

**La MJC Centre Social Nini Chaize est une association d'Éducation Populaire.**

A ce titre, elle défend des valeurs et des principes :

- Faciliter l'accès à l'éducation pour tous
- Favoriser la culture de tous et par tous
- Lutter contre toute forme d'exclusion ou de marginalisation en militant pour des valeurs de solidarité, en fondant ses actions sur le partage, la transmission des connaissances, des savoirs
- Encourager et développer les pratiques citoyennes, l'innovation sociale pour permettre l'exercice quotidien de la démocratie
- Accompagner des projets collectifs de jeunes et d'adultes
- Contribuer au développement social et culturel du territoire

La MJC Centre Social adhère à la Fédération Régionale « Les MJC en Rhône-Alpes », et à la Fédération des Centres Sociaux de la Drôme.

**La MJC Centre Social Nini Chaize est un lieu de rencontres, d'échanges et d'innovation sociale...**

- Un lieu d'accueil et d'écoute intergénérationnel
- Un espace ouvert à l'initiative de tous les habitants
- Une structure d'accompagnement de la vie associative
- Des collectifs qui accueillent toutes celles et tous ceux qui souhaitent réfléchir sur des questions qui les intéressent et proposer des actions
- Et aussi : des temps d'échanges citoyens, de soirées festives et culturelles...

N'hésitez pas à venir nous rejoindre avec des idées nouvelles !

**La MJC Centre Social vous accueille...**

Mardi 15h - 18h  
Mercredi 9h30 - 12h30 et 13h30 - 19h  
Jeudi 13h - 17h30  
Vendredi 9h30 - 12h30 et 13h30 - 17h30

**Nos tarifs d'adhésion 2017 / 2018**

Individuelle adulte : 14 €  
Individuelle enfant (jusqu'à 18 ans) : 5 €  
Famille : 21 €  
Associative : 30 €  
Pour les bénéficiaires des minima sociaux : 5 €  
Accueil jeune : 1 €  
Adhésion participative

**MJC CENTRE SOCIAL NINI CHAIZE**  
Rue Gustave Gresse  
26400 AOUSTE SUR SYE  
(temporairement : 45 rue Charles Chapoutat)  
Tél : 04 75 25 14 20  
Site internet : www.mjcninichaize.org  
Courriel : accueil@mjcninichaize.org

La MJC est soutenue par :



conception et réalisation graphique : Natacha FAILLET / Imprimerie du Crestois

## ADULTES

### Aïkido - Gilbert GIRARD ou Raymonde DEMMER

L'Aïkido est un Art Martial alliant techniques à mains nues avec ou sans armes (sabre, bâton, couteau en bois), et combat avec un ou plusieurs adversaires. L'Aïkido est le seul Art Martial qui n'a pas de compétition.

Gymnase Intercommunal, Piégros la Clastre

Ados/Adultes	Lundi	19h30 - 21h30	120 € + licence
Dès 14 ans	Jeudi	20h - 22h	

### Anglais - Isabella OULTON

C'est maintenant le moment de vous remettre à l'Anglais. Des cours ludiques, pour tous les niveaux, dans une atmosphère décontractée.

Salle des fêtes, Aouste s/Sye

Débutants	Jeudi	16h30 - 17h30	tarifs QF
Salle Pitchoune, Aouste s/Sye			
Intermédiaires	Jeudi	17h30 - 19h	tarifs QF
Confirmés	Jeudi	19h15 - 20h45	

### Atelier d'écriture - Stéphanie QUÉRITÉ

L'atelier d'écriture est ouvert à tous ceux qui veulent ou voudraient écrire. Dans l'atelier d'écriture se rassemblent des personnes qui désirent écrire par plaisir ou envie, hors de toute visée économique ou utilitaire.

Salle annexe de la Salle des fêtes, Aouste s/Sye

Débutants	Lundi (tous les 15 jours)	18h - 20h	tarifs QF (demi-tarif)
-----------	---------------------------	-----------	------------------------

### ¡Espagnol en marcha! - Sergi VAZQUEZ

Cours pour se lancer vers la découverte de cette langue et ses règles de base, avec des jeux et des propositions dynamiques, en s'amusant !

Salle Pitchoune, Aouste s/Sye

Adultes	Mercredi	17h - 18h30	tarifs QF
---------	----------	-------------	-----------

### Guitare - Ignazio BERTOLINO

Apprentissage des bases de la guitare, mais également de melodies et chansons.

