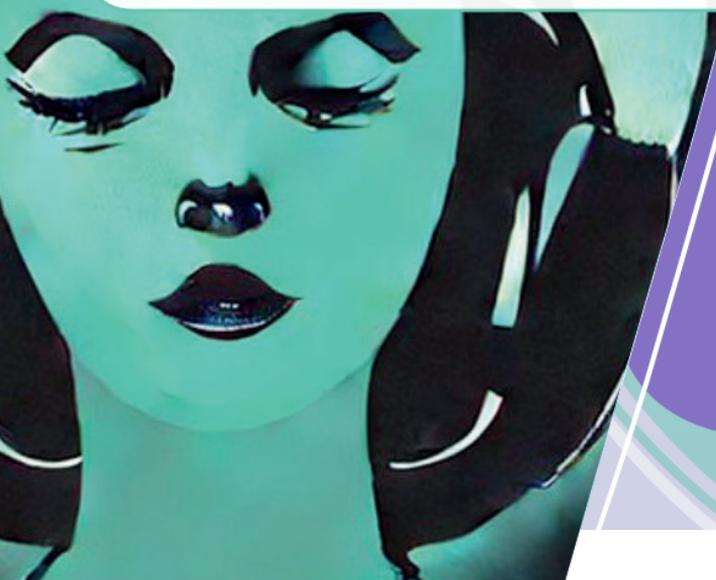
PS-MS

MJC

Mercredi 16h30-17h15

138 € Crollois

151 € Non-Crollois





CAPOEIRA

Avec l'association CMRA
Cultures, Mondes Reliés et Alternatives

La Capoeira, mélange explosif d'arts martiaux, de danse, d'acrobaties, de musique et de chant...

Originaire du Brésil il y a plus de 400 ans, cette pratique unique suscite un engouement mondial, notamment en France. Un phénomène culturel contagieux qui s'étend jusqu'à Crolles.

La Capoeira, ludique, acrobatique et artistique (percussions, chants, mouvements entre danse et lutte), offre aux enfants une expérience complète. Elle combine gymnastique, rythme et créativité, tout en prônant le respect de l'adversaire, propre à tous les sports de combat. L'association propose des événements festifs en fin d'année et des graduations lors du «Batizado».

4-8 ans	MS-CE2	MJC
---------	--------	-----

Mercredi	17h30-18h30
----------	-------------

9-13 ans	CM1-4eme	MJC
----------	----------	-----

Mercredi	18h30-19h30
----------	-------------

183 € Crollois

201 € Non-Crollois



LINDY-HOP et/ou SOLO CHARLESTON (Jazz Roots)

Avec Ludo

SWING KIDS & TEENS (9-12 ans)
Viens prendre un bain de culture swing, avec de la danse en solo, en duo ou en groupe. Ce cours est aussi l'occasion de s'intéresser à la musique et à des films souvent drôles...

LINDY HOP Ados/Adultes

Danse swing à deux sur des musiques entraînantes ; fun et technique, progressez à votre rythme. Le créneau du jeudi midi est idéal pour les travailleurs.

SOLO CHARLESTON Ados/Adultes

Pour danser seul, en famille, entre ami-es. Joie de vivre du Charleston des années 1920. Technique, chorégraphies simples, improvisation. Rejoignez-nous pour une touche festive des années folles !

Swing kids & teens	CM1-5e	A la MJC
Lundi	17h-18h	

Charleston	Déb./faux	A la MJC
Lundi	18h-19h	

Lindy-Hop	Déb./faux	A la MJC
Lundi	19h-20h	

Charleston	Intermediaires.	A la MJC
Lundi	20h-21h	

Lindy-Hop	Avancés	A la MJC
Lundi	21h-22h	
183 € Crollois	201 € Non-Crollois	

Lundi les 2 cours Lindy + Charleston	
313 € Crollois	344 € Non-Crollois

Charleston	Tous niv.	A la MJC
Jeudi	12h15-13h	

Lindy-Hop	Tous niv.	A la MJC
Jeudi	13h-13h45	
138 € Crollois	151 € Non-Crollois	

Jeudi les 2 cours Charleston + Lindy	
251 € Crollois	276 € Non-Crollois

CYCLES SWING

Avec Ludo

Cycle «Swing en ligne» : venez faire des danses en ligne, dans le monde du swing !

5 séances

du 6 novembre au 4 décembre

Cycle «Chorus line»: chorégraphie de groupe avec des déplacements synchronisés du plus bel effet !

5 séances

du 8 janvier au 5 février

Cycle «percussions corporelles»: tape ton rythme swing, sur toi ! Ca va faire plop, slap, tchouk et tingaling !

5 séances

du 26 février au 26 mars

Cycle swing	Adulte	À la MJC
Jeudi	14h-15h	
Crollois	Non -Crollois	
40€/cycle	44€	
100€ les 3	110€ les 3	



THEATRE

Avec Antoine

Le théâtre ?

