SAISON
2013-2014

CHEMIN VERT

LES ACTIVITÉS CONTINUENT
PENDANT LES TRAVAUX

SOMMAIRE

Arts, Expression, Création
Dessin peinture 5
Ecriture intuitive 5
Les voix muses 6
Fabrique à écriture 6
Fun activité 6
Chorale 7
Chant et Chorale 7
Baby activité 8
Guitare 8
Fitness Zumba 8
Les Fées cirque 9
Rire ensemble 10
Théâtre Improvisation 11
Mandala 20

Danses du Monde
Danse Hip-Hop breakdance 12
Danse Hip-Hop debout 12
Danse mandingue africaine 12
Danse indienne 13
Danse bellywood 14
Danse orientale 14
Danse Malkovsky 14
Danse modern jazz 15
Danse tribal fusion 16
Danse country 16
Danses en ligne 16
Danses de salon 16

Arts martiaux
Aikido 17
Capoeira 17
Full Contact 18
Full Contact féminin 18
Iaido 17
Karaté Do santé 19
Kick aérobic 18
Judo 19

Relaxation et bien-être
Rire ensemble 10
Bien-être au quotidien 20
Mandala 20
Sophrologie 20
Yoga 20
Fleurs de Bach 21
Bien-être et respiration 21
Qi-gong 21

Remise en forme
Fitness 22
Body balance 22
Body sculpt 22
Body energy 22
Fac 22
Pilates 22
Step 22
Stretching 22
Zumba 22
Gym douce 23
Qi-gong idogo® 23

Reprise des activités
le lundi 9 septembre 2013

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Chers adhérents,

Le Conseil d'administration vous remercie pour votre confiance renouvelée chaque année !
2012/2013 a fait carton plein ! Plus de 2000 adhérents ont trouvé leur bonheur au travers de 50 disciplines artistiques, sportives, d'expression, de création, de découverte entre arts martiaux, danses du monde, remise en forme…

Cette confiance inaltérable est due à la diversité des activités proposées, mais aussi à la qualité de l'accueil et des enseignements et ce, grâce à la motivation et l'engagement de tous les collaborateurs : professeurs, artistes, animateurs, techniciens, administratifs… qu'ils voient ici l'expression de notre reconnaissance pour le travail accompli afin que vive le projet culturel de notre Maison, un projet moderne inscrit pleinement dans la vie du quartier permettant à chacun, des plus petits aux plus âgés, de trouver la possibilité de s'épanouir.

En 2013/2014, vous retrouverez bien sûr, vos activités préférées, détaillées ci après dans la plaquette, ainsi que les temps forts qui ponctuent le calendrier en autant de rendez-vous immanquables comme les soirées en préalables aux vacances ou les spectacles des compagnies en résidence…
Mais cette nouvelle saison s'annonce particulièrement riche en évènements qui vont quelque peu bousculer nos habitudes entre réforme des rythmes scolaires et lancement du chantier de construction du nouvel espace culturel : profitons de ces bouleversements pour découvrir d'autres fonctionnements, d'autres lieux, pour créer de nouvelles dynamiques entre la MJC et le quartier, pour tisser d'autres liens avec la population que nous invitons à participer au suivi du chantier notamment afin qu'elle s'approprie un équipement de qualité dont on entrevoit tout juste toutes les possibilités de rayonnement et de développement culturel.

Marie-Line Sesboüé
Présidente

Dessinés par Lucie Obaton (lu.obaton@hotmail.fr), vos professeurs vous souhaitent une agréable saison, de sensations et d'aventures au sein de la MJC du Chemin Vert

Les conditions administratives pour bénéficier des services de la MJC

- **Etre membre de l'association MJC du Chemin-Vert :**
  Pour cela, être titulaire d'une carte d'adhésion au tarif unique de 14 €. Cette carte est valable du lundi 1er juillet 2013 au vendredi 27 juin 2014.

- **Période découverte sans engagement avec la « carte deux essais gratuits » :** retirée auprès du secrétariat, cette carte nominative vous offre la possibilité d'essayer l'activité jusqu'à deux fois en ayant pris la carte d'adhésion. A l'issue de ces deux essais, soit vous décidez de ne pas donner suite ou bien vous procédez à l'inscription définitive.

- **Inscriptions et modes de paiement :** le paiement de l'activité se fait au moment de l'inscription. C'est un engagement à l'année. Des facilités de paiement sont envisageables, en chèque, jusqu'à trois fois sans frais. **Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'abandon**. Il existe des dispositifs d'aide financière individualisée, n'hésitez pas à vous renseigner auprès de l'accueil lors de votre inscription.

- **Règlements acceptés :** Espèces, Chèques, Chèques Vacances, Coupons Sports, Carte Cezam, Cartes@too.

MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE DU CHEMIN-VERT
1, rue d'Isigny
14000 Caen
Tél : 02.31.73.29.90
mjc-cheminvert@wanadoo.fr
www.mjc-cheminvert.fr

Ouverture des inscriptions

→ **Lundi 9 septembre 2013.**
Accueil ouvert de 9h à 12h et de 14h à 21h

→ **Reprise des activités :** Le lundi 9 septembre 2013.
Accueil ouvert de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 21h00

→ **Préinscriptions réservées aux adhérents,** du lundi 2 juin au 27 juin 2014 afin de bénéficier des tarifs de la saison 2013-2014.

dessin peinture

William Revel
Diplômé de l'Ecole des Beaux Arts
williavel@hotmail.com

enfants

Lundi : 17h00 à 18h00

tarif : 150 €

Le dessin a le pouvoir d'allier concentration et décontraction pour enfin parvenir à la satisfaction chez l'enfant. Les techniques de base seront abordées et développées de façon personnalisée et harmonieuse avec les souhaits de chacun

ados-adultes

Lundi : 18h15 à 20h15

tarif : 285 €

Découvrez et progressez en peinture tous médiums (huile, acrylique, gouache…) à travers un cours faisant appel à la technique, au ressenti et à l'expression personnelle. Occasion d'échanges entre l'enseignant et l'apprenant, l'histoire de l'art sera également abordée.

écriture intuitive

De l'éveil des sens à l'écriture

Claudia Pigui
claudiateliers@hotmail.com

1 trim. : 70 €
1 sem. : 130 €
1 sai. : 160 €

adultes

Jeudi : 19h00-21h00

Que vous écriviez un peu, passionnément ou presque plus, je vous propose de (re)plonger dans la bulle où l'on crée, détaché des normes et des préjugés. Ecrire pour se surprendre, écrire de plaisir, se lire et le partager en toute confiance au détour des cinq sens. Un rendez-vous mensuel pour prendre le temps de vivre un moment hors du quotidien.
Vous pouvez expérimenter et vivre cette agréable aventure avant de vous lancer.
RDV les Jeudi 12 et 19 septembre à 19h.
Inscriptions par mail. (places limitées).
Au plaisir de vous lire !

arts, création, expression

arts, expression, création

Les voix muses

Contes et développement personnel

Damoussira Sanon
Conteur et professeur de créativité par le conte
crcdsanon@gmail.com

ados-adultes
Mardi : 18h30 à 20h00
tarif : 165 €

La « sagesse des contes » est un outil de création original, inspirant et concret. Aimer, rêver, s'exprimer, faire confiance, choisir, décider, expérimenter, s'engager, passer à l'action font partie de nos aspirations quotidiennes. Le véritable rôle de ces contes est de nous accompagner dans l'expression créative de notre raison d'être tout simplement. A partir d'un répertoire de contes classiques occidentaux, chaque participant apprendra à trouver les réponses qu'il cherche à ses questions mais surtout, à s'émerveiller de sa propre créativité.

ma fabrique à écriture

Damoussira Sanon
crcdsanon@gmail.com

ados-adultes
Mardi : 18h30 à 20h00
tarif : 165 €

Que vous soyez à l'aise ou en difficulté avec l'écriture, cet atelier est pour vous. Le conte vous apprend à vous raconter d'une manière inventive, ludique et originale à la manière du héros faisant feu de tout bois. Il sera toujours là en cas de panne devant la page blanche pour vous souffler un mot, une idée, une formule, grâce à sa structure narrative. Chemin faisant, vous retrouverez la confiance dont vous avez besoin pour prendre en douceur la direction de vos rêves et ainsi laisser sortir l'histoire dont vous êtes le héros. A partir d'une question importante de sa vie, chaque participant expérimente les 5 niveaux de créativité du conte (inspiration, engagement, opportunités, synergie, innovation). Les ateliers s'animent en petits groupes de 2 à 8 personnes.

fun activité

Evelyne Hérouf

enfants (6-7 ans)
Mercredi : 14h00 à 14h45
tarif : 176 €

Cet atelier est une invitation à mieux te connaître en découvrant les différentes expressions possibles du corps. Les jeux sportifs (accrosport, jeux d'opposition, gym …) l'éveil aux différentes danses (jazz, folklore, hip-hop, valse, …), les jeux du cirque (jonglage, trampoline, acrobaties, ...) l'univers théâtral (mimes, marionnettes, ...) sont autant d'opportunités de rire et de te surprendre. Les ateliers se déroulent en musique. Prévoir une petite bouteille d'eau.
Un spectacle est organisé en fin de saison (participation de 15 à 20 € pour les costumes).

chant

chant et chorale

Catherine Maillot
catherinemaillot@free.fr

adultes
Lundi : 17h45 à 19h15
tarif : 195 €

Chanter de tout son coeur et de tout son corps, chanter est avant tout un moyen d'expression. Cet atelier accueille ceux et celles qui tout simplement aiment chanter et/ou désirent savoir placer la voix (en classe, lecture, interview, conférence etc). Des outils de technique respiratoire et vocale sont dispensés en début de séance. Cela ne nécessite aucun savoir faire particulier. La pratique de cet atelier est de vous guider en toute sérénité vers votre propre voix et celle du groupe pour un ensemble voix-corps-attitude le plus juste.

chorale du chemin vert
cammino verde

Catherine Maillot
catherinemaillot@free.fr

ados-adultes
Jeudi : 18h00 à 19h00
tarif : 56 €

Répertoire éclectique : classique, chanson, jazz ... Base de technique vocale et respiratoire, ambiance chaleureuse. Ouvert à tous, pas de niveau exigé. Les débutants sont donc les bienvenus !
Des rencontres avec d'autres chorales seront proposées en cours d'année.

