



mjc . . .
robert martin

SAISON 2023 / 2024



CULTURE

ACTIVITÉS

FORMATION

87 Avenue Adolphe Figuet - 26100 Romans-sur-Isère
Tél: 04 75 71 26 00
contact@mjc-robert-martin.fr - www.mjc-robert-martin.fr

MOT DE LA PRESIDENTE

CONTENTE. Ce mot résume assez bien le sentiment que j'ai en tenant dans mes mains la nouvelle plaquette de la MJC Robert Martin et aussi en sachant que je vais vous retrouver pour les activités, concerts et autres festivités.

Contente pour vous, qui fréquentez la MJC et qui retrouverez vos activités et aussi les profs, les intervenants, les bénévoles et les adhérents avec qui vous partagez vos activités, voire vos passions.

Contente aussi d'être entourée d'une équipe fidèle, qui d'année en année fait vivre cette MJC si riche en histoire (la grande Histoire et pleine de petites histoires qui la rendent si vivante).

Contente de retrouver les associations partenaires qui par la diversité des activités proposées participent au rayonnement de la MJC dans le bassin romanais et au-delà.

Contente d'être dans un bâtiment qui suscite parfois des regards envieux, puisqu'il faut l'avouer, la villa est belle et c'est un écrin dont nous apprécions chaque mètre carré (bien qu'il en faudrait bien plus pour héberger convenablement tout ce qu'on souhaite faire).

Contente enfin d'avoir les moyens financiers, dont les subventions octroyées par la mairie de Romans, la mairie de Bourg de Péage et d'autres collectivités territoriales.

Je vous attends en espérant que vous aussi soyez content(e)s....

Elisabeth MESSELINK

« On ne naît pas Homme, on le devient par l'éducation et la culture ». ERASME

PRESENTATION DE LA MJC

La MJC Robert MARTIN est composée :

- d'un Conseil d'Administration de 12 membres élus, représentant les adhérents :
 - Elisabeth MESSELINK, Présidente
 - François BEAL, Trésorier
 - Daniel BOUQUET, Secrétaire
 - Alain SCHMITT
 - Georges KOPFF
 - Laurent BOREL-GARIN
 - Claire MATHIS
 - Chantal PEYRARD
 - Claude FAYOL
 - Olivier MARTIN-DURIE
 - Sylvie GILOT
 - Yvon JONCOUR

- d'une équipe permanente :
 - Laure RUIZ, Directrice
 - Manon POUSSARD, Secrétaire
 - Christophe MALKA, Conseiller numérique France Service
 - Noëlle THEZIER, Agent d'entretien

- d'une équipe de 25 intervenants des activités régulières

- de bénévoles dans les groupes de travail

Les informations de cette brochure n'ont pas valeur d'engagement et peuvent être modifiées à tout moment sans préavis.

SPORT et RELAXATION

4

RENFORCEMENT MUSCULAIRE – Loïc BRUN

Méthode de renforcement s'appuyant sur les gros groupes musculaires (Quadriceps-Ischios Jambiers-Fessier) (Triceps/Biceps/Poitrine/Dos pour Renfort généralisé)

Idéal pour personne souhaitant rester en forme et gagner du tonus musculaire

Jeudi de 18h30 à 19h30

Salle polyvalente 2

(Reprise Jeudi 14/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
205 €	225 €	230 €	250 €

GYM D'ENTRETIEN – Laurie ARIBERT

Gym accessible à tous incluant un renforcement musculaire en douceur (méthode douce comme le Pilates) du stretching pour s'étirer et s'assouplir. Fin de cours sous forme de relaxation pour se détendre et faire le vide.

Mardi de 9h30 à 10h30

Salle polyvalente 2 (Reprise mardi 12/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
205 €	225 €	230 €	250 €

PILATES – Loïc BRUN

Méthode douce de renforcement musculaire visant à développer les muscles profonds (Périnée-Transverse). Aide au maintien de la forme générale et à la relaxation.