Cours d'1h en groupe, tout public et tous niveaux

Centre rural d'animation, Piégros-la-Clastre

Débutants	Mardi	17h - 18h	120 € / trimestre
Intermédiaires	Mardi	18h - 19h	
Confirmés	Mardi	19h - 20h	

### Massages - Monica FERNANDES

La technique du Quiroumassage permet d'enrichir la communication non verbale avec l'autre. Cette activité s'adresse principalement à des duos, mais reste ouverte à des personnes non-accompagnées.

Salle des fêtes, Aouste s/Sye

Adultes	Lundi	19h - 21h	tarifs QF
---------	-------	-----------	-----------

### MOUV. LAB - Pascale GILLE

Laboratoire pour explorer les processus créatifs issus de la post-modern dance et l'art de l'improvisation en danse. Accessible à tous.

Gymnase, Aouste s/Sye

Adultes	Lundi	17h45 - 19h30	tarifs QF
---------	-------	---------------	-----------

## ADULTES

### Ninjutsu - Robert LEBRUN

Art martial traditionnel japonais qui utilise les techniques de combat des guerriers ninjas. NB: il n'y a pas de compétitions.

Gymnase Interco, Piégros la Clastre

Adultes	Vendredi	19h30 - 21h	tarifs QF
---------	----------	-------------	-----------

### Peinture - Pauline TROTEREAU

Vous souhaitez explorer ou peaufiner la pratique de la peinture et du dessin dans une ambiance conviviale, venez découvrir dans cet atelier les bases du dessin et diverses techniques picturales.

Salle Pitchoune, Aouste s/Sye

Adultes	Lundi	18h30 - 20h	tarifs QF
---------	-------	-------------	-----------

### Sophrologie - Stéphanie QUÉRITÉ

La sophrologie est une méthode basée sur la conscience de la respiration ainsi que sur des techniques de relaxation physiques et mentales qui permet de travailler sur des problématiques précises et de développer ses potentiels.

Salle des fêtes, Aouste s/Sye

Adultes	Jeudi	12h30 - 13h30	tarifs QF
---------	-------	---------------	-----------

### Souplesse, équilibre et renforcement en musique - Pascale GILLE

Séance en musique pour assouplir le corps, renforcer son tonus musculaire, améliorer son équilibre et se sentir bien dans son corps !

Salle des fêtes, Aouste s/Sye

Séniors	Mardi	9h - 10h	tarifs QF
---------	-------	----------	-----------

### Stretching - Héliène VALLA

Discipline pour étirer les muscles et travailler la souplesse en favorisant un bon confort articulaire.

Salle des fêtes, Aouste s/Sye

Adultes	Lundi	11h15 - 12h15	tarifs QF
---------	-------	---------------	-----------

### Tai-Ji - Elodie SCHUH

Art martial chinois millénaire, sa pratique contribue à un mieux être corporel, à un équilibre énergétique: fluidité du mouvement, circulation de l'Énergie dans le corps, conscience de la structure osseuse et musculaire.

Gymnase, Aouste s/Sye

Adultes	Lundi	19h45 - 21h15	tarifs QF
---------	-------	---------------	-----------

### Théâtre d'improvisation - Bérange THIEBAULT

L'écoute, l'acceptation et la réactivité seront au cœur de cet atelier d'impro, dans un cadre bienveillant où le maître mot est le plaisir du partage et du lâcher prise.

Centre rural d'animation, Piégros la Clastre

Adultes débutants	Mercredi	18h30 - 20h	tarifs QF
-------------------	----------	-------------	-----------



## LES ACTIVITÉS

L'inscription se fait auprès de la MJC  
Centre Social Nini Chaize aux horaires d'ouverture  
habituels (réouverture de la structure à partir du mardi 29 août 2017).

Les activités débutent la semaine du 18 septembre (excepté pour  
l'initiation musicale qui débutera seulement le mercredi 04 octobre),  
et se termineront la semaine du 18 juin 2017.

Possibilité de faire un cours d'essai gratuit entre le 18 et le 22  
septembre 2017.

Les inscriptions devront être à jour avant le 30 septembre 2017.  
En fonction du nombre de participants, les cours pourront être annulés  
ou regroupés.