arts, expression, création

baby activités

Evelyne Hérouf

enfants (3 ans et demi -5 ans)
Mardi : 17h00 à 17h45
Mercredi : 14h45 à 15h30

tarif : 176 €

Tu es petit, tu aimes rire, bouger et t'amuser. Avec Evelyne, tu vas découvrir différentes activités corporelles (babygym, accrosport), des jeux de ballon (foot, basket, jeux de balles), des activités artistiques (danse, mime, théâtre, contes), du cirque (équilibre, jonglage). Prévoir une petite bouteille d'eau pour chaque séance. Un spectacle est organisé en fin de saison (participation de 15 à 20 € pour les costumes).

fitness zumba

Françoise Bouet
Educateur sportif certifié zumba
bouetfrancoise@free.fr

tarif : 142 €

NEW

enfants (7-11 ans)
Mercredi : 10h45 - 11h45

Expression corporelle dansée avec un travail de coordination sur différents rythmes et styles musicaux actuels dans l'espace et sur un step.

guitare

Côme Destribois
destriboiscome@hotmail.fr

enfants - ados adultes

le cours 14 €

Tous niveaux. Différents styles possibles : folk, classique, jazz manouche, pop et rock. Cours individuels de 30 minutes.

les fées cirque

NEW

Franck Cassiaux
leffreebird@gmail.com
Lesfeescirque.fr

lutins acrobates

Mercredi : 16h15-17h15

tarif : 160 €

Tu aimes rire. Tu aimes les surprises. Tu rêves de grimper, tenir en équilibre sur un fil, faire de belles galipettes, lancer et rattraper des objets sauf qu'à la maison, c'est un peu compliqué ! Je te propose de me retrouver pour vivre de bons moments en apprenant et en développant tes talents de jongleur, d'acrobate et de clown.

volligeurs elfes

Mercredi : 17h15-18h15

tarif : 160 €

Tu es attiré par les arts du cirque, tu veux réveiller le jongleur, l'équilibriste ou l'acrobate qui sommeillent en toi. Pour cela, rejoins Les Fées Cirque et leur attirail d'objets fabuleux pour découvrir tout ce dont tu es capable de faire.

artistes de l'extreme

Mercredi : 18h30-20h00

tarif : 175 €

Cet atelier invite à aller au-delà de ce que tu connais. Tu auras accès à de nombreuses techniques d'artistes de cirque ; jonglerie (balles, massues, bollas, …), équilibre (fil, boules, rolla rolla …), acrobatie (accrosport, adagios, jonglage humain, monocycle …). Ces expériences originales sont accessibles à tous.

Pour ces trois ateliers, des vêtements adaptés sont nécessaires à la pratique (leggins, survêtement long, chaussons) et bouteille d'eau conseillée. Spectacle étoilé prévu en fin de saison.

arts, expression, création

rire ensemble

NEW

Et vous, combien de minutes riez-vous par jour ?

Aurélie Sosson
Diplômée de l'Ecole internationale du bonheur et du rire
aurelie.sosson@laposte.net

enfants (6-12 ans)
Mercredi : 16h30-17h30

tarif : 150 €

ados-adultes
Jeudi : 20h00-21h00

tarif : 180 €

Rire est un acte naturel, vital et indispensable pour la santé. A titre d'exemple, le rire quotidien facilite la digestion et le sommeil. Le rire atténue aussi notre vulnérabilité au stress et décuple notre énergie afin de répondre plus sereinement aux différentes exigences du quotidien. Grâce à des techniques simples, efficaces et accessibles à tous, venez découvrir les bienfaits du rire pour l'équilibre de votre âme et de votre corps. Je vous attends nombreux car, plus on est de fous, plus on rit !

« Plus on va à la mjc, plus on rit !
Plus on rit à la mjc,
plus on rit dans la vie.
Plus on rit dans la vie,
plus on développe notre humour.
Plus notre humour est développé,
plus on rit.
Plus on rit, mieux on se sent.
Mieux on se sent,
plus on est heureux.
Et plus on est heureux,
plus on rit. »

théâtre improvisation

Association Macédoine
asso.macedoine@free.fr

enfants

Mercredi : 14h à 15h

Improviser, c'est apprendre à jouer la comédie : interpréter des émotions, créer des personnages, inventer des dialogues, des saynètes et se mettre en scène. Par la découverte de quelques règles fondamentales du théâtre (expression corporelle, espace, imagination, concentration, voix, ...) que nous apportons sous forme de jeux, l'enfant devient, lui aussi, acteur.

tarif : 145 €

ados-adultes - Débutants
Mercredi : 18h30 à 20h30

tarif : 180 €

L'association Macédoine développe depuis 2006 la pratique de l'improvisation théâtrale dans la région de Caen. Pourquoi le théâtre d'improvisation ? Car cette forme d'expression est basée sur la spontanéité, l'énergie et l'échange. Une belle improvisation n'existe que parce qu'elle met à l'honneur la rencontre de personnes qui construisent ensemble une histoire. Vous avez des doutes ? Franchissez le pas et rejoignez-nous pour vivre l'impro sous toutes ses formes, originales et variées : jeux d'écoute, de concentration, rapidité d'esprit et lâcher prise. Dans une ambiance conviviale et ludique, Macédoine présente une autre manière d'aborder l'expression théâtrale !