Idéal pour seniors et sportifs pratiquant beaucoup de sauts ou d'impacts (Trampoline, Gym, Course, Taekwondo...)

Jeudi de 11h00 à 12h00

Salle polyvalente 2 (Reprise jeudi 14/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
205 €	225 €	230 €	250 €

TAICHINDO – Nicole MENGUAL, Carole ACHARD, Michelle MONNET

Une pratique énergétique et ressourçante. Renforcer son énergie par des mouvements dynamiques, fluides et souples. S'ouvrir au souffle régénérant par des respirations complètes, amples et conscientes. Découvrir un équilibre personnel par des temps de méditation en mouvement. Le TAICHINDO est une Voie de recherche Traditionnelle authentique dont la transmission repose sur la pratique, seul ou en harmonie avec les partenaires, d'un Art du mouvement. Il puise ses racines à la source commune de très anciennes Traditions Japonaises, Chinoises et Indiennes.

Jeudi de 19h00 à 20h30 – Adultes (Reprise jeudi 14/09)

Au Grenier

Licence inclus dans la cotisation

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
225 €	245 €	250 €	270 €

LA BULLE DES EMOTIONS – Catherine CHAMBOUVET Atelier de Sophrologie pour Enfants de 5 à 11 ans

Le but de l'atelier "La Bulle des Emotions" est de permettre aux enfants de mieux vivre leurs émotions, de les accueillir et de les gérer calmement.... Des "super pouvoirs" qu'ils pourront utiliser seuls et toute leur vie !

Un atelier = un thème. Chasser sa colère, installer le calme, renforcer la confiance en soi, évacuer la tristesse, se remplir de joie, stimuler la concentration.... Toutes les thématiques peuvent être abordées !

Objectifs des ateliers : Aider l'enfant à mieux apprivoiser ses émotions, son stress, sa concentration, sa confiance, sa créativité et lui donner des outils pour bien grandir et vivre ensemble. – Nommer les émotions, s'exprimer à l'oral sur ses ressentis, enrichir son vocabulaire sur les émotions. – S'exprimer par une création artistique. – Prendre conscience de son schéma corporel, utiliser l'espace pour exprimer le langage du corps, expérimenter des mouvements corporels pour se sentir bien. – Apprendre à se détendre et relâcher les tensions corporelles, s'initier à des exercices de sophrologie, de respiration, de relaxation et de méditation

Mardi de 17h00 à 18h00

Au grenier (Reprise mardi 12/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
150 €	170 €	170 €	190 €
+ Forfait de 20€ pour le matériel			

YOGA HATHA/YOGA DE L'ENERGIE – Valérie BUGUET

Avec Valérie BUGUET Enseignante de l'EFYL école de yoga de Lyon dans la lignée de Boris Tatzky (lignée Roger Clerc "Yoga de l'énergie" et TKV Désikachar à Chennai. Adhérente à la FNEY Fédération des enseignants.es de Yoga

"Enseignante depuis 2003 et pratiquante depuis 1987 je poursuis depuis inlassablement ce chemin qui ne cesse de m'émerveiller et de me surprendre par tous ces apports influant sur la qualité de vie, le bien-être et sur toutes les dimensions de notre ÊTRE. Chaque année je continue à expérimenter lors de séminaires. Une éternelle étudiante ! Avec des enseignements connexes qui enrichissent ma vie, ma pratique et mon enseignement que j'ai à cœur de transmettre". Proposition d'une pédagogie progressive et adaptée à chacun à tout âge pour répondre aux aspirations personnelles d'équilibre physique, mental et spirituel.

La conscience du geste et du souffle est également une constante dans la pratique : on est invité à être présent au Présent. A aller du mieux-être à ÊTRE. Si la référence du Yoga est l'Inde, ces pratiques répondent particulièrement bien à notre société d'aujourd'hui. A partir de 12 ans.