Pas pour moi avec les classiques, Corneille, Molière, tout ça, non merci. Mais non, ce n'est pas que ça ! Au début, on joue, on fait des exercices pour se connaître, se faire confiance, maîtriser sa voix, s'exprimer clairement, bouger, laisser libre cours à son imagination, même des improvisations ! Tout cela prépare à la scène. Oui, monter sur scène ! Présenter un spectacle en juin devant parents, amis, voisins ou quiconque intéressé.

En janvier, on choisit ensemble une pièce jeune du répertoire. On travaille en groupe : mise en scène, personnages, décors, costumes, textes...

Le prof ? Viens essayer pour te faire une idée...

Dès 9 ans CM1/Collège A la MJC
 Mercredi 13h45-15h15
 219 € Crollois 241 € Non-Crollois



BOLLYWOOD DANSES INDIENNES

Avec Manon

Bollywood pour enfants

Découverte de l'Inde et des danses indiennes, avec amusement, dépense physique, et apprentissage. Échauffement ludique, coordination et motricité, petite chorégraphie, moment de calme.

Bollywood Ados-Adultes

Découverte de la culture indienne. Échauffement cardio style fitness, apprentissage technique, pas de danses indiennes, chorégraphie, possibilité d'improvisation.

10-15 ans	CM2 et Collège	A la MJC
Jeudi	18h-19h	

Dès 15 ans	Lyc./Adult. tous niveaux	A la MJC
Jeudi	19h-20h	

183 € Crollois	201 € Non-Crollois
----------------	--------------------





L'ART DU CLOWN

Avec la Cie Les Coulisses à Ressorts

Initiation ou approfondissement à l'art clownesque, avec un groupe de travail engagé à l'année (inscription pour minimum 5 stages sur les 6 proposés).

Nous souhaitons un groupe fixe pour permettre de créer les conditions d'une mini troupe pour participer à représentations publiques (sortie en milieu de soins, représentation publique, participation à des événements locaux). Sous réserve d'être prêt et d'en avoir envie.

Le clown, ce personnage facétieux et émotionnel...

Afin d'explorer, d'entretenir le jeu clownesque, nous allons apprendre à utiliser la voix, le corps, les émotions, et écouter, s'écouter, dire oui... avec ludisme. Nous parcourons les gammes techniques nécessaires à la pratique du clown.

Jouer avec nos émotions, apprendre qu'elles sont belles à donner, et ce avec un nez de clown et la distance qu'il permet, nous intégrerons les techniques pour jouer : S'ouvrir à soi même, oser, oser être soi, (s')émouvoir... RIRE!

Attention risque d'addiction scénique !

Ouverts aux adultes de tout âge, ces week ends s'adressent à tous.tes. Seule votre envie de jouer compte

Animés par Stéphanie Berthet et Marion Dubots (clowns professionnels, école M. et C. Dallaire, E. Sembély, A. Hattab, D. Clouzeau, H. Gustin, E. Blouet). Depuis plus de 12 ans, elles entretiennent une passion pour ce personnage facétieux qu'est le clown.

Adulte

Tous niveaux

6 week-end (samedi 14h-18h & dimanche 10h-17h)

Les dates

27-28 sept, 15-16 nov 2025, 24-25 janv, 28/02 et 1er mars, 18-19 avril, 30-31 mai 2026

Tarif

83€ /stage ou 77€ / mini 5 stages

Tarif spécial étudiant, demandeur d'emploi sur justificatif 72 € / par WE

Prévoir pique-nique (micro-onde et frigo sur place).