Retrouvez les dates des catchs et des matchs d'impro en suivant toute l'actu de Macédoine sur le site www.asso-macedoine.fr

danses du monde

hip-hop breakdance

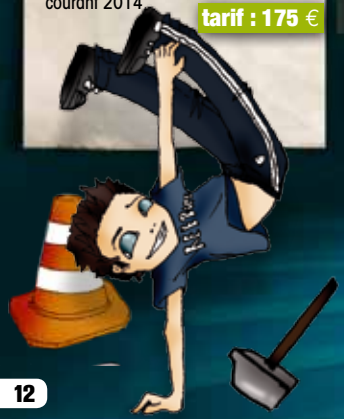
Jérémy Maupilet
www.jeremyDance.com
jeremymaupilet@gmail.com

enfants - ados-adultes

débutants :
Mercredi : 13h00 à 14h00
intermédiaires :
Mercredi : 14h00 à 15h00
avancés :
Mercredi : 15h00 à 16h00

Triple champion de France et danseur pour Anggun a l'Eurovision 2012, Jérémy vous invite à partager sa passion du break dance : chorégraphies, mouvements au sol, vous passerez des moments dynamiques et divertissants, ponctués par une série d'étirements. Les séances sont complètes, garantissant les progrès. Une rencontre régionale est prévue courant 2014.

tarif : 175 €



hip-hop debout

Arnold Anne alias Deewolf
(Compagnie P-Three) - arnold.anne@laposte.net
www.p-3crew.com

enfants

tarif : 170 €

Mercredi : 13h30 à 15h00

ados-adultes (niveau 1 et 2)

tarif : 170 €

Mardi : 20h00 à 21h30
Mercredi : 15h00 à 16h30

ados-adultes (niveau 3)

tarif : 174 €

Mercredi : 16h30 à 18h00

La danse Hip-Hop est en perpétuelle évolution grâce à ses différents styles : la newstyle, la house dance, le popping, le locking, le ragga dancehall, … Venez découvrir l'esprit de la danse Hip-Hop à travers des chorégraphies énergiques et étonnantes. Les enfants apprendront à situer chaque partie de leur corps dans l'espace et à mettre en éveil leur musicalité. Les ados et les adultes se retrouveront pour échanger, apprendre, se perfectionner afin de créer leur propre identité dans le grand univers de la danse Hip-Hop.

danse africaine mandingue

Wenceslas Bazémo
ndanio@yahoo.fr

tarif : 205 €

ados-adultes

Mercredi : 20h30 à 22h00

En quête de joie, de sensation et d'authenticité, venez découvrir la danse mandingue africaine. Au rythme vibrant des djembés, vous allez danser et voyager au cœur de l'Afrique. Issus de la vie humaine et animale, les chorégraphies et les chants vont vous relier à la force de cette culture ancestrale.

danse indienne

Eloïse Salome
Association Aditra
Eloise.salome@yahoo.fr

enfants

Vendredi : 17h30 à 18h30

Par cette pratique ancestrale, les enfants apprennent à se répérer dans l'espace et prendre conscience de chaque partie de leur corps (étude des mouvements subtils des mains et des doigts, rythmique des pieds, amélioration de l'équilibre).

ados-adultes (débutants, intermédiaires)

Vendredi : 18h30 à 19h45

ados-adultes (débutants, intermédiaires)

Vendredi : 19h45 à 20h30

Mise en condition physique (étirements, renforcement musculaire, endurance) nécessaire à la pratique du Bharata-natyam. Découverte du langage codé des mains, de la frappe rythmique des pieds et des différentes postures de danse au travers d'une composition chorégraphique.

ados-adultes (avancés)

Jeudi : 18h30 à 20h30

Perfectionnement des bases et apprentissage des danses du répertoire classique. La saison se clôture par le spectacle de fin d'année. Aucun matériel n'est nécessaire pour cette pratique. Les costumes sont fournis par l'association.

tarif plein : 345 €

Etudiants et demandeurs d'emplois : 255 €
Enfants/ados (jusqu'à 17 ans) : 210 €

danses du monde

danses orientales

Véronique Ben Ahmed
www.compagnienejma.net
cie.nejma@gmail.com - Facebook : Cie Nejma

enfants (débutants, dès 7 ans)
Mercredi : 16h15 à 17h15 — **tarif : 155 €**

enfants (intermédiaires)
Mercredi : 17h30 à 18h30 — **tarif : 155 €**

Avec une subtilité ludique, venez jouer aux princes et princesses des mille et une nuits.

ados-adultes (débutants)
Mercredi : 19h00 à 20h00 — **tarif : 200 €**

ados-adultes (intermédiaires)
Mercredi : 20h15 à 21h15 — **tarif : 200 €**

ados-adultes (avancés)
Lundi : 19h15 à 20h45 — **tarif : 240 €**

preados (avancés)
Mardi : 17h45 à 18h45 — **tarif : 160 €**

Réappropriation de son corps par la gestuelle orientale. Découverte des techniques, des isolations, élégance et subtilités orientales.

bellywood

ados-adultes (débutants)
Mardi : 18h50 à 19h50
tarif : 170 €

ados-adultes (avancés)
Lundi : 21h00 à 22h00
tarif : 210 €

Inspiré des films musicaux indiens, le style Bellywood est une fusion de la danse orientale et de la danse indienne.