Initiés :

Lundi de 18h à 19h30

Débutants :

- **Mercredi de 18h à 19h30**
- **Lundi de 19h45 à 21h15**

Salle Grenier (Reprise semaine du 11/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
225 €	245 €	250 €	270 €

SPORT et RELAXATION

7

DO IN – Cécile COLOMBAT

Le Do In est une pratique japonaise qui vise l'amélioration et le bien-être physique, de même que le développement de nos capacités mentales. Il donne accès au calme, à la sérénité, à la concentration, il assouplit le corps dans son ensemble, relance la circulation, et stimule les grandes fonctions de la respiration et de la digestion.

Il sera particulièrement bénéfique : pour le trac, l'anxiété, pour tous les petits tracas, tels que crampes, jambes lourdes, maux de tête, insomnie, problèmes digestifs, de transit... après une blessure, un accident, ou encore pour accompagner un amaigrissement.

Le DO IN utilise les méridiens de l'acupuncture et tend à activer le flux énergétique, et à harmoniser les fonctions des divers organes, glandes et systèmes.

Mardi de 8h30 à 10h à partir de 15 ans

Salle d'expression

(Reprise mardi 19/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
225€	245€	250€	270€

TAI JI QUAN – Cécile COLOMBAT

Le Tai Ji Quan est un art martial interne. A la différence des arts martiaux externes qui utilisent une force fondée sur la tension musculaire, les arts martiaux internes cherchent à mobiliser la force issue de la bonne coordination du corps et du « yi » (l'intention), ce qui dirige à son tour le qi (l'énergie).

Les bienfaits du Tai Ji Quan : Les mouvements aisés et souples animent la circulation du qi dans les méridiens, ils activent le métabolisme, et ils renforcent la constitution physique ainsi que les fonctions de l'organisme. Le Tai Ji Quan intervient également dans la prévention et le traitement de nombreuses maladies chroniques.

Son exécution exige un état d'esprit calme et tranquille qui aura une action directe sur le système nerveux. Art de vivre, il convient à tous les âges. Ses bienfaits se font ressentir sur la concentration et la mémoire, la souplesse musculaire et articulaire et sur le bon fonctionnement de l'organisme dans son ensemble. Il permet ainsi d'améliorer la santé et d'être à l'écoute de son corps.

Mardi de 18h30 à 20h à partir de 15 ans

Salle d'expression

(Reprise mardi 19/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
225€	245€	250€	270€

GYMNASTIQUE JAPONAISE (MAKKO-HO ET AUTRES ETIREMENTS DE MERIDIENS) – Cécile COLOMBAT

Il s'agit d'une série d'exercices visant à étirer les méridiens et à mettre l'énergie en mouvement au sein de chacun d'entre eux. Ils consistent à prendre une posture et à travailler avec la respiration du corps, permettant ainsi de traiter les muscles et les tissus en dissolvant toute dureté.

Il peut être pratiqué par tous et les sportifs pourront également en tirer profit en l'utilisant avant l'effort, comme échauffement, et après, pour éviter les courbatures.

Ils contribuent à sculpter le corps en respectant les formes harmonieuses propres à la morphologie de chacun.

Pratiqués régulièrement, ces étirements favorisent la circulation du Ki (l'énergie), renforcent le Hara (notre centre énergétique), la souplesse des articulations, et permettent d'accéder au calme et au bien-être.

Mardi de 17h15 à 18h15 à partir de 15 ans

Salle d'expression

(Reprise mardi 19/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
205€	225€	230€	250€

QI GONG – Cécile COLOMBAT

Composé de deux idéogrammes Qi (souffle, énergie vitale) et Gong (travail, aptitude), le Qi Gong pourrait se traduire par « travail du souffle ». C'est un terme pour décrire toutes les pratiques chinoises qui permettent de renforcer les énergies internes pour générer santé et longévité.