Co-voiturage possible depuis Grenoble et Chambéry

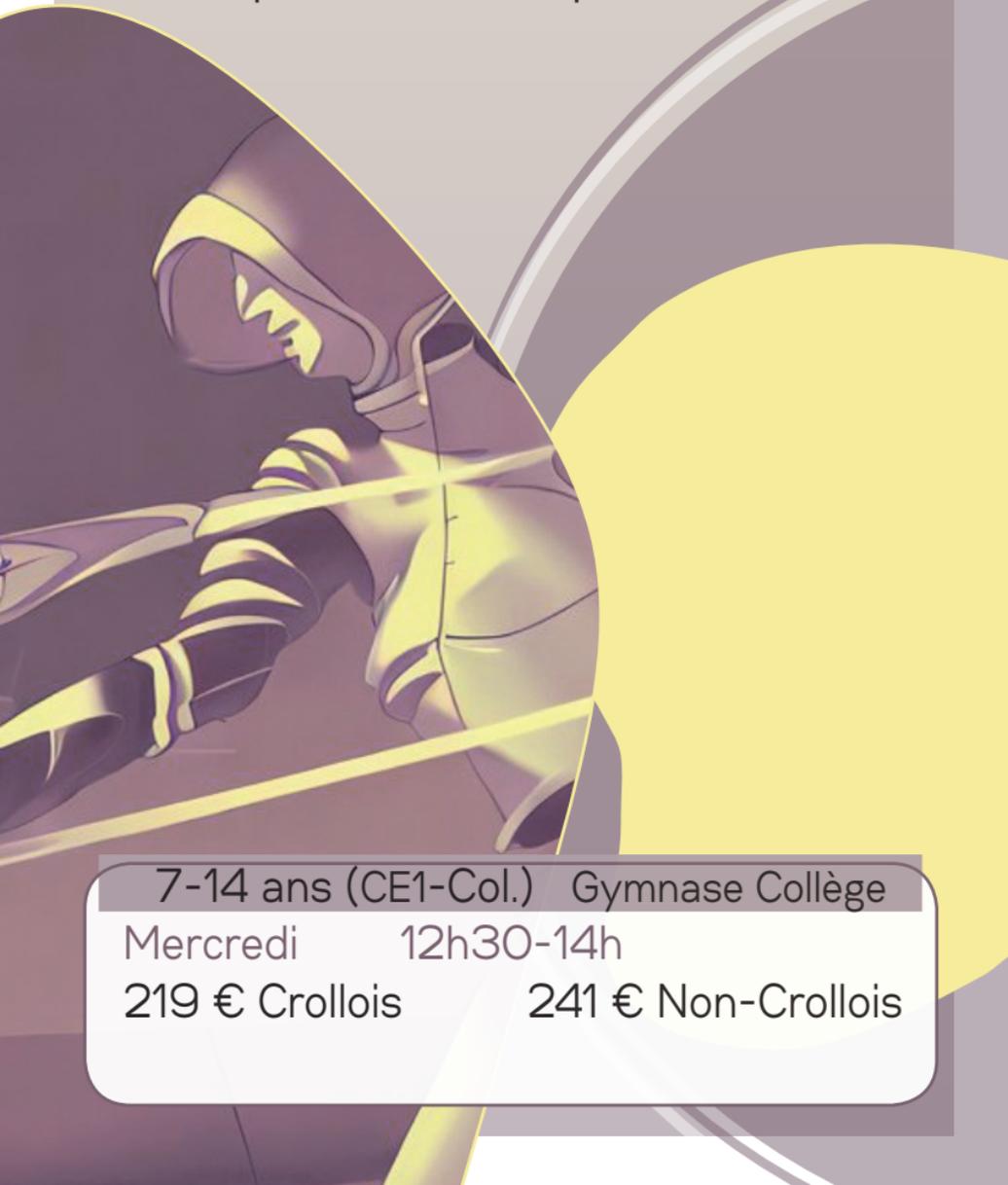
Tout stage n'ayant pas un minimum de 8 inscrits est susceptible d'être annulé, remboursé ou reporté.



ESCRIME

Avec Sébastien, Maître d'arme

Le sabre, une arme légère et ludique. Les assauts impliquent trois rôles : les deux adversaires et l'arbitre, donnant aux enfants l'occasion de jouer différents rôles. Les bénéfices incluent la gestion des efforts, la construction d'une stratégie par essais-erreurs, l'assurance et le contrôle de soi en situation d'opposition, ainsi que le développement des habiletés motrices. Le cours comprend des jeux d'échauffement, du travail technique, des assauts individuels et en équipe. Les enfants peuvent, s'ils le souhaitent, se préparer à leurs premières compétitions.



7-14 ans (CE1-Col.) Gymnase Collège
Mercredi 12h30-14h
219 € Crollois 241 € Non-Crollois

TIR À L'ARC

Avec Alexandre, Brevet d'Etat

Le tir à l'arc est une activité non-violente, transcendant les différences morphologiques et favorisant l'acquisition d'habiletés motrices et méthodologiques. Les séances se déroulent dans un boulodrome couvert. Les valeurs et bienfaits du tir à l'arc incluent la visualisation des objectifs, l'anticipation des besoins, l'attention, la concentration et la rigueur. Le respect des consignes, des règles et des autres, ainsi que l'entraide, sont valorisés. Les motivations principales sont le respect des règles de sécurité, la sensibilisation à l'utilisation d'une arme et le développement corporel. Des approches historiques autour de l'archerie complètent l'expérience.



CP-CM2

Boulodrome couvert

Lundi

17h-18h

Dès CM2 confirmés Boulodrome couvert

Lundi

18h-19h

Lyc./Adulte

Boulodrome couvert

Lundi

19h-20h

183 € Crollois

201 € Non-Crollois



PARKOUR

Avec Cécilia

Le Parkour (remontant aux origines des Yamakasi, groupe fondateur) est une discipline physique pour les filles et les garçons permettant de se déplacer efficacement en utilisant uniquement ses capacités motrices dans divers environnements.