Visages d'Orient (novembre 2013)
Festival Amateur
«Scènes chorégraphiques» (avril 2014)
Gala Oriental et Bellywood (juin 2014)

FORMULES
Danse orientale + bellywood (débutants) : 320 €
Danse orientale + bellywood (confirmés) : 380 €

danse malkovsky

ados-adultes
Jeudi : 19h15 à 20h30
tarif : 185 €

Trouver la joie du mouvement sur des musiques d'inspiration classique, ethnique ou de film, c'est le but de la Danse Malkovsky. Elle s'inspire souvent d'images de la nature et de la vie et progresse vers des chorégraphies. Simple et accessible à tous, elle procure équilibre, bien-être et joie. Venez la découvrir !

modern jazz

Evelyne Hérouf

EVEIL DANSE
enfants (3-4 ans)
Mercredi : 15h45 à 16h30
enfants (5-7 ans)
Mercredi : 16h30 à 17h15
tarif : 176 €

Découverte et initiation aux techniques de la danse : positionnement dans l'espace et premières interprétations chorégraphiques, travail du rythme et de l'écoute musicale. Prévoir une petite bouteille d'eau. Un spectacle est organisé en fin de saison.

DANSE ET CRÉATION
enfants (7-10 ans)
Mercredi : 17h30 à 18h30
ados-adultes
Mardi : 19h45 à 20h30
tarif : 196 €

A partir des techniques de danse, création de chorégraphies inventées ou inspirées de clips. Elaboration d'un spectacle sur la base d'un thème.

DANSE ET CRÉATION
preados-ados (11-15 ans)
Mercredi : 18h30 à 19h30
tarif : 176 €

A partir des techniques de danse, création de chorégraphies inventées ou inspirées par un professionnel, seront consacrées à une initiation aux techniques du Hip-Hop. Elaboration d'un spectacle sur la base d'un thème.

DANSE MODERN JAZZ
enfants (7-10 ans)
Mardi : 17h45 à 18h30
tarif : 176 €

ados-adultes
Mardi : 18h45 à 19h45
tarif : 194 €

Travail de la technique, de l'assouplissement, du déplacement dans l'espace. Elaboration de chorégraphies proposées ou inventées. Présentation des chorégraphies lors du spectacle de fin d'année.

POUR LES SPECTACLES
prévoir entre 15 et 20 € pour les costumes

danses tribal fusion

Illan Riviere
Illan.danse@live.fr
www.illan-danse.com

enfants
Mardi : 17h30 à 18h30
tarif : 155 €

ados-adultes
Mardi : 18h30 à 19h30
tarif : 170 €

Découvrez la danse tribale fusion, riche mélange où vibrent les influences des danses indiennes, orientales, hip-hop, contemporaines … Nous créerons des chorégraphies originales et énergiques où plaisir et partage résonnent. La danse tribale fusion nous apprend à jouer avec son corps par des mouvements aux rythmes saccadés ou fluides, dans la force et la délicatesse, pour tendre vers le lâchez prise.

danses en ligne

Martine Benzal
madi.benzal@gmail.com

adultes DEBUTANTS
Mardi : 10h00 à 11h00
adultes INITIES
MARDI : 11h00 à 12h00
tarif : 140 €

Sur des chorégraphies en ligne, venez danser sur des rythmes aussi variés que le rock, la rumba, le charleston, le mambo, la valse, le tango, cha cha, disco, samba …

danses de salon

Individuel : 160 €
Couple : 260 €

adultes
Mardi : 20h30 à 21h30

Cet atelier vous propose de découvrir un panel de danses de société différentes. Les danses de salon sont essentiellement des danses de couple. Excellent stimulant pour la mémoire, venez découvrir et apprendre le tango, le rock (jive, bee bop, boogie, ...), le cha cha cha, la rumba, le mambo, la valse, le charleston, le paso, ...

danses country

adultes DEBUTANTS
Jeudi : 11h00 à 12h00
adultes INITIES
Lundi : 17h25-18h25
tarif : 140 €

D'origine américaine, la country se danse en couple d'où la danse «partner». C'est en Europe qu'elle a connu une variation pour être dansée en ligne. Venez découvrir cette danse rythmée et évolutive.

arts martiaux

aikido

Christophe Marie
3ème dan - christophe.marie487@orange.fr

adultes
Lundi : 19h30 à 21h30
Mercredi : 19h30 à 21h30
tarif : 99 €+33 € pour la licence

L'aïkido, discipline martiale Japonaise créée par Morihei Ueshiba, est basé sur le principe de non opposition. Nous recherchons la maitrise de soi et un équilibre du corps et de l'esprit à travers l'étude de techniques à mains nues, du bokken (sabre en bois) et du tanto (le couteau) dans un esprit de paix. C'est pourquoi, il n'y a pas de compétition.

