

# Activités artistiques et culturelles adultes

2024-2025

**Cirque**  
**Danses**  
**Chorale**  
**Anglais**  
**Espagnol**  
**Art floral**  
**Bois**  
**Cartonnage**  
**Couture**  
**Modelage Poterie**  
**Peinture libre**  
**Peinture sur porcelaine**  
**Vannerie**



# Arts du spectacle - Danse - Langues

## Cirque

Découverte de l'art et de la magie du cirque. Équilibre, jonglage, acrobaties... Cours adapté aux adultes et aux séniors !

**Mercredi 10h45 à 12h15**

**270€**

## Country

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

- **Mardi 19h15 à 20h15 (débutant)**
- **Jeudi 19h10 20h10 (intermédiaire)**
- **Jeudi 20h15 21h15 (avancé)**

**140€**

## Rock

Dans une ambiance conviviale rejoignez Marc qui vous propose des cours de Rock. Débutants et intermédiaires.

**Mercredi 19h à 20h**

**couple 430€**

**single\* 270€**

## Danses latines

Marc vous invite également à danser sur des rythmes tropicaux. Salsa, Cha-Cha, Rumba...

**Mercredi 20h à 21h**

**couple 430€**

**single\* 270€**

## Zumba

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 19h30 à 21h**

**250€**

## Chorale

Chanter ensemble : que des bienfaits pour le corps et l'esprit... Confiance, sociabilité, lutte contre le stress... mais aussi développer son écoute, sa capacité respiratoire, sa mémoire... et bien sûr revisiter des chansons, classiques ou non, dans un esprit d'ouverture, de plaisir, de plaisir à partager et d'humour !"

**Lundi 18h30 à 20h**

**270€**

## Anglais

**Pré-intermédiaire :** Vous avez besoin de rafraîchir et d'approfondir le vocabulaire et les structures grammaticales utiles lors de vos voyages... Rejoignez-nous !

**Lundi 18h à 19h**

**260€**

**Débutant / élémentaire :** Venez acquérir le vocabulaire et les structures grammaticales de la vie courante avec des mises en situation !

**Lundi 19h à 20h**

**260€**

**Intermédiaire + :** Vous avez une bonne compréhension, vous possédez de bonnes bases grammaticales et un vocabulaire assez étendu, alors retrouvez nous pour échanger autour de films, chansons, livres, articles.

**Mardi 17h à 18h30**

**335€**

**Intermédiaire :** Vous avez une bonne compréhension, des bases grammaticales, du vocabulaire mais manquez encore de spontanéité dans vos échanges alors venez travailler vos réflexes linguistiques avec des mises en situation!

**Mardi 18h30 à 19h30**

**260€**

## Espagnol

Apprentissage ou remise à niveau par le dialogue. Cet atelier s'appuie sur 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 18h à 19h (débutant)**
- **Vendredi 19h à 20h (intermédiaire)**

**260€**

\* Il nous faut 2 danseurs "single" pour valider les inscriptions

# Travaux manuels

## Art Floral

Cours animé par une professionnelle fleuriste.

Un jeudi par mois 14h à 17h

200€

## Bois - ébénisterie - tournage

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 15h à 17h
- Mardi 17h30 à 19h30
- Jeudi 9h30 à 11h30
- Jeudi 18h à 20h

450€

## Sculpture sur bois

Une activité unique et de qualité dans la région !

- Mercredi 15h30 à 17h30
- Mercredi 17h30 à 19h30

440€

## Cartonnage-marqueterie de paille

Dans une ambiance chaleureuse, venez réaliser des objets utiles et décoratifs (bibelots, lampes, sacs à main, meubles...) d'allure résolument moderne utilisant parfois des techniques très anciennes comme la marqueterie de paille.

1 mardi par mois

- cours de 9h à 15h45 (6h de cours)
- cours de 12h45 à 16h45

320€

215€

## Modelage - poterie

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. Fournitures comprises. Kit outils poterie 10 euros en plus.

- Lundi 15h15 à 17h45
- Lundi 18h à 20h30
- Mardi 14h à 16h30
- Mardi 16h30 à 19h00
- Jeudi 14h à 17h

480€

515€

## Peinture libre

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 14h30 à 16h30

440€

## Peinture sur porcelaine

Cours libre, avec apport technique encadré par Béatrice. Personnaliser votre porcelaine (assiettes, tasses, vases, etc...). Art accessible à tous. Nous disposons d'un four de cuisson.

Jeudi 14h30 à 16h30

165€

## Vannerie

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 !

Un mardi tous les 15 jours 14h à 16h

330€

## Couture - débutant

Apprendre à coudre pour une mode plus responsable ! Venez apprendre les bases de la couture en fabriquant vous-même des accessoires du quotidien, tote bag, trousse, serviettes, coussins et pleins d'autres choses encore. Mais aussi vous initier aux bases de la retouche.

Mardi - 18h45 à 20h15

280€

## Couture - projets

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 Cours tous les 15 jours :

- Vendredi 8h30 à 11h30
- Vendredi 13h30 à 16h30

330€

## FONCTIONNEMENT GÉNÉRAL

La MLC La Chardonnière est une association loi 1901 administrée par un conseil d'administration constitué d'adhérents bénévoles. Elle a pour vocation de favoriser l'autonomie et l'épanouissement des personnes, de permettre à tous d'accéder à l'éducation et à la culture, afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire et plus juste. Elle adhère au réseau des MJC R2AS.

Pour participer aux activités proposées dans ce document l'adhésion à l'association est obligatoire. Elle est individuelle, non remboursable et payable en totalité au moment de l'inscription. Son montant est de 9€ pour les enfants et de 18€ pour les adultes. Un supplément de 20€ sera demandé aux non Fontainois.

Les activités proposées dans ce document se déroulent sur 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.

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.

## COMMENT S'INSCRIRE ?

- Rendez-vous en ligne sur [chardonniere.goasso.org](http://chardonniere.goasso.org) dès le 17 Juin 2024 (plateforme ouverte tout l'été et toute l'année)\*.

ou

- Sur place à la MLC à partir du 27 juin 2024 (voir horaires sur notre site internet [mlc-lachardonniere.com](http://mlc-lachardonniere.com))

\*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 (l'adhésion s'ajoutera automatiquement), je règle en ligne pour valider mon inscription.

## SÉANCE D'ESSAI

En fonction des places restantes dans les cours à la rentrée nous proposons d'effectuer une séance d'essai contre la somme de 10€ (déduite du forfait si inscription à l'activité). Enregistrement préalable nécessaire au secrétariat.

La MLC sera présente au Forum des Association de Fontaines-sur-Saône le samedi 7 septembre 2024

**Reprise des activités le lundi 16 septembre 2024**