Le Traceur, adepte du Parkour, développe son corps et son contrôle en combinant course, sauts, escalades et passage d'obstacles. Le Parkour est une activité complète qui surmonte les peurs, en travaillant techniquement, par des jeux, des répétitions et des défis. Respect, entraide et bienveillance sont des valeurs essentielles lors de cette pratique en extérieur.

10-13 ans CM2-4e Déb.

Samedi 9h30-11h

Dès 13 ans / Lycéens

Samedi 11h-12h30

Sur RV dans Crolles

Crollois

les 2 cycles de 12 séances : 198€

Non-Crollois

les 2 cycles de 12 séances : 218€

= 1 cycle sept-décembre et 1 cycle avril-juin.



ATELIER SCIENCES ET MALICE

Avec Karine

Ces ateliers scientifiques sont conçus pour éveiller la curiosité des enfants en leur faisant découvrir les sciences et leurs applications. Chaque séance propose une approche ludique mais rigoureuse des sciences en mêlant démarche expérimentale, bricolage et arts plastiques.

Un large éventail de domaines scientifiques est abordé, tels que la physique, la chimie, la mécanique, la biologie, la géologie, l'optique, l'astronomie et les mathématiques. Les thématiques varient en fonction des questions des enfants et leurs offrent une exploration passionnante et éducative des sciences.

4-6 ans

MS-CP

MJC

Mercredi 15h30-16h30

183 € Crollois

201 € Non-Crollois

7-9 ans

CE1-CM1

MJC

Mercredi 16h30-17h30

183 € Crollois

201 € Non-Crollois

10-14 ans

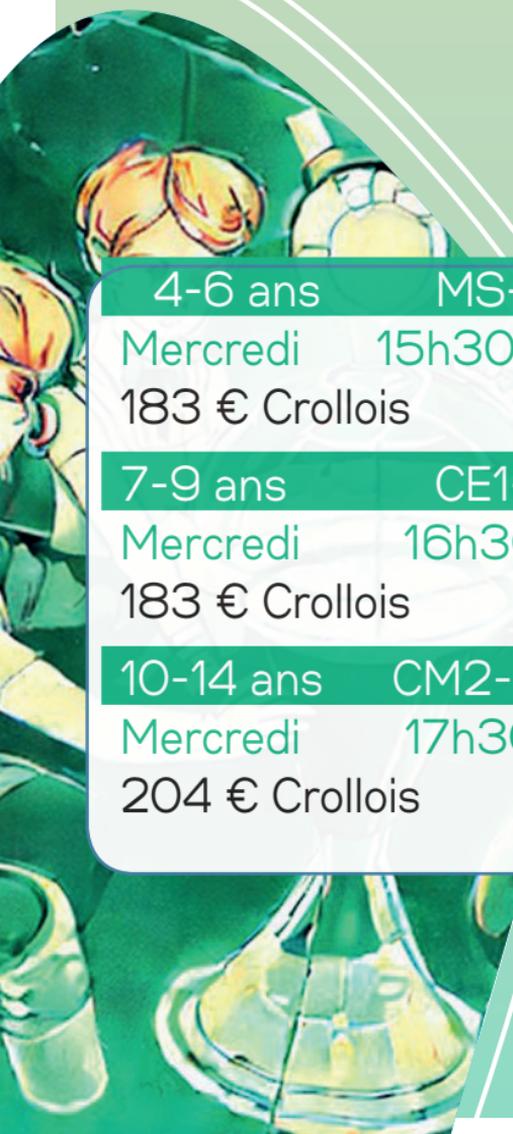
CM2-Collège

MJC

Mercredi 17h30-18h45

204 € Crollois

223 € Non-Crollois



HUILE ACRYLIQUE

Avec Sandrine, artiste peintre

Cet atelier de peinture à l'huile ou à l'acrylique s'adresse à tous les niveaux, que vous soyez débutant ou que vous souhaitiez améliorer vos compétences. L'objectif est de vous accompagner de manière personnalisée dans une ambiance détendue et conviviale, afin d'accroître et diversifier vos compétences artistiques. En maîtrisant les fondamentaux tels que la composition, la perspective, la couleur et les jeux de contraste, vous explorerez les multiples possibilités offertes par la peinture. Vous développerez votre expression artistique et la qualité de votre travail, pour finalement découvrir votre propre style et laisser votre créativité s'exprimer librement. Des thèmes communs au groupe seront abordés avec une progression, ainsi que des sujets libres selon vos envies et votre expérience. Libérez l'artiste qui est en vous et laissez votre créativité s'épanouir !

Adulte	Tous niveaux	MJC
Lundi	13h45-15h45	
313 € Crollois		344 € Non-Crollois

Adulte	Tous niveaux	MJC
Lundi	16h-18h	
313 € Crollois		344 € Non-Crollois

PASTEL SEC

Avec Sandrine, artiste peintre

Cet atelier est conçu pour vous faire découvrir et maîtriser les techniques du pastel sec, un médium apprécié pour sa richesse de couleurs et sa capacité à créer des textures variées.

