



Maison Loisirs & Culture
LA CHARDONNIÈRE
Fontaines-Sur-Saône

**MAISON LOISIRS & CULTURE
LA CHARDONNIÈRE**
SAISON 2023 - 2024

COMMENT S'INSCRIRE ?

Vous hésitez ?

SÉANCE D'ESSAI

Ne sera autorisée qu'après enregistrement au secrétariat contre la somme de 10 Euros, déduite du forfait si inscription à l'activité.

ÇA VOUS A PLU ?

Confirmez votre inscription :

- Rendez-vous en ligne sur chardonniere.goasso.org dès le 10 Juillet 2023 (plateforme ouverte tout l'été et toute l'année),

Marche à suivre sur Go Asso :

Je crée mon compte adhérent et tous ceux des membres de ma famille que je souhaite inscrire.

Je choisis mon activité et l'adhésion s'ajoutera automatiquement.

Je règle en ligne pour valider mon inscription.

ou

- Sur place à la MLC à partir du 28 août 2023 (de 14h30 à 18h) et à partir du 11 septembre de 14h30 à 18h00.

Carte d'adhésion : son montant est de 9€ pour les enfants et de 18€ pour les adultes. Un supplément de 20€ sera demandé aux non fontainois. La cotisation est payable en totalité au moment de l'inscription.

La carte d'adhésion est obligatoire, individuelle et non remboursable. Si l'activité est sportive, pensez à vous procurer un certificat médical. Les inscriptions sont fermes et définitives et non remboursables. Tout trimestre commencé est dû. Attention, certaines activités ne seront mises en œuvre qu'en fonction d'un effectif minimum.

Les cours se déroulent sur 30 voire 32 semaines d'ouverture, hors vacances scolaires. Un calendrier est disponible à l'accueil de la MLC. Les cours ne sont pas assurés les jours fériés et pendant les vacances scolaires.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

MLC LA CHARDONNIERE

22 Rue Ampère - 69270 FONTAINES/SAONE

Tél. : 04 78 23 56 03 | E-mail: lachardonniere.mlc@gmail.com

www.mlc-lachardonniere.com

Inscriptions à partir du LUNDI 28 AOUT 2023 - 14h30-18h

Forum des associations (Place des Rendez-Vous 69270 FONTAINES/SAONE)

SAMEDI 09 SEPTEMBRE 2023 de 10h à 14h

Portes ouvertes **SAMEDI 2 SEPTEMBRE 2023 de 14h à 17h**. Présentation des activités.

Reprise des activités le **LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023**.

Maison Loisirs & Culture
LA CHARDONNIERE
Fontaines-Sur-Saône

CALENDRIER DES VACANCES ET JOURS FERIES 2023-2024

Vacances d'Automne	Lundi 23/10 au dimanche 05/11/2023
Jour férié	mercredi 1er Novembre 2023
jour férié	samedi 11 Novembre 2023
Vacances de Noël	Lundi 25/12 au dimanche 07/01/2024
Vacances de Février	Lundi 19/02 au dimanche 03/03/2024
Vacances Printemps	Lundi 15/04 au dimanche 28/04/2024
Pont de l'Ascension	Mercredi 08/05 au dimanche 12/05/2024
Jour férié - Pentecôte	Lundi 20 mai 2024

JEUNESSE

Danse classique et développement de soi - 210€

Maintien du corps, travail de la souplesse, renforcement et allongement de la musculature: le cours se déroule en plusieurs parties : la barre, le milieu, les diagonales. Développement de la mémoire grâce à l'apprentissage et la répétition des pas.

Mercredi
Classique de 7 à 10 ans 14h à 15h

Eveil corporel - 210€

Découvre le plaisir de la danse et l'infinie variété de mouvements tout en développant ta créativité !

Mercredi
De 3 à 5 ans 13h15 à 14h

Modern'jazz - 210€

Danse basée sur le travail du rythme et les changements de dynamique, la coordination, les ondulations et le travail au sol...

Mercredi
Jazz 1 de 6 à 8 ans 15h à 16h
Jazz 2 de 9 à 11 ans 16h à 17h
Jazz 3 de 12 à 14 ans 17h à 18h
Jazz 4 Ados à partir de 14 ans 18h à 19h

Hip hop - 210€

Encadrement pédagogique par un danseur hip hop professionnel et passionné. Apprentissage des différents styles des danses hip hop (b.boying, popping, locking...)

Mardi
Baby de 4 à 5 ans 17h30 à 18h15
De 6 à 8 ans 18h15 à 19h15
Mercredi
De 9 à 12 ans 14h à 15h
12 ans et plus 15h à 16h

Anglais - 210€

L'anglais sans peine en jouant, chantant et en bricolant...

