

**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 Nini Chaize adhère à l'Union Bidépartementale des MJC de la Drôme et de l'Ardèche, 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 !

#### Fonctionnement et valeurs

La MJC Centre Social Nini Chaize a à cœur de pouvoir proposer une large gamme d'activités accessibles à tous. Dans cet esprit, et dans un souci d'équité, tous les animateurs sont rémunérés au même forfait, ceci afin que les activités débutantes puissent être soutenues par les activités plus installées. Aucun financement n'étant perçu par la MJC CS pour ces activités, les recettes doivent donc couvrir tous les frais.

#### La MJC Centre Social vous accueille...

**Mardi 15h - 18h**  
**Mercredi 9h30 - 12h30 et 13h30 - 19h**  
**Judi 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 (à partir de 3 membres) : 21 €**  
**Associative : 30 €**  
**Pour les bénéficiaires des minima sociaux : 5 €**  
**Adhésion participative**

#### MJC CENTRE SOCIAL NINI CHAIZE

Rue Gustave Gresse  
 26400 AOUSTE SUR SYE  
 Tél : 04 75 25 14 20

Courriel : [accueil@mjcninichaize.org](mailto:accueil@mjcninichaize.org)  
 Site internet : [www.mjcninichaize.org](http://www.mjcninichaize.org)



### ADULTES

**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.  
**MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye**

|                |       |               |           |
|----------------|-------|---------------|-----------|
| Débutants      | Jeudi | 16h30 - 17h30 | tarifs QF |
| Intermédiaires | Jeudi | 17h30 - 19h   |           |
| Confirmés      | Jeudi | 19h15 - 20h45 |           |

**Capoeira - Michelle QUINTANA**  
 Art martial alliant musique et danse  
**MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye**

|         |          |               |           |
|---------|----------|---------------|-----------|
| Adultes | Vendredi | 19h15 - 20h45 | tarifs QF |
|---------|----------|---------------|-----------|

**¡Espagnol en marcha! - ...**  
 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 !  
**MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye**

|         |          |             |           |
|---------|----------|-------------|-----------|
| Adultes | Mercredi | 17h30 - 19h | tarifs QF |
|---------|----------|-------------|-----------|

**Gym douce - Hélène VALLA**  
 Maintenir un corps en forme sans traumatismes, renforcement des muscles, activité cardio-respiratoire légère, souplesse, équilibre... possibilité de cours en extérieur de temps en temps.  
**MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye**

|         |       |               |           |
|---------|-------|---------------|-----------|
| Adultes | Mardi | 11h15 - 12h15 | 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 Interco, Piégros-la-Clastre**

|         |       |               |           |
|---------|-------|---------------|-----------|
| Adultes | Lundi | 17h45 - 19h30 | 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 Interco, Piégros la Clastre**

|         |          |             |                    |
|---------|----------|-------------|--------------------|
| Adultes | Vendredi | 19h30 - 21h | tarifs QF +licence |
|---------|----------|-------------|--------------------|

**Peinture - Pauline TROTAREAU**  
 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 |
|---------|-------|-------------|-----------|



### ADULTES

**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.  
**MJC CS Nini Chaize, Aouste Sur Sye**

|         |       |           |           |
|---------|-------|-----------|-----------|
| Adultes | Jeudi | 12h - 13h | tarifs QF |
|---------|-------|-----------|-----------|

**Stretching - Hélène VALLA**  
 Discipline pour étirer les muscles et travailler la souplesse en favorisant un bon confort articulaire.  
**MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye**

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

**Stretching doux - Hélène VALLA**  
 Étirement musculaire doux, détente du dos, relaxation, auto-massage.  
**MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye**

|         |       |           |           |
|---------|-------|-----------|-----------|
| Adultes | Lundi | 19h - 20h | tarifs QF |
|---------|-------|-----------|-----------|

**Taï chi chuan - 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 | Samedi | 10h - 11h30 | tarifs QF |
|---------|--------|-------------|-----------|