Le pastel sec allie le dessin et la peinture en tirant avantage des deux pratiques : la simplicité du dessin et de la peinture sans mélange, ni nettoyage de pinceaux, ni temps de séchage. Il est particulièrement accessible à ceux qui souhaitent explorer la couleur, les effets de douceur et de lumière que ce soit dans l'abstrait, le figuratif, le portrait ou le paysage.

Que vous soyez débutant ou initié, cet atelier vous permettra d'explorer votre créativité, d'acquérir des bases solides et de vous perfectionner tout en développant votre potentiel créatif dans une ambiance détendue et inspirante. L'expression personnelle est encouragée à travers des projets thématiques. Le suivi personnalisé vous permettra de recevoir des conseils spécifiques et vous aidera à progresser afin de développer votre talent artistique !



Adulte

Tous niveaux

MJC

Lundi

19h-21h

313 € Crollois

344 € Non-Crollois

Adulte

Tous niveaux

MJC

Jeudi

9h15-11h15

313 € Crollois

344 € Non-Crollois

DESSIN D'OBSERVATION

Avec Sovan, artiste plasticienne

Cet atelier est ouvert aux personnes désireuses de découvrir ou de perfectionner leur pratique du dessin d'observation. L'objectif est d'atteindre une autonomie en dessin, afin de pouvoir l'utiliser librement en toute circonstance. Le dessin d'observation favorise une détente du corps et s'appuie sur les sensations plutôt que sur le savoir théorique, permettant ainsi de retrouver la facilité avec laquelle nous dessinions étant enfants. Il s'agit de lâcher prise, de faire confiance à sa main et à ses yeux, et de comprendre ce que l'on voit. Le but est de fluidifier le lien entre l'œil et la main pour se laisser simplement traverser par notre environnement. Cette approche encourage une démarche intuitive et libératrice dans le dessin, permettant à chacun de s'exprimer artistiquement avec aisance et plaisir.



Adulte

Tous niveaux

MJC

Mercredi

10h30-12h30

313 € Crollois

344 € Non-Crollois



ACCOMPAGNEMENT À LA CRÉATION ARTS PLASTIQUES ENFANTS

Avec Sovan, artiste plasticienne

L'objectif de cet atelier est de profiter de la liberté que l'art plastique offre, et de découvrir la richesse d'un atelier collectif. Pendant l'année, des thèmes ou des techniques sont proposés, ensuite chaque enfant invente le projet qu'il veut, avec un accompagnement personnalisé en fonction de leurs projets.

Tel un laboratoire, cet atelier incite à chercher. L'atelier est avant tout un temps d'expérimentation qui n'est pas obligé d'aboutir sur un projet fini, la priorité, c'est le plaisir et l'autonomie !

Les projets peuvent aller de la peinture à l'installation en passant par la sculpture et le dessin.

5-8 ans

GS-CE2

MJC

Mercredi

15h30-17h

219 € Crollois

241 € Non-Crollois

9-11 ans

CM1-6e

MJC

Mercredi

13h30-15h

219 € Crollois

241 € Non-Crollois

Participation aux frais
matériel fourni
+ 26,50€ / enfant

pole arts plastiques

Elémentaire > Collège



ACCOMPAGNEMENT À LA CRÉATION ARTS PLASTIQUES

Avec Sovan, artiste plasticienne

9-11 ans

CM1-6e

MJC

Mercredi

13h30-15h

219 € Crollois

241 € Non-Crollois

Participation aux frais
matériel fourni
+ 26,50€ / enfant



ACCOMPAGNEMENT À LA CRÉATION ARTS PLASTIQUES ADOS

Avec Sovan, artiste plasticienne

L'objectif de cet atelier multi-disciplinaire est de trouver ce que vous aimez, votre « patte », ce que vous avez envie de creuser ou de tester dans l'art plastique.

Cet atelier est un espace de recherche, de concentration, de liberté, de détente pour créer sans jugement extérieur.

Il est aussi possible d'y trouver un accompagnement pour la préparation de dossiers pour les candidatures dans des établissements artistiques.

11-17 ans Collège-Lycée) MJC

Mercredi 17h30-19h

219 € Crollois 241 € Non-Crollois

Participation aux frais
matériel fourni
+ 26,50€ / enfant



ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS ARTISTIQUES

Avec Sovan, artiste plasticienne

Dans cet atelier, on joue avec la créativité. On y approfondit sa création, on découvre des techniques ou des mediums. On cherche ce que l'on aime faire et regarder, dans des projets impulsés en atelier ou commencés chez soi qu'on peine à finir.

La multiplicité des matériaux, la liberté et l'encouragement à choisir chaque paramètre de son œuvre, amènent certains projets à s'inscrire dans le champ de l'art contemporain.