Il comprend des exercices de respiration, des méditations guidées et des séries de mouvements lents et doux, associés à des visualisations et des intentions, dans le but d'améliorer la circulation du qi, de renforcer le système immunitaire et de rétablir l'état de santé.

Le Qi Gong (ou Dao Yin) est bénéfique et accessible à tous.

Mardi de 10h15 à 11h15 à partir de 15 ans

Salle d'expression

(Reprise mardi 19/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
205€	225€	230€	250€

SOPHRO-MARCHE ACTIVE – Danièle RUCHON

Activer son bien être :

Alliant l'intérêt des techniques de relaxation dynamique propre à la sophrologie Caycédiennne et celle de la marche, un atelier qui vise à stimuler l'énergie du corps et de l'esprit.

L'objectif est renforcer son bien-être général : Favoriser la mobilité articulaire, le tonus musculaire, de libérer les tensions physiques ou mentales, d'améliorer progressivement sa vitalité. S'accorder un moment de détente et de relâchement (en salle par mauvais temps). Partez du bon pied et retrouvez l'enthousiasme et l'énergie qui est en vous.

Le Mardi de 18h30 à 19h30

Possibilité d'organiser une sortie

par mois (Reprise Mardi 12/09)

Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
205 €	225 €	230 €	250 €

Nouveau

CLUB NATURE JUNIOR « L'ACCUEIL DES ECUREUILS »

Nadia VALLET

« Ça sert à quoi de protéger la Nature ? C'est vivant une fleur ? Tu crois que ça peut parler un arbre ? Et moi ... je fais partie de la Nature ? » Autant de questions que votre enfant se pose ou se posera !

"L'accueil des écureuils" attisera la curiosité des enfants qui iront chercher d'eux-mêmes les réponses par le biais d'activités artistiques, sportives, scientifiques et autres ... dehors ! ("Il n'y a pas de mauvais temps, il n'y a que de mauvais vêtements " dit le proverbe)

L'activité se déroulera principalement en extérieur, sauf cas de force majeure !

Alors à vos loupes et vos crampons !

Enfants 6/10 ans

Le Mercredi de 9h à 12h

Accueil à partir de 8h30

(Reprise Mercredi 27/09)

Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
210 €	280 €	280 €	310 €

DANSE

10

DANSE ORIENTALE – Touria KARAM Chorégraphe

La danse orientale est un art ancestral, une discipline complète qui rallie la finesse avec la beauté du geste et un travail musculaire incroyable. Un art complet : venez le découvrir avec nous !

Jeudi de 19h00 à 20h00

Salle d'expression (*Reprise jeudi 14/09*)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
205 €	225 €	230 €	250 €

DANSE FOLK – Claire et Dominique VALLET

Danses traditionnelles, danses Folk. Danses de régions (bourrées, breton, sud-ouest), danses de couples (valse, mazurka, scottish...), danses d'Irlande, danses collectives.

Avec musicien d'atelier.

Atelier convivial, ouvert à tous.

Bal tous les derniers mardis du mois. Tous niveaux.

Mardi de 20h30 à 22h00

Salle d'expression (*Reprise mardi 12/09*)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
225 €	245 €	250 €	270 €

EVEIL A LA DANSE – Laurie ARIBERT

Enfants 3/5 ans. Travail de la technique de façon très imagée pour commencer, à l'aide de jeux, puis travail chorégraphique pour la seconde partie de l'année (en vue du spectacle de fin d'année), travail de la relation entre le corps et l'espace - éveil corporel pour les plus jeunes - et travail de la musicalité pour les plus grands ! Initiation à l'improvisation et à la création guidées. Développement de la « parole du corps »; j'apprends à m'exprimer avec des mouvements.