### Pensez à vous munir :

- de votre n° d'allocataire et de votre quotient familial (CAF ou MSA)
- d'un certificat médical pour TOUTES les activités sportives

### TARIFS EN FONCTION DU QUOTIENT FAMILIAL\*

durée	- de 18 ans			+ de 18 ans		
	1h	1h30	2h	1h	1h30	2h
QF de 0 à 500	101 €	152 €	202 €	126 €	185 €	252 €
QF de 501 à 770	114 €	170 €	228 €	142 €	208 €	284 €
QF + de 770	126 €	189 €	252 €	158 €	231 €	316 €

\*sauf cas particuliers - voir liste activités

Une réduction de 30 € est appliquée sur la 2ème activité  
pratiquée par la même personne.

### Pour les règlements,

- Sont acceptés : chèques vacances, tickets loisirs, coupons sports, chèques ANCV, forfaits loisirs des bons CAF, CESU électroniques.
- Possibilité de payer en quatre fois.

### Remboursement des activités socioculturelles (au prorata des séances effectuées)

- en cas de changement d'horaires rendant l'activité incompatible avec votre emploi du temps,
- en cas de problème de santé sur présentation d'un certificat médical,
- en cas de déménagement
- en cas de suppression de l'activité

Partenaires :



## ENFANTS

### Cirque - Mélina SENDRA

Ateliers d'initiation à la pratique et aux techniques des Arts du Cirque !  
(démarche pédagogique favorisant l'imagination et la créativité)

#### Salle MPT, Mirabel et Blacons

9 ans et +	Mercredi	13h - 14h30	tarifs QF
6 - 8 ans	Mercredi	14h30 - 16h	
4 - 6 ans	Mercredi	16h15 - 17h15	

### Danse africaine - Marianne MARTINELLI

Grâce à la danse africaine, on fait bouger tout son corps, on apprend  
à se repérer dans l'espace et le temps. En explorant la richesse de la  
culture africaine, on apprend aussi des chants, des rythmes.

#### Gymnase Intercro, Piégros-la-Clastre

4 - 7 ans	Jeudi	17h - 18h	tarifs QF
-----------	-------	-----------	-----------

### Danse, mouvement et ATB - Pascale GILLE

Atelier pour mettre en mouvement son corps, apprendre à le connaître,  
éveiller la conscience, et jouer avec le rythme, l'imaginaire, les surprises  
tout en respectant les limites !

#### Gymnase Intercro, Piégros-la-Clastre

6 - 10 ans	Mercredi	14h - 15h	tarifs QF
3 - 6 ans	Mercredi	15h - 16h	

### Djembe - Simon ROSSI

Apprentissage de la technique de frappe et de la décomposition du rythme.  
Apprentissage des morceaux traditionnels et du rôle de chacun dans les  
polyrythmies : accompagnements, doums et solos.

#### Centre rural d'animation, Piégros-la-Clastre

7 - 11 ans	Lundi	17h - 18h	tarifs QF
------------	-------	-----------	-----------

### Guitare - Ignazio BERTOLINO

Apprentissage des bases de la guitare, mais également de mélodies et  
chansons. Cours d'1h en groupe, tout public et tous niveaux.

#### Centre rural d'animation, Piégros-la-Clastre

Débutants	Mardi	17h - 18h	120 € / trimestre
Intermédiaires	Mardi	18h - 19h	
Confirmés	Mardi	19h - 20h	

### Initiation musicale - Coralie HOUFEK

Pour aller d'une approche sensorielle et ludique de la musique jusqu'aux  
premiers éléments du langage musical.

#### Salle des fêtes, Aouste s/Sye

3 - 6 ans	Mercredi	16h30 - 17h30	tarifs QF
-----------	----------	---------------	-----------

## ENFANTS

### Multisports - Mathieu LE STUM

Initiation en douceur aux sports collectifs et individuels, et aux jeux  
d'opposition.

#### Gymnase, Aouste s/Sye

5 - 8 ans	Mercredi	14h - 15h	tarifs QF
-----------	----------	-----------	-----------

### Ninjutsu - Robert LEBRUN

Art martial traditionnel japonais qui utilise les techniques de combat des  
guerriers ninjas. NB : il n'y a pas de compétitions.