Adultes

MJC

Jeudi

17h30-19h30

313 € Crollois

344 € Non-Crollois



TERRE POTERIE

Avec Sylvie , artisan potière

Les enfants du primaire explorent leur fantaisie en créant sur un thème commun, avec un montage en plaque. Ils apprendront également à colorer la terre avec les engobes.

Les Adultes ont le choix entre un atelier de modelage, avec une approche sculpturale et un travail de façonnage essentiellement sur grès. Le but est de permettre aux participants de développer leur autonomie, tout en réalisant des projets personnels avec des thèmes donnés.

Adultes **Tous niveaux**

Mardi 19h30-21h30

313 € Crottois 344 € Non-Crottois

Adultes **Tous niveaux**

Mercredi 9h30-11h30

313 € Crottois 344 € Non-Crottois

9-11 ans **CM1-6e**

Mercredi 13h30-15h

219 € Crottois 241 € Non-Crottois

6-8 ans **CP-CE2**

Mercredi 15h30-17h

219 € Crottois 241 € Non-Crottois

Dès 12 ans **Collège Lycée**

Mercredi 17h30-19h30

288 € Crottois 317 € Non-Crottois

Adulte **Tous niveaux**

Mercredi 20h-22h

313 € Crottois 344 € Non-Crottois

Participation aux frais matériel fourni
+ 26,50€ / enfants - 52 € / adultes

POTERIE TOUR ET MODELAGE

Avec Sylvie , artisan potière

L'atelier propose deux options artistiques : le modelage et le tour avec façonnage, selon leur projet personnel. Ils auront la possibilité d'émailler leurs pièces, qu'elles soient tournées ou façonnées, en fonction de leur choix d'atelier. Les adultes qui souhaitent apprendre le tournage auront l'occasion de découvrir chaque étape du processus, dans un travail progressif et minutieux sur la faïence. Les engobes seront explorés pour offrir une variété de techniques, permettant à chacun de développer ses compétences et sa créativité dans le monde captivant de la céramique.

Adulte	Tous niveaux	MJC
Mardi	19h30-21h30	
313 € Crollois		344 € Non-Crollois

Participation aux frais
matériel fourni
+ 52€ / adulte



ANGLAIS

Avec Sue, Britannique

Les séances se déroulent dans une ambiance conviviale, avec un accent sur l'expression et la compréhension orale, favorisant des méthodes ludiques et interactives entre élèves. Les groupes sont composés de maximum 10 personnes.

Pre-intermediate pour gagner en confiance

Intermediate pour approfondir les connaissances

Conversation/Advanced pour améliorer la fluidité et élargir le vocabulaire sur divers thèmes.

Adulte	Conv. - Advanced	MJC
Mardi	8h30-10h30	
313 € Crollois	344 € Non-Crollois	
Adulte	Pre-Intermediate	MJC
Mardi	10h30-12h30	
313 € Crollois	344 € Non-Crollois	
Adulte	Conv. - Intermediate	La Mare
Mardi	18h-19h30	
251 € Crollois	276 € Non-Crollois	
Adulte	Conv. - Intermediate	MJC
Jeudi	8h30-10h30	
313 € Crollois	344 € Non-Crollois	
Adulte	Pre-Intermediate	MJC
Jeudi	10h30-12h30	
313 € Crollois	344 € Non-Crollois	

ITALIEN

Avec Marco , italien

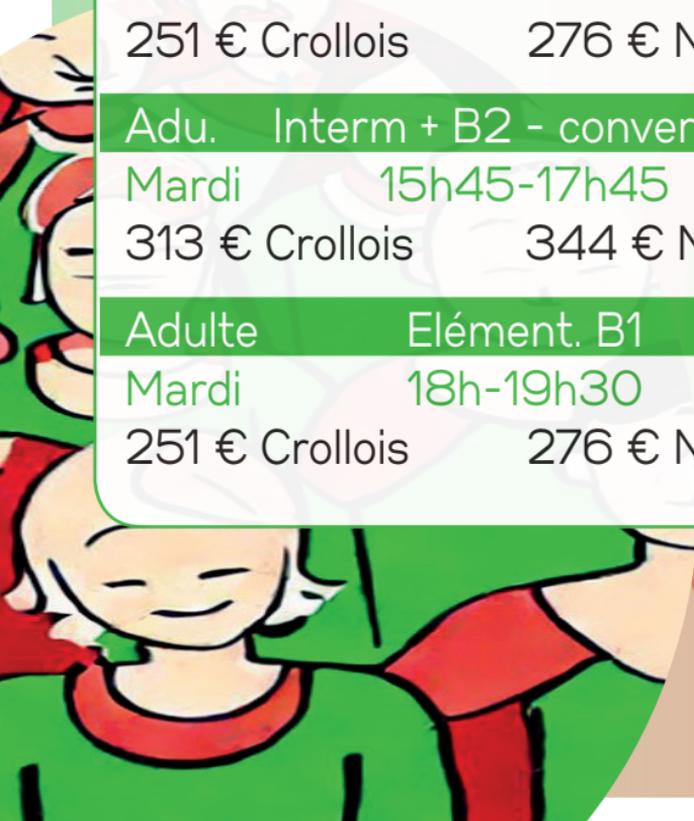
Notre nouvel enseignant italien,
Marco Palluzzi vous propose
différents niveaux :

Le **niveau A1** pour les Débutants,
enseignant les bases pour
communiquer sur des sujets simples.