iaido

Christophe Marie,
4e dan, diplôme d'enseignement japonais kuden (Ecole Muso shinden ryu) et jun shidoin (Ecole Ryushin shochi ryu)

adultes
Lundi : 18h30 à 19h30
Mercredi : 18h30 à 19h30
tarif : 93 €+15 € pour la licence

Le Iaïdo, créé par Hayashizaki Shigenobu au 17ème siècle, est l'art de dégainer et couper d'un seul geste avec le sabre Japonais appelé « KATANA «. Il se pratique seul sous forme de «KATA» avec un Iaïto (sabre non tranchant) pour les débutants. Cette école de sabre appelée « Muso shinden Ryu» est associée à l'étude du «Ken-Jutsu» (sabre en bois ou Bokken) sous forme de «KATA» à deux ou plusieurs adversaires. Le but ultime n'est jamais agressif, c'est une école de formation morale et physique qui recherche la perfection humaine au travers la pratique.

Forfait aïkido + iaido :
120 €+ 33 €+ 15 €
pour les 2licences

capoeira

Association Capoeira Lagoa Azul Normandie
Christiane.duquesnois@wanadoo.fr - info@serrapelada.com

enfants (7-12 ans)
Lundi : 18h45 à 19h30
tarif : 150 €

ados-adultes (à partir de 13 ans)
Lundi : 19h45 à 21h00
tarif : 230 €

En provenance du Brésil, la capoeira a l'originalité d'être à la fois un art martial, une danse, un jeu et un sport de combat. Vous jouerez la capoeira en musique avec instruments tels le berimbau, l'atabaque, et le pandeiro. Pratiquée à tout âge, la capoeira améliore la coordination, l'équilibre et la souplesse. Le professeur, Mestre Serra Pelada, enseigne cette discipline dans le respect des traditions brésiliennes, encourageant l'esprit d'équipe, la complicité et l'amitié.

danses du monde

full contact

Arlindo Cardoso.
Club CDF (C'est du Full)
Brevet d'Etat - Ceinture noire, 2ème degré
cdf.secretariat@gmail.com

Baby full contact

enfants 4-6 ans
Vendredi : 17h15 à 18h00
Découvrir et apprendre les techniques du full contact dans un cadre ludique et amusant. Pantalon full contact et certificat médical obligatoires.

Full contact

enfants 7-12 ans (tous niveaux)
Mardi : 17h30 à 18h30
Vendredi : 18h00 à 19h00

ados-adultes (tous niveaux)
Mardi : 19h00 à 21h00
Vendredi : 19h00 à 21h00
Ce sport de combat, inspiré des techniques du karaté poings, est basé sur le respect de l'autre. Certificat médical obligatoire ainsi que pantalon full contact et protège-dents.

Arts Martiaux

Kick aérobic et full contact féminin

ados-adultes (tous niveaux)
Jeudi : 19h00 à 21h00
Discipline utilisant les positions et les enchaînements de boxe pieds-poings pour développer souplesse, force et endurance dans le cadre d'un exercice cardiovasculaire pratiqué en musique. Evacuation du stress garanti. Sport complet, sa pratique est adaptée à toutes.
Durée : 1 h suivi d'1 h d'apprentissage des techniques du full contact.

tarif : 130 € (licence comprise)
Pour tout autre membre de la famille : 105 € (licence comprise)

judo

Jérémy Lecoeur
DEJEPS JUDO - Ceinture noire, 2ème dan

Baby judo

enfants (3-5 ans) **tarif : 115 €**
Mercredi : 15H40 à 16H25
Dans une dynamique de jeux, les cours favorisent les développements de l'équilibre, de la coordination et de la préhension, avec les notions de partenariat et d'adversité.

Eveil Judo

enfants (6-8 ans) **tarif : 115 €**
Mercredi : 14h35 à 15h35
Les jeunes judokas acquièrent et développent les habilités motrices fondamentales et renforcent les bases d'un judo ludique.

Judo Loisirs

enfants (9-14 ans) **tarif : 115 €**
Mercredi : 13h30 à 14h30
Les judokas découvrent l'ensemble des mouvements de la discipline et s'y exercent avec une démarche plus technique. Les cours sont basés sur le respect des règles morales du judo (politesse, courage, sincérité, honneur, modestie, …)
Pour tout autre membre de la famille : 105 € (licence comprise)

karate do sante

Martial Lange
Diplôme Université Bobigny Sport et Cancer
Brevet d'Etat 1er degré Karaté
Association Camicalvados
camicalvados@gmail.com

adultes **entre 20 € et 120 €**
Lundi : 14h00 à 15h00/15h30 à 16h30
Le Karaté Do est un art martial pratiqué sans arme. Il permet de réapproprier son schéma corporel et de reprendre confiance au quotidien en faisant travailler l'ensemble du corps et mobiliser les fonctions cognitives. Une séance se compose d'un échauffement, d'acquisitions techniques, d'exercices de renforcement musculaire, d'exercices respiratoires et d'un retour au calme. Prévoir un vêtement souple pour les premières séances ou Karaté-gi.