Mercredi
De 5 à 7 ans 16h à 17h

Poterie - 210€

Pour les petits à partir de 5 ans et pour les ados. Initiation aux arts et techniques de la terre. Apprendre à modeler, à sculpter, à jouer avec la terre. Développement de la créativité.

Mercredi de 14h à 15h ou 15h à 16h

Zumbatomic - 210€

Cours de zumba kids sont des fêtes dansantes regorgeant d'énergie avec mouvements adaptés aux enfants.

Mercredi
De 7 à 9 ans 16h à 17h
A partir de 10 ans 17h à 18h

Atelier cuisine créative - 295€

Revisiter la cuisine d'une manière créative avec des recettes gourmandes et originales (cuisine du monde, pâtisserie, cocktails, ...). A partir de 11 ans

mercredi de 14h à 15h30

Atelier d'Arts Plastiques - 258€ (fournitures comprises)

Réalisation de productions colorées en tout genre grâce à l'utilisation de matériaux de récupération (cartons, papiers, plastiques...). « Rejoins-nous pour fabriquer des maquettes (bâtiments, architecture, parcs...), des masques, de drôles de totems, des animaux (assemblage, pliage) et plein d'œuvres en tout genre. Dans cet atelier, on te donnera des techniques mais surtout tu vas t'amuser en créant et en laissant libre cours à ta créativité et ton imaginaire ». De 5 à 11 ans.

Mercredi de 14h00 à 15h30

Atelier BD - 282€

Apprentissage du dessin, des personnages, de la perspective, de l'aquarelle, du cadrage ainsi que la réalisation de premières planches de BD. Retrouvons-nous donc autour d'un crayon à papier, une gomme, un bloc de dessin, une petite boîte d'aquarelle, un stylo-bille. L'envie et l'imagination feront le reste ! A partir de 11 ans

**Mercredi 16h à 17h30
17h30 à 19h**

Dessin - peinture - 210€

Technique de dessin et peinture, fusain, gouache, encre de chine.

Mercredi
14h à 15h
15h à 16h

Un chèque de caution de 15 euros (pour les costumes de gala) est exigé pour toute activité « danse » (restitué ou détruit à la fin gala). Date retenue pour le gala : Samedi 1 juin 2024. Afin d'offrir un spectacle de même qualité, nous souhaitons la participation de votre enfant aux deux représentations.



ACTIVITÉS MANUELLES

Encadrement

Mise en valeur de vos gravures, photos, dessins etc...

Tous niveaux
8 mardis de 9h à 16h
310€

Ou stage de 4 samedis de 9h à 16h00
228€

Ou stage de 4 samedis de 9h à 15h30
228€

Modelage – poterie (fournitures comprises)

Dans un atelier agréable équipé d'un four, venez imaginer, créer, découvrir et maîtriser les techniques de la poterie, de la sculpture, des patines, des émaux. Kit outils poterie 10 euros en plus.

Lundi de 15h15 à 17h45
Ou de 18h00 à 20h30
Mardi de 14h à 16h30
Ou 16h30 à 19h05
Soit 450 €
Jeudi de 14h à 17h
Soit 483€

Peinture libre – 430€

Dans cet atelier, chacun est conseillé selon son niveau, son rythme, ses envies dans une ambiance gourmande et conviviale. Les sujets sont libres..... Niveau avancé.

Lundi de 14h30 à 16h30

Cartonnage

Montage de boîtes, lampes, valisettes etc. avec habillage classique ou avec la technique de la marqueterie de paille.

Tous niveaux
8 mardis 9h à 16h - 310€
Ou stage de 4 mardis 9h à 16h
228€

Ou stage de 4 samedis de 9h à 15h30
228€

Vannerie – Fournitures comprises - 315€

A partir de techniques ancestrales, venez réaliser des articles à la portée de vos mains par le biais de la vannerie. Faisons revivre un métier ancien !

Mardi tous les 15 jours
de 14h30 à 16h
ou de 16h à 17h30

Sculpture sur bois – 430€

Une activité unique et de qualité dans la région !

Mercredi de 15h30 à 17h30
Ou 17h30 à 19h30

Atelier couture – 320€

Un moment pour vous !!! Vous avez un projet, une envie couture. Peu importe votre niveau. Du choix du tissu au patron, de la coupe du tissu à la réalisation, je vous guide jusqu'à l'aboutissement de votre projet

1 vendredi tous les 15 jours
de 8h30 à 11h30
ou de 13h30 à 16h30

Scrapbooking

Mise en scène de vos photos.