Le **niveau A2** renforce les acquis et
améliore l'expression orale et écrite.
Les **niveaux B1/B2** proposent
une variété de supports pour
perfectionner la langue.

Le **niveau C1** pour ceux maîtrisant déjà
la langue et souhaitant approfondir
leurs compétences à travers des
sujets culturels, sociaux et politiques
de l'Italie contemporaine.

Adulte	Adu. Interm. B1-B2	MJC
Mardi	14h-15h30	
251 € Crollois	276 € Non-Crollois	
Adu. Interm + B2 - convers.C1	MJC	
Mardi	15h45-17h45	
313 € Crollois	344 € Non-Crollois	
Adulte	Elément. B1	MJC
Mardi	18h-19h30	
251 € Crollois	276 € Non-Crollois	



GRAVURE Linogravure & Tétrapack

Avec Sovan, artiste plasticienne

Débutant ou confirmé, vous êtes les bienvenus pour une découverte et la pratique de la gravure sur presse, avec les dessins que vous voulez.

Vous apprendrez à imprimer en linogravure et/ou en tétrapack, et d'explorerez toutes les possibilités que ces techniques accessibles offrent.

La linogravure ressemble à la gravure sur bois, on travaille le linoleum à la gouge. Le tétrapack ressemble à la gravure sur métal, on travaille sur des briques de lait/jus récupérées, à la pointe sèche.

Cycle de 5 séances

Automne: 12-19-26 nov., 03-10
décembre 2025

Printemps : 25 mars, 01-22-29 avril,
06 mai 2026

Adulte

Tous niveaux

MJC

Mercredi

19h30-21h30

Le cycle :