relaxation & bien-être

bien-être au quotidien

NEW

Aurélie Sosson
Thérapeute en relation d'aide
aurelie.sosson@laposte.net

ados-adultes
Samedi : 9h30-11h30

1 séance découverte : 25 €

tarif 9 ateliers : 180 €

Vous n'avez plus le temps de rien, vous ne savez pas dire non, vos émotions débordent et ces petits stress cumulés vous épuisent. Dans une ambiance décontractée, je vous propose neuf ateliers pour appréhender plus sereinement vos difficultés liées au stress, aux émotions et au temps. Ces nouvelles clés de compréhension vous permettront de vivre autrement votre quotidien et d'apprécier, dans la joie, le moment présent. Le premier module est prévu le samedi 05 octobre. A bientôt.

yoga

Suja Lefranc
adultes
Mardi : 9h à 10h30 et 10h30 à 12h

tarif : 189 €

Détente, exercices d'assouplissement et de tonification, respiration consciente, le yoga vous apportera bien-être, calme, souplesse et concentration. Il y a éveil à nos propres forces et à celles qui nous entourent. Le yoga est un état. C'est une expérience et non un savoir. Prévoir un tapis ou une couverture pour s'isoler du sol.

sophrologie

Ariane Corman
adultes (approfondissement)
Mercredi : 18h00 à 20h00

tarif : 300 €

Approfondir la connaissance de soi, la conscience corporelle, la respiration, la visualisation pour dégager les émotions afin d'aller vers le positif. Initiation à la connaissance des chakras.

mandala

NEW

« Sérénité et confiance en soi »
Michèle Servant
michele.servant@orange.fr
www.micheleservant.wordpress.com

adultes
Mardi : 17h00 à 18h30

Le mandala, dessin centré, est un merveilleux outil qui permet de se ressourcer et de revenir à l'essentiel. Je vous invite à en découvrir les nombreux bienfaits au cours d'activités réalisées dans un esprit de créativité et de convivialité (mise en couleur, création, mandala d'intention, mandala éphémère).

tarif : 180 €

respiration et bien-être

Catherine Maillot
catherinemaillot@free.fr

NEW

ados-adultes
Jeudi : 12h15 à 13h15

tarif : 100 €

Devenez le chef d'orchestre d'une respiration harmonieuse pour votre bien-être. Bien respirer est indispensable pour un mieux-vivre et un bon équilibre : en libérant votre souffle, vous améliorez votre bien-être physique, votre état émotionnel et mental. Associés à la voix et au chant (aucun savoir faire préalable n'est demandé), ces apprentissages vous guideront vers plus de confiance en vous et de spontanéité dans les différents actes de votre vie.

fleurs de bach

« Mieux vivre ses émotions »
Michèle Servant
michele.servant@orange.fr
micheleservant.wordpress.com

adultes
Mardi :
17h00 à 18h00

tarif : 155 €

Passionnée par les Fleurs de Bach depuis 20 ans, je vous propose de vous les faire découvrir. Il en existe 38 et elles correspondent chacune à un état d'esprit (peur, colère, manque de confiance en soi, …). Les connaître et savoir les utiliser vous permettra de mieux vivre vos émotions, simplement, naturellement et d'aider ceux que vous aimez.

qi-gong

Jean-François Prokop
Laurence Aubert
qigong.detente@yahoo.fr
laugym14@yahoo.fr

ados-adultes
Tous niveaux
Lundi : 9h00 à 10h15
Lundi : 10h30 à 11h45
Vendredi : 9h00 à 10h15
Vendredi : 10h30 à 11h45
Vendredi : 18h30 à 19h45

ados-adultes
Confirmés
Jeudi : 10h00 à 11h15

tarif : 165 €

Vous avez envie de vous détendre, de vous relaxer, d'apprendre à mieux respirer…. Venez découvrir les Qi-gong traditionnels (Gymnastique énergétique chinoise): Qi-Gong d'harmonisation générale, Qi-Gong du Vol de la Grue, Brocarts de Soie, les auto massages, le Yi Jin Jing ainsi que les Qi-Gong des Monts Wudang (Taïji Qi-gong et Dao Yin). La pratique du bâtonnet Taïji est originale et efficace pour agir sur les articulations et dénouer les muscles. Faciles à pratiquer, ces techniques sont enseignées en douceur. En restaurant notre énergie vitale (Qi), le Qi-Gong maintient notre corps en bonne santé et en meilleure forme. Chaque séance se termine par une relaxation. Des stages sont proposés au cours de la saison.

remise en forme fitness

Françoise Bouet
Educateur sportif - Brevet d'Etat des métiers de la forme - Diplômée de la méthode Pilates - Instructeur certifié Body Balance et Zumba
bouetfrancoise@free.fr

stretching
Discipline basée sur des étirements musculaires pour acquérir de la souplesse, améliorer l'agilité et l'équilibre. Cette pratique permet de mieux prendre conscience de son corps tout en se relaxant.

body balance «concept les mills»
Le body balance associe des exercices de yoga, de tai chi et de pilates pour acquérir force et flexibilité, centration et calme. Bien-être physique et mental basé sur des techniques musculaires et d'étirement avec des musiques envoûtantes.