Tous niveaux
Stage de 4 mardis de 9h à 16h
Ou Stage de 4 samedis de 9h à 15h30
228€

Meubles en carton

Réalisation de meubles en partant de carton à recycler.

Tous niveaux
8 mardis de 9h à 16h
310€
Ou stage de 4 mardis de 9h à 16h
Soit 228€
Ou stage de 4 samedis de 9h à 15h30
Soit 228€

Art floral – 199€

Cours animé par une professionnelle fleuriste. Premier cours : 29/09/22

1 jeudi/mois 14h à 17h

Peinture sur porcelaine – 160€

Cours libre, pas d'intervenant. Personnaliser votre porcelaine (assiettes, tasses, vases, etc...). Art accessible à tous. Nous disposons d'un four de cuisson.

Mardi de 14h à 16h30

Bois – ébénisterie – restauration meubles – bois tournage – 440€

Premiers gestes dans les métiers du bois, restauration de vieux meubles, fabrication de meubles neufs selon vos idées et vos plans. Utilisation des machines à bois, conseil sur la sécurité au travail.

Mardi de 17h30 à 19h30
Ou jeudi de 9h30 à 11h30
Ou Jeudi de 18h à 20h

CULTURE

LANGUES - MUSIQUE - THÉÂTRE

Espagnol – 256€

Apprentissage ou remise à niveau par le dialogue. Cet atelier s'appuie sur les cd et des mises en situation en abordant uniquement les points indispensables de grammaire. Débutant ou non, il n'y a pas d'âge pour oser l'espagnol pour le travail ou pour les vacances...

Vendredi

Débutants 18h15 à 19h15

Faux débutants 19h15 à 20h15

Mythologie - 329€

Niveau 1 – 1x/mois

Plongez au cœur de la mythologie n'est pas toujours chose facile !

Que vous soyez novices, débutants ou passionnés vous apprendrez de façon ludique à faire des correspondances entre les dieux, les déesses, les héros, les principales figures mythologiques et les signes du zodiaque.

Niveau 2 – 1x/mois

Nous poursuivrons notre voyage au cœur de la mythologie Grecque en rencontrant de nouvelles figures importantes telles que les muses et nous irons plus loin dans le destin des héros. Cela permettra d'approfondir les différents types de personnalités caractérisées par les 12 signes du zodiaque, symbolisant les ressources que nous avons tous potentiellement en nous.

Chant choral – 263€

Le chant choral développe l'harmonie et l'unité au sein du groupe. Chanter ensemble permet de tisser des liens relationnels forts, c'est l'outil idéal tant sur le plan physique que corporel

Lundi de 18h30 à 20h

Anglais

Débutants ou faux-débutants (Vous souhaitez utiliser l'anglais pour voyager. Venez apprendre les bases grammaticales et le vocabulaire adapté pour faire face aux situations de la vie quotidienne).

Lundi de 18h à 19h

Soit 256€

Niveau élémentaire (Venez voir ou revoir les bases grammaticales et parfaire le vocabulaire de la vie courante)

Lundi de 19h à 20h

Soit 256€

Niveau intermédiaire +(Vous possédez déjà de bonnes bases grammaticales et souhaitez vous exprimer avec plus de spontanéité lors de vos voyages ou échanges avec des anglophones)

Mardi 17h-18h30

Soit 328€

Cours pour niveau intermédiaire (Vous souhaitez consolider vos bases grammaticales, étendre votre vocabulaire pour faire face aux situations de la vie courante notamment en voyage).

Mardi 18h30 - 19h30

Soit 256€

Astrologie - 350€

Découvrir l'astrologie, apprendre la signification des signes, valoriser nos potentialités et mieux se connaître. Comprendre les cycles planétaires et les mettre en relation avec les événements de nos vies. Je propose de vous faire partager ma passion de façon interactive, conviviale avec l'appui des thèmes de chaque élève afin de commencer simultanément à pratiquer cet art plein de sagesse pour soi et pour les autres.

Jeudi

1x/mois

17h30 à 19h30 / Débutants

15h30 à 17h30 / Intermédiaires

Soit 315€

Vendredi

Confirmés 1x/mois

De 9h à 12h



FITNESS

1h : 210€ / 1h30 : 238€ / 2 h : 280€ / 2h30 : 336€ / Illimité : 450€
Tous nos intervenants sont brevetés ou diplômés d'état

Gym D'entretien

Les exercices de ce cours vous aident à prendre conscience et optimiser le fonctionnement global de votre corps en apprenant à le connaître. Trouver la bonne posture, développer une grande force musculaire sans risque de blessures. La qualité plutôt que la quantité.