70 € Crollois

77€ Non-Crollois



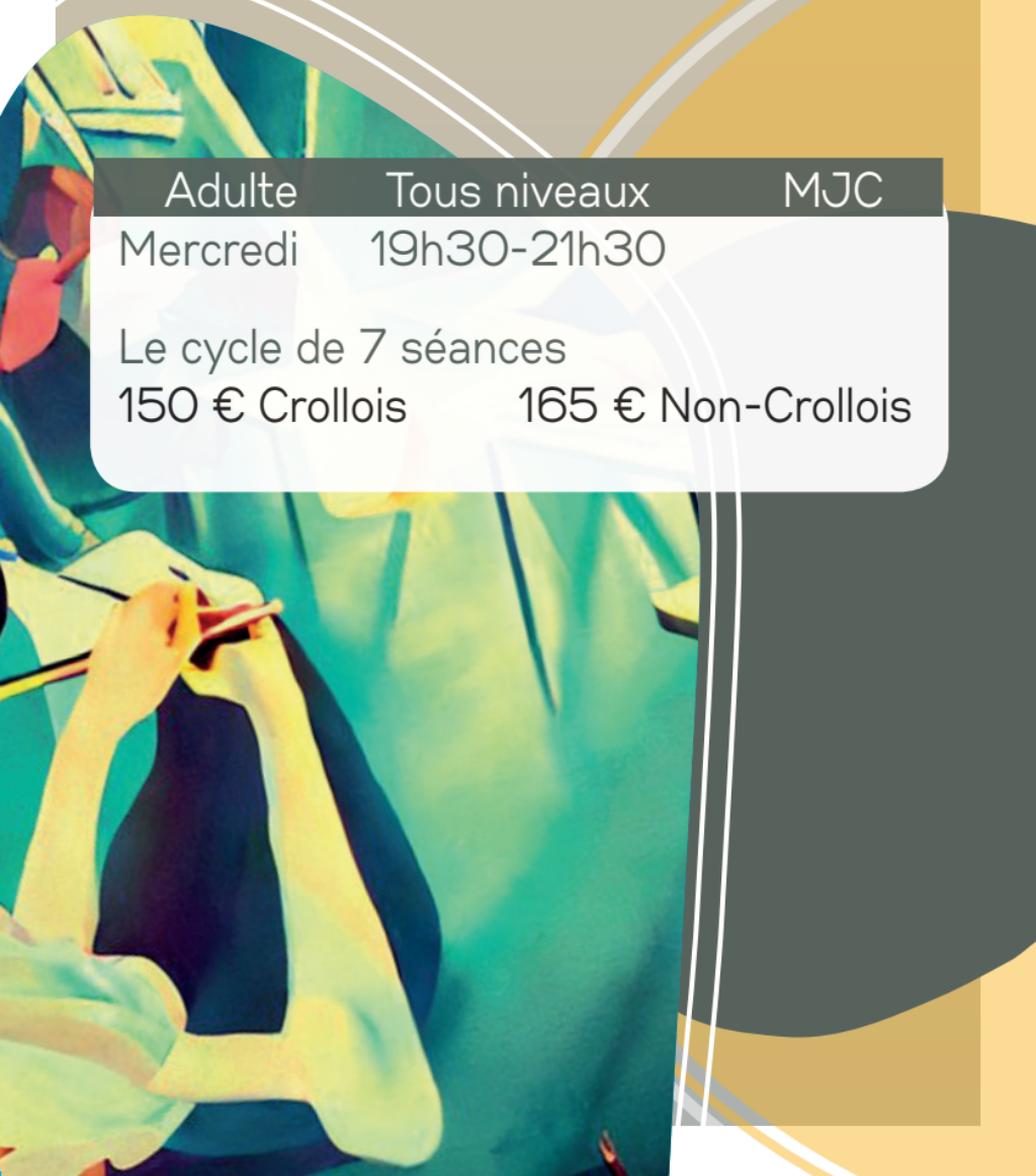
MODÈLE VIVANT

Dessin Adultes

Avec Sovan , artiste plasticienne

Le modèle vivant est une ancienne discipline, qui consiste à dessiner une personne qui pose au centre de l'atelier. On apprend donc avant tout à regarder, puis à détendre sa main et enfin à ne pas avoir peur de tracer. Des conseils et des exercices sont proposés pour accompagner les personnes qui le souhaitent. Débutant ou confirmé, vous êtes les bienvenus.

Cycle de 7 séances
14-21-28 janvier 2026
04-25 février 2026
04-11 mars 2026



Adulte	Tous niveaux	MJC
Mercredi	19h30-21h30	
Le cycle de 7 séances		
150 € Crollois	165 € Non-Crollois	

ATELIER DE PRATIQUE SPORTIVE ADAPTEE

Avec Christine, ergothérapeute

L'atelier du vendredi propose d'augmenter sa capacité de mouvement sans douleur, tout en renforçant l'équilibre postural. Nous travaillons la perception de son corps dans l'espace, l'assouplissement articulaire et le renforcement musculaire. L'atelier permet à chacun de maintenir une activité physique douce mais exigeante, dans un environnement chaleureux, attentif aux besoins et aux limites de chacun. Les participants restent en position assise et debout, il n'y a pas d'exercice au sol proposé.

Pour les séances du lundi, la même base est proposée, mais en extérieur*. L'endurance et l'équilibre sont travaillés grâce aux supports qu'offre l'espace public : escaliers, sols irréguliers, obstacles à franchir etc. avec diverses mises en situations et jeux. Des chaises sont prévues pour des pauses régulières et pour certains exercices.

Ces ateliers sont ouvert aux retraités, ainsi qu'aux personnes plus jeunes cherchant à retrouver une pratique physique suite à des douleurs invalidantes ou/et une désadaptation à l'effort.

*Repli dans la MJC en cas d'intempéries.

Sénior - Adulte

MJC

Lundi 14h-15h

Vendredi 8h45-9h45

Vendredi 10h-11h

183 € Crollois 201 € Non-Crollois

Sport adapté 2 cours (lundi + vendredi)

313 € Crollois 344 € Non-Crollois



F.L.E. ATELIER FRANÇAIS LANGUE ETRANGERE

Avec Ophélie

Les ateliers s'adressent à des adultes étrangers souhaitant pratiquer leur français dans le cadre de séances thématiques en lien avec la langue et la culture française.
A partir du niveau A2+ .

FLE ORAL: renforcement linguistique des compétences de communication à l'oral
(10 participants max)

Café FLE, 3 cycles de 4 séances thématiques de conversation dirigée autour d'un thé ou d'un café !
Niveau B1 mini (6 participants max)

Cycles FLE ECRIT / Remise à niveau
3 cycles de 4 séances
Renforcement linguistique des compétences de communication à l'écrit.
Alternance individuel/collectif à partir d'écrits spontanés ou dirigés.
A partir du niveau B1/B2 (CECRL) ou degrés 3 et 4 (ANCLI). (6 participants max)

FLE ORAL	Adulte	MJC
Faux Deb. Intermed. A2+/B1		
Mardi	18h-19h30	MJC
Avancé B1/B2		
Jeudi	18h-19h30	MJC
Tarif au QF: 251€ l'année		
CAFE FLE	Adulte	MJC
Vendredi	14h-15h30	MJC
Tarif au QF: 52€/cycle et 133€ les 3		
FLE ECRIT	Adulte	MJC
Lundi	18h-19h30	MJC
Tarif au QF: 52€/cycle et 133€ les 3		