#### Gymnase intercro, Piégros-la-Clastre

8 - 13 ans	Lundi	18h30 - 19h30	tarifs QF + licence
------------	-------	---------------	------------------------

### Récré Yoga - Nathalie AUBRY-GERVAISE

Aussi souple qu'un chat, aussi fort qu'un lion, aussi calme et attentif  
qu'une grenouille ! Par des activités ludiques, le Récré yoga permet  
de nourrir l'effort et la persévérance, d'apaiser les émotions et de  
développer la concentration.

#### Salle des fêtes, Mirabel et Blacons

3 - 6 ans	Lundi	17h45 - 18h30	tarifs QF
7 - 12 ans	Lundi	18h30 - 19h30	

### Théâtre - Céline ROCHE

Cours tous niveaux

#### Salle des fêtes, Mirabel et Blacons

6 - 10 ans	Mercredi	14h - 15h30	tarifs QF
10 - 14 ans	Mercredi	15h45 - 17h15	

## ADOS / ADULTES

### Aïkido - Gilbert GIRARD ou Raymonde DEMMER

L'Aïkido est un Art Martial alliant techniques à mains nues avec ou sans  
armes (sabre, bâton, couteau en bois), et combat avec un ou plusieurs  
adversaires. L'Aïkido est le seul Art Martial qui n'a pas de compétition.

#### Gymnase Intercommunal, Piégros-la-Clastre

Ados/Adultes	Lundi	19h30 - 21h30	120 € + licence
Dès 14 ans	Jeudi	20h - 22h	

### Atelier couture - Marine THINEY

Lieu de création et d'apprentissage de la couture et du patronage :  
confectionner, retoucher, transformer... Le tout dans la joie et la douceur !  
Cours tous niveaux.

#### Salle Pitchoune, Aouste s/Sye

Ados/Adultes	Mardi	9h - 11h	tarifs QF
Ados/Adultes	Mardi	18h - 20h	

## ADOS / ADULTES

### Djembe - Simon ROSSI

Apprentissage de la technique de frappe et de la décomposition du  
rythme. Apprentissage des morceaux traditionnels et du rôle de chacun  
dans les polyrythmies : accompagnements, doums et solos.

#### Centre rural d'animation, Piégros-la-Clastre

Ados/Adultes	Lundi	18h - 19h30	tarifs QF
--------------	-------	-------------	-----------

### Futsal - Mickaël LUBAC

Football amateur en salle sur terrain de Handball, jeu en 5 contre 5 de  
niveau amateur privilégiant la bonne ambiance et les actions collectives.

#### Gymnase intercro, Piégros-la-Clastre

Ados/Adultes	Mercredi	18h30 - 20h30	Adhésion uniquement
--------------	----------	---------------	------------------------

### Pilates - Héïène VALLA

Le Pilates permet de renforcer les muscles profonds et stabilisateurs afin  
d'optimiser leurs utilisations et d'améliorer les alignements corporels.  
(en fonction du niveau du groupe le cours peut évoluer)

#### Salle des Fêtes, Aouste s/Sye

Ados/Adultes niv 1	Mardi	12h15 - 13h15	tarifs QF
Ados/Adultes niv 1	Mercredi	18h - 19h	
Ados/Adultes niv 2	Lundi	12h15 - 13h15	
Ados/Adultes niv 2	Mercredi	19h - 20h	

### Self défense - Robert LEBRUN

C'est à la fois un sport, une maîtrise et un moyen efficace de défense  
basé sur des techniques simples de Ninjutsu.  
(nécessité de prendre la licence FFKDA (fédération de karaté))

#### Gymnase Intercommunal, Piégros-la-Clastre

à partir de 16 ans	Vendredi	18h - 19h30	tarifs QF
--------------------	----------	-------------	-----------

### Sophrologie - Chrystel GUIER

La sophrologie est une méthode basée sur la conscience de la respiration  
ainsi que sur des techniques de relaxation physiques et mentales qui  
permet de travailler sur des problématiques précises et de développer  
ses potentiels.

#### Salle des fêtes, Aouste s/Sye

Ados/Adultes	Mardi	18h30 - 19h30	tarifs QF
--------------	-------	---------------	-----------

### Yoga - Gisèle BROGI

Pratique d'étirements, pratique des postures de base du Yoga  
traditionnel. Apprentissage des techniques du Pranayama (technique de  
respiration du Yoga). Relaxation en fin de cours. Cours tous niveaux.

#### Gymnase intercro, Piégros-la-Clastre

Ados/Adultes	Mercredi	19h30 - 21h	tarifs QF
--------------	----------	-------------	-----------