NEW

pilates
Cette méthode permet de créer un équilibre corporel centré sur les régions de l'abdomen. Elle permet une amélioration de la posture et tend à un alignement parfait du corps. Un travail de respiration vous invite au bien-être quotidien.

fac
Travail de renforcement musculaire spécifique et intense de la partie inférieure : fessiers, abdominaux et cuisses.

body energy
Programme complet, simple et efficace. Le body sculpt energy est un programme athlétique complet pour chaque groupe musculaire qui conditionne, tonifie et définit le corps. Pour augmenter l'intensité, les participants rajoutent simplement des poids adaptables à la barre. A ce programme s'ajoute un travail d'abdominaux au sol. Cours chorégraphié de 50 minutes.

body sculpt
Cours traditionnel complet. Il s'effectue avec des petites haltères de 500 g à 1 kg pour définir et entretenir la tonicité de toutes les parties du corps.

step
Cette méthode permet un entraînement en puissance à une mise en condition cardiovasculaire. Travail chorégraphique sur une plate-forme.

Zumba
Le programme zumba est un cours de danse inspiré par les pays latins. Il incorpore de la musique latine avec combinaison des rythmes lents et rapides qui tonifient et sculptent le corps en utilisant une approche aérobique. Entraînement dynamique et joyeux.

NEW

LUNDI
FAC : 17h30 à 18h15
STRETCHING : 18h15 à 19h10
BODY ENERGY : 19h20 à 20h15
STEP : 20h20 à 21h05
MARDI
FAC : 12h15 à 13h00
BODY BALANCE : 13h00 à 13h50
STRETCHING : 17h30 à 18h20
PILATES (niveau 1 et 2) : 18h30 à 19h15
FAC : 19h15 à 20h00
ZUMBA : 20h05 à 21h00
JEUDI
BODY SCULPT : 17h45 à 18h30
BODY BALANCE : 18h30 à 19h25
FAC : 19h30 à 20h15
STRETCHING : 20h20 à 21h05
VENDREDI
PILATES (niveau 2 et 3) : 12h15 à 13h05
SAMEDI
FAC : 10h15 à 11h00
BODY BALANCE : 11h05 à 12h00

TARIFS FITNESS
1 cours hebdo : 120 € €
2 cours hebdo : 175 € €
3 cours hebdo : 225 € €
4 cours hebdo : 255 € €
Planning des 18 cours : 2
€

OBSERVATIONS
Les essais peuvent se faire à condition de s'être préinscrit auprès du professeur.

Penser à demander auprès de Françoise le calendrier des événements festifs de la saison.

gym douce

Jean-Philippe Quittet,
masseur-kinésithérapeute,
bio-énergéticien
jphquittet@aol.com

adultes
Lundi : 8h30 à 9h30 - Lundi : 9h45 à 10h45
Lundi : 11h00 à 12h00 - Mardi : 11h00 à 12h00
Jeudi : 8h30 à 9h30 - Jeudi : 9h45 à 10h45
Jeudi : 11h00 à 12h00

tarif : 1 cours par semaine 149 €
tarif : 2 cours par semaine 199 €

Dans une ambiance conviviale, des exercices corporels adaptés aux besoins du plus grand nombre. Pour une amélioration de votre bien-être au quotidien.

qi-gong idogo®

adultes
Mardi : 10h00 à 11h00
Accueil maximum : 12 personnes

tarif : 175 € + bâton : 45 €

Issu de la tradition énergétique chinoise, le Qi-Gong Idogo®, basé sur l'utilisation d'un bâton spécifique, utilise les principes et les mouvements du Qi-Gong traditionnel et du Tai Chi Chuan. Idogo® optimise votre position et votre équilibre, harmonise vos mouvements en douceur, libère les tensions et favorise un mouvement fluide et doux. Capacité et endurance respiratoires accrues. Vous ressentirez rapidement un apaisement et un gain d'énergie, une influence positive sur le corps et l'esprit. « Idogo » « Je le fais, j'y arrive »

PERMANENCES
POUR LES INSCRIPTIONS DE LA SECTION FITNESS

Lundi 2 septembre (18h à 20h)
Mardi 3 septembre (12h à 14h)
Jeudi 5 septembre (18h à 20h)
Vendredi 6 septembre (12h à 14h)

Activités artistiques, culturelles et sportives pour tous

SAISON 2013-2014

mjc

La Maison des Jeunes et de la Culture du Chemin-Vert, c'est aussi :

- Un Centre de loisirs pour les enfants de trois à douze ans (mercredis loisirs et vacances scolaires)
- Des activités variées pour les adolescents toute l'année (sorties, projets, actions du Comité Jeunes, ...)
- Des séjours estivaux
- Des spectacles et des manifestations

Retrouvez toute l'actualité sur le site internet de la MJC : www.mjc-cheminvert.fr

1 rue d'Isigny – 14000 Caen
Tél : 02 31 73 29 90
mjc-cheminvert@wanadoo.fr
www.mjc-cheminvert.fr

IMPRIMERIE CAEN REPRO 02 31 95 27 66