

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 dès le 25 juin 2025 (plateforme ouverte tout l'été et toute l'année)*.

ou

- Sur place à la MLC à partir du 25 juin 2025 (voir horaires sur notre site internet 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 Associations de Fontaines-sur-Saône le samedi 6 septembre 2025.

Reprise des activités le lundi 15 septembre 2025 !



22 RUE AMPÈRE - 69270 FONTAINES-SUR-SAÔNE

04 78 23 56 03 - lachardonniere.mlc@gmail.com - www.mlc-lachardonniere.com



Activités fitness et bien être

2025-2026



Pour les adultes :

BodySculpt

APAS

Renfo musculaire

Stretching

Yoga

Qi Gong, TaiJi Chuan

Pilates

Zumba

Gym

Total Body

Cardio

Douceur et Méthode de Gasquet®

22 RUE AMPÈRE - 69270 FONTAINES-SUR-SAÔNE

04 78 23 56 03 - lachardonniere.mlc@gmail.com - www.mlc-lachardonniere.com

Lundi

9h - 10h
Renfo musculaire dynamique

9h - 10h15
Hatha Yoga *

10h - 11h
Renfo musculaire dynamique

11h - 12h
Pilates

12h - 13h
Pilates

14h - 15h30
APAS

17h - 18h
Pilates

18h - 19h
Pilates

19h15 - 20h30
Hatha Yoga *

Mardi

9h - 10h
Body Sculpt

10h - 11h
Gym douceur

11h - 12h
Pilates

*Activités non incluses dans le tarif illimité

Tarifs Fitness

Cours de 1h	215 €
Cours de 1h15	230 €
Cours de 1h30	250 €
Le 2 ^e cours à	-50%
Illimité	500 €

Hatha Yoga : 1 cours hebdo	330 €
Hatha Yoga : 2 cours hebdo	450 €
Qi Gong et TaiJi Chuan	285 €

Mercredi

9h - 10h15
Hatha Yoga *

10h30 - 12h
Cardio Pilates S.

NEW 10h30 - 12h
TaiJi Chuan *

18h - 19h30
Total Body

19h30 - 21h
Zumba

Jeudi

9h - 10h30
Renfo musculaire dynamique

10h30 - 11h45
Gym méthode G.[®]

10h30 - 12h
Qi Gong *

11h45 - 13h
Gym méthode G.[®]

17h30 - 18h30
Stretching

18h - 19h
Pilates

18h30 - 19h30
Renfo Stretching

19h30 - 20h30
Renfo musculaire dynamique

Vendredi

10h - 11h
Renfo musculaire dynamique

11h - 12h
Pilates

Renforcement musculaire dynamique : l'activité permet d'exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

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

Stretching : étirements destinés à développer la souplesse corporelle et à relâcher les tensions musculaires.

Body Sculpt : technique fitness, le but est de renforcer aussi bien l'aspect cardiovasculaire que musculaire. La dépense calorique est très forte, ce qui est parfait pour perdre du poids tout en gagnant en tonicité.

Méthode 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.

APAS : l'Activité Physique Adaptée et Santé est personnalisée et pleinement adaptée à votre santé, ou/et vos besoins spécifiques dus à une quelconque pathologie. Importance sur la sécurité et la progression des séances.

Zumba : la méthode fitness influencée par les danses latino-américaines.

Cardio Pilates Stretching : cardio (zumba), pilate et renfo musculaire profond et étirement (stretching).

Samedi

NEW 10h - 11h
Rythme et renforcement

NEW 9h - 10h
Stretching

Hatha Yoga - Yoga de l'IFY (Institut français de Yoga) est inspiré de l'enseignement de T.K.V. Desikachar. C'est un yoga respectueux de la personne qui allie posture, respiration et méditation. Un yoga pour tous les publics grâce à l'adaptation créative des techniques -viniyoga- et à la progression graduelle -vinyāsa- dans les séances.

Après une carrière d'ingénieur et de musicien, Jacques se forme au Yoga pendant 4 ans auprès de Marie-Françoise Garcia, de l'Institut français de Yoga. Il transmet sa passion tant physique que mentale, invitant à la connaissance de soi et à développer l'harmonie dans sa vie quotidienne. Sa formation en danse contemporaine et sa pratique ancienne du karaté enrichissent son approche globale du corps/mental.

Qi Gong est issu de la médecine traditionnelle chinoise, est un art énergétique qui signifie « travail de l'énergie vitale ». Fondé sur l'harmonisation du corps, du souffle et de l'esprit, il vise à réguler l'énergie interne (Qi) en travaillant sur les trajets des méridiens et les centres énergétiques (« Dan Tian »). Cette pratique améliore force, coordination, souplesse, concentration, détente. Elle renforce le système immunitaire avec une meilleure circulation des liquides et de la tension artérielle.

TaiJi Chuan (gymnastique énergétique chinoise) propose une approche plus codifiée avec des enchaînements fluides, des déplacements et l'initiation aux armes traditionnelles (bâton, éventail, épée). Le cours enseigne une forme Yang du style Wudang ainsi que des exercices préparatoires aux principes fondamentaux et à certaines applications techniques.

Total Body : un entraînement complet qui sollicite l'ensemble du corps à travers des exercices de renforcement musculaire et de cardio. Accessible aux audacieux et motivés. Il permet d'améliorer l'endurance, la force et la tonicité générale. Chaque séance est dynamique et variée.

Rythme et Renforcement : Alliez énergie et performance avec ce cours unique : un échauffement dansé suivi d'un renforcement musculaire précis et intensif. Un moment complet pour tonifier votre silhouette, renforcer votre posture et améliorer votre endurance.