Lundi 9h à 10h ou 10h à 11h
Vendredi 9h à 10h

Body Sculpt

Le body sculpt est une technique fitness dont le but est de renforcer aussi bien l'aspect cardio vasculaire que musculaire. La dépense calorique est très forte, ce qui sera parfait pour perdre du poids tout en gagnant en tonicité.

Lundi 18h à 19h
Mardi 9h à 10h

Stretching

Pour vous sentir plus souple, plus détendu et plus conscient de vous-même. Etirement des différentes chaînes musculaires, qui permet le maintien de la posture.

Lundi 19h à 20h
Jeudi 17h30 à 18h30

Gym/stretching revisité par la méthode du Dr de Gasquet®

Séances évolutives d'enchaînement d'exercices variés de tonification générale et d'étirements harmonieux. Alternance de phases dynamiques et de phases relaxantes pour un travail corporel profond et complet, respectueux de chacun selon les principes de la méthode de Gasquet®, retrouver souplesse et aisance corporelles réelles sans dégâts pour le dos. Pédagogie : sur tapis au sol avec possibilité d'utiliser du petit matériel (Fitball, ballon paille, sangles). Pour tout public.

Jeudi de 10h30 à 12h

Stretching + Détente

Etirements suivis d'une relaxation

Mercredi 10h00 – 11h00

Renfo/stretch

Ce cours composé de 2 parties : renforcement musculaire pour tonifier rapidement une partie ciblée de votre corps et d'étirements destinés à développer la souplesse corporelle et à relâcher les tensions musculaires.

Jeudi de 18h30 à 19h30

Renforcement musculaire « tous niveaux confondus »

On travaille tout le corps mais plus en approfondi les abdos/fessiers (différentes variantes à chaque cours, de façon que les personnes nouvelles ou qui débutent ce type de cours ne soient pas dans une appréhension quelconque).

Mercredi 9h00-10h00

Gym douceur

Succession d'exercices de renforcement musculaire, stretching et pilates pour renforcer de manière douce tous les groupes musculaires, mobiliser vos articulations et relâcher les tensions.

Mardi de 10h à 11h

Pilates

La méthode Pilates permet de renforcer vos muscles profonds, de combattre le mal de dos, d'équilibrer votre posture et votre silhouette, de travailler votre sangle abdominale, mais aussi de vous assouplir et de vous détendre. Un vrai bien-être du corps et de l'esprit.

Lundi 11h à 12h ou 12h à 13h
Ou 17h à 18h ou 18h à 19h

Mardi 11h à 12h

Jeudi 18h à 19h

Vendredi 10h à 11h

Cardio pilates stretch

Des musiques entraînantes pour se défouler (entraînement cardio vasculaire) puis des exercices de Pilates pour renforcer la sangle abdominale, le corps en général. Un programme très complet !

Mercredi 10h30 à 12h

Renforcement musculaire complet

Cours collectif très varié mélangeant échauffement, travail de mobilité puis renfo musculaire. Travail de la condition physique sous forme de petits challenge cardio et enfin détente et assouplissements. On essaye de travailler toutes les qualités physiques.

Jeudi 9h à 10h30

Renforcement Cardio

Vos muscles ne se formeront pas tout seul ! Grâce à ce cours en musique, vous allez remodeler votre silhouette toute entière. Alors, c'est parti allons brûler des calories !»

Mercredi de 18h à 19h

Total Gym

Ce cours dynamique permet un renforcement musculaire général, idéal pour sculpter toutes les parties du corps.

Jeudi de 19h30 à 20h30

APAS (Activité Physique Adapté et Santé)

Cette activité personnalisée est pleinement adaptée en fonction de votre santé ou/et vos besoins et spécificités dues à quelque pathologie en toute sécurité et de manière progressive. C'est le moyen pour vous d'améliorer votre forme physique hygiène de vie, votre santé, ainsi que vos liens et vos connaissances dans une logique thérapeutiques et de prévention. C'est aussi la richesse d'un groupe et d'une convivialité dans la pratique. Le tout encadré par un professionnel spécialisé en Activité Physique Adapté et Santé (APAS) qui sera entièrement à l'écoute de vos besoins . Cette fois, l'activité s'adapte à vos conditions et besoins et plus le contraire.

Lundi 14h00 à 15h30 ou 15h45 à 17h15

Marche nordique

Le principe est très simple : propulser le corps vers l'avant à l'aide de bâtons. Les bénéfices sont nombreux sur la santé grâce à cet entraînement musculaire et Cardiovasculaire non traumatisant pour les articulations.