**Théâtre d'improvisation - Bérangère THIEBAULT**  
 L'écoute, l'acceptation et la réactivité seront au coeur 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 | Mercredi | 18h30 - 20h30 | tarifs QF |
|---------|----------|---------------|-----------|

**Un moment pour les mamans, atelier créatif - Céline LANTENOIS**  
 Retrouvons nous entre mamans et entre femmes autour d'une table créative ! Peinture, Posca, crayons, mais aussi ciseaux, colle, fils et aiguilles seront nos outils ! Le Do It Yourself offre de nombreuses possibilités ! Pas besoin de pré-requis, débutantes bienvenues. Venez avec vos idées et vos envies !  
**MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye**

|         |          |            |           |
|---------|----------|------------|-----------|
| Adultes | Vendredi | 9h30 - 11h | tarifs QF |
|---------|----------|------------|-----------|

**MJC NINI CHAIZE Centre Social**



**SAISON 2018 2019**

**CRESTOIS & PAYS DE SAILLANS**

## 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 vendredi 31 août 2018)

Le **forum des activités** de la MJC CS aura lieu le **8 septembre 2018 de 10h à 12h30** à la MJC CS Nini Chaize.

Les activités débutent **la semaine du 17 septembre 2018**, et se terminent **la semaine du 17 juin 2019**.

- Possibilité de faire un cours d'essai entre le 17 et le 21 septembre 2018
- Les inscriptions et le règlement devront être à jour avant le 28 septembre 2018

**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

## LES TARIFS

Les tarifs varient en fonction du quotient familial

| durée           | - de 18 ans |       |       | + de 18 ans |       |       |
|-----------------|-------------|-------|-------|-------------|-------|-------|
|                 | 1h          | 1h30  | 2h    | 1h          | 1h30  | 2h    |
| QF de 0 à 500   | 103 €       | 154 € | 206 € | 129 €       | 189 € | 258 € |
| QF de 501 à 770 | 116 €       | 174 € | 231 € | 145 €       | 212 € | 290 € |
| QF + de 770     | 129 €       | 193 € | 257 € | 161 €       | 236 € | 322 € |

\* sauf cas particuliers, voir liste activités

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

Une réduction de 15 € est appliquée sur la 2ème activité pratiquée par un même enfant.

Une réduction de 15 € est appliquée pour l'inscription du 2ème, 3ème, ... enfant d'une même famille.

### Pour les règlements,

- Sont acceptés : les chèques vacances, les chèques ANCV, les forfaits loisirs des bons CAF.
- possibilité de payer en quatre fois sans frais.

### Le remboursement des activités socioculturelles se fait au prorata des séances effectuées, dans les circonstances suivantes :

- en cas de suppression de l'activité
- 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

## ENFANTS

### Capoeira - Michelle QUINTANA

Art martial alliant musique et danse

#### MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye

à partir de 6 ans    Vendredi    18h - 19h    tarifs QF

### Cirque - rotation de plusieurs intervenants

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 |           |

### 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.

#### MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye

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

### Gym enfants - Hélène VALLA

Exercices ludiques pour développer ses capacités sportives par le biais de certaines activités alliant habilité motrice, jeux, exercices cardio-respiratoires...

#### MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye

7 - 12 ans    Mercredi    10h - 11h    tarifs QF

### Mouv'Mômes - 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 Interco, Piègros-la-Clastre

|            |          |               |           |
|------------|----------|---------------|-----------|
| 6 - 10 ans | Mercredi | 14h - 15h30   | tarifs QF |
| 4 - 6 ans  | Mercredi | 15h45 - 16h45 |           |

### 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

### Piano - Armen USTUN

Cours collectifs. Formation musicale de base. Tous niveaux.

#### MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye

A partir de 6 ans    Mardi    17h - 18h    \*120€ / trimestre

### 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

4 - 12 ans    Jeudi    17h15 - 18h15    tarifs QF

## ENFANTS

### Théâtre - Céline ROCHE

Cours tous niveaux

#### MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye

6 - 10 ans    Mercredi    14h - 15h30    tarifs QF

### Théâtre d'impro - Bérangère THIEBAULT

Venez inventer toutes sortes d'histoires grâce au théâtre d'improvisation ! Le théâtre d'improvisation véhicule des valeurs de partage et de plaisir, et de la bienveillance. Un grand moment de jeu sous le signe de l'écoute, de l'acceptation et de la réactivité !

#### MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye

8 - 12 ans    Mercredi    16h - 17h    tarifs QF

## ADOS / ADULTES

### Atelier d'écriture - Stéphanie QUERITE

Écrire en atelier, c'est être stimulé par une proposition d'écriture, écrire dans le même espace temps que les autres participants, lire à voix haute et à tour de rôle son écrit, donner et recevoir des retours sur les textes entendus, envisager de nouvelles pistes d'écriture. Il suffit simplement d'avoir l'envie d'écrire.

#### Annexe de la salle des fêtes, Aouste s/Sye

Ados/Adultes    Un lundi sur deux    18h - 20h    tarifs QF

### Couture - Vincente BARBIER

La couture sous toutes ses formes ! Vous souhaitez faire de la retouche, apprivoiser votre machine à coudre, avancer sur une idée, créer, transformer, partager... Cours tout niveaux : apprentissage des bases, approfondissement en abordant les techniques souhaitées. Accompagnements individualisés dans la réalisation de tous vos projets de couture.

#### Salle Pitchoune, Aouste s/Sye

Ados/Adultes    Mardi    9h - 11h    tarifs QF

#### MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye

Ados/Adultes    Mardi    18h - 20h    tarifs QF

### Flamenco (Pieds Nus) - Monica FERNANDEZ

La joie est la base du Flamenco : à travers cela nous apprendrons le compas (les différentes mesures du rythme flamenco) qui consiste à faire des percussions avec les mains et danser avec les pieds. Nous nous amuserons comme dans une "fête flamenca", accompagnés par la musique. Cours destiné aux hommes autant qu'aux femmes.

#### MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye

Ados/Adultes    Jeudi    19h - 20h30    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 interco, Piègros-la-Clastre

Ados/Adultes    Mercredi    18h30 - 20h30    Adhésion uniquement

## ADOS / ADULTES

### Gym tonique - Hélène VALLA

Renforcement musculaire du corps et travail cardio-respiratoire en intérieur et extérieur quand le temps le permet.

#### MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye

Ados/Adultes    Lundi    18h - 19h    tarifs QF

### Pelote magique - Anna LA FORGE

Création de fleurs bombées, de boucles d'oreilles, cols tout doux, chapkas, décorations de vêtements et plein d'autres choses avec aiguilles et crochets. Les débutants de tous âges sont les bienvenus.

#### MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye

Ados/Adultes    Lundi    18h - 19h30    tarifs QF

### Piano - Armen USTUN

Cours collectifs. Formation musicale de base. Tous niveaux.

#### MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye

Ados/Adultes    Mardi    17h - 18h    \*120€ / trimestre

### Pilates - Héliène 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)

#### MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye

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

### Russe - Anna LA FORGE

Vous pensez qu'en Russie les ours courent les rues et que tout le monde a un pistolet ? Vous vous trompez... Venez apprendre le russe à travers mon expérience de vie en URSS puis en Russie, le plus grand pays du monde. Cours de langue pour les débutants de tous les âges.

#### MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye

Ados/Adultes    Vendredi    18h - 19h30    tarifs QF

### 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 Interco, Piègros-la-Clastre

Ados/Adultes    Vendredi    18h - 19h30    tarifs QF

### Sophrologie - Chrystel GUIER

Méthode qui accorde une place privilégiée au corps et aux sensations, et qui renforce la confiance en soi.

#### MJC CS Nini Chaize, Aouste s/Sye

Ados/Adultes    Mardi    19h - 20h    tarifs QF  
à partir de 14 ans

### 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.

#### Gymnase interco, Piègros-la-Clastre

Ados/Adultes    Mercredi    18h30 - 20h30    tarifs QF