Mardi

Marche sportive 14h30 à 16h30

Vendredi

Marche plaisir 9h30 à 11h30

Soit 268€

FORME & BIEN-ÊTRE

Coaching alimentaire

Astuces pour bien se nourrir/rééquilibrage alimentaire, menus pour la semaine, petits ateliers cuisine et surtout des échanges, de l'écoute et de la bonne humeur !

Mercredi
9h à 10h30
ou 12h à 13h30
ou 18h30 à 20h
Soit 263€

Yoga - méditation

Bernadette : Yoga selon enseignement de Bks IYENGAR basé sur la pratique approfondie des asanas (postures), du Pranayama (contrôle du souffle) et de la relaxation. L'une des caractéristiques de cette méthode de Yoga est l'utilisation de supports tels que briques, sangles, bolsters, couvertures... ce qui facilite la prise et compréhension des postures

Niveau débutant et niveau 1
Lundi 9h à 10h15 ou 20h à 21h15 ou mardi 11h15 à 12h30 ou mercredi 9h à 10h15
Niveau 2 avec postures inversées
Lundi 10h30 à 11h45 ou mardi 19h30 à 20h45
Soit 329€

Qi gong et Nei gong

Le Qi Gong est un Art Énergétique fondé sur l'harmonisation du mouvement, de la respiration et de l'intention. Sa pratique permet d'accroître la vitalité et de développer la tranquillité mentale et de préserver son capital santé, de renforcer son système immunitaire.

Le Qi gong est un ensemble d'exercices énergétiques basés sur une association entre : - mouvements doux, naturels, très lents et détendus - la respiration (respiration abdominale, régulière et profonde) synchrone avec les mouvements - la concentration de l'esprit qui dirige le Qi (le « sou e ») à l'intérieur du corps.

Jeudi de 10h30 à 12h
Soit 278€

Tai Ji Quan - 278 €

Le Tai Ji Quan est une discipline corporelle comportant un ensemble de mouvements exécutés avec lenteur. Il met spécialement l'accent sur la maîtrise de la respiration et du Qi (énergie vitale). On peut considérer que le Tai Ji Quan est un enchaînement de séquences de Qi gong dynamique où l'on se déplace. Son principal précepte est l'intention et non le ort, car la médecine énergétique chinoise reconnaît que le Qi (énergie) est capturé par les muscles et qu'en les relâchant, le Qi circule plus librement et plus abondamment.

Jeudi de 14h à 15h30

DANSE

Rock tous niveaux

Venez danser aux rythmes de la musique.

Mercredi 19h à 20h - Soit 263€
Couple 420€

Salsa académique / danses latines en couple ou individuel - Marc

mercredi 20h à 21h00

263€ - Couple 420€

Country - 136€

Chorégraphies et musiques venant des States des années 1950 à nos jours.

Jeudi
. Débutant novice de 19h10 à 20h10
. Débutant avancé de 20h15 à 21h45
Vendredi
. Révision avancés de 19h15 à 21h45

Zumba - 263€

Tout le monde en piste ! Chaque cours de zumba est conçu pour que vous vous défoulez ensemble ! Les rythmes de la zumba varient entre haute et basse intensité, ce qui permet de rester en forme dans un esprit festif ! Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et les musiques du monde ! Efficace ? Amusant ? Oui, oui, oui !!!

Mercredi 19h à 20h

PLANNING SPORTS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9h-10h Gym d'Entretien	9h-10h Body Sculpt	9h-10h Renfo Musculaire Adapté	9h-10h30 Renfo Musculaire Complet	9h-10h Gym d'Entretien
10h-11h Gym d'Entretien	10h-11h Gym douceur	10h-11h Stretching + Détente	10h30-12h Gym-Stretching (revisité par la méthode du Dr De Gasquet®)	10h-11h Pilates
11h-12h Pilates	11h-12h Pilates	10h30-12h Cardio Pilates Stretch	17h30-18h30 Stretching	
12h-13h Pilates		18h-19h Cardio Renfo	18h-19h Pilates	
14h-15h30 Activité Physique Adaptée & Santé			18h30-19h30 Renfo Stretching	
15h45-17h15 Activité Physique adaptée & santé			19h30-20h30 Total Gym	
17h-18h Pilates				
18h-19h Pilates				
18h-19h Body Sculpt				
19h-20h Stretching				



Maison Loisirs & Culture
LA CHARDONNIÈRE
Fontaines-Sur-Saône

Tout au long de l'année, des conférences et des stages sont proposés. Renseignez-vous au secrétariat ou sur notre site Internet.

WWW.MLC-LACHARDONNIERE.COM
LACHARDONNIERE.MLC@GMAIL.COM