Mercredi de 09h45 à 10h45

Salle d'expression (*Reprise le 13/09*)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
150 €	170 €	170 €	190 €

DANSE

11

HIP HOP – Laurie ARIBERT

Découverte des danses du mouvement hip-hop, du breakdance, la hype, les funkstyles (locking et popping), et la house dance. Des ateliers dans la joie et l'énergie ! À travers les échauffements, les jeunes découvriront tout ce que le corps peut faire (isolations, vague, blocage etc.) et développeront leurs techniques. Ils prépareront des chorégraphies. L'encouragement et le respect seront plus que mis à l'honneur dans ces ateliers, valeurs plus qu'importantes dans la danse comme dans la vie.

A partir de 6 ans.

Mercredi de 13h15 à 14h15

Salle d'expression (Reprise le 13/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
150 €	170 €	170 €	190 €

Nouveau

Ado-Adultes :

Vendredi de 18h30 à 19h30

Salle d'expression (Reprise le 15/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
205 €	225 €	230 €	250 €

STREET JAZZ

– Laurie ARIBERT

Un concentré de pas techniques empruntés aux danses académiques comme le jazz, influencé par les différentes autres danses dites « urbaines ». Le travail de la propreté du mouvement, de la coordination et de la rapidité sont au programme. Un apprentissage régulier de chorégraphies pour travailler sa mémoire, sa technique et ses attitudes ! Différents ateliers techniques, de création et d'improvisation pour progresser à son rythme et surtout prendre du plaisir !

A partir de 6 ans.

Mercredi de 10h45 à 11h45

Salle d'expression (Reprise le 13/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
150 €	170 €	170 €	190 €

Nouveau

Ado-Adultes :

Vendredi de 20h30 à 21h30

Salle d'expression (Reprise le 15/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
205 €	225 €	230 €	250 €

DANSE

12

AFRO/DANCEHALL

– Laurie ARIBERT

Travail technique au niveau du corps dans un premier temps; apprentissage des isolations (saccadées et fluides) au niveau du buste et du bassin. Apprentissage des pas de base techniques de cette danse afro/jamaïcaine avec des points historiques ! Développement du flow (style) de chacun, grâce à des ateliers techniques, de création et d'improvisation en groupe ou individuellement !

Travail de chorégraphies pleines d'énergies et partage de good vibes only !

A partir de 6 ans.

Mercredi de 14h15 à 15h15

Salle d'expression (Reprise mercredi 13/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
150 €	170 €	170 €	190 €

Nouveau

Ado-Adultes :

Vendredi de 19h30 à 20h30

Salle d'expression (Reprise le 15/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
205 €	225 €	230 €	250 €

TAMBOUR DANSE - Adèle HARTMANN

Le tambour-danse, aussi appelé Dun-danse, est une pratique originaire de Guinée où ce sont les femmes qui jouent les tambours. Cette discipline ayant évolué et s'étant modernisée, chaque danseur(se) possède son tambour (dundun) qui se joue avec deux baguettes ; il exécute ainsi des chorégraphies tout en jouant des rythmes. Nous explorons aussi, lors de ces ateliers, les chants traditionnels d'Afrique de l'ouest.

Il s'agit de mettre son corps en rythme, en mouvement et en voix ! Une activité pour prendre de solides repères musicaux au service de la danse. Les tambours sont mis à disposition - les participants doivent venir avec leurs propres baguettes. Une pratique de la danse africaine est vivement conseillée pour le Dun-danse.

Adultes à partir de 15 ans

Tous niveaux

Mercredi de 18h30 à 19h30

Salle d'expression (Reprise mercredi 20/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
205 €	225 €	230 €	250 €

Pour les pratiquants danse africaine : Forfait de 115€

DANSE AFRICAINE - Adèle HARTMANN

Durant ses ateliers Adèle vous fait aborder et perfectionner les danses, traditionnelles et contemporaines d'Afrique de l'ouest (Mali, Burkina, Sénégal et Guinée). La séance débute par une mise en route articulaire et musculaire. Nous explorons ensuite les appuis et les postures par la répétition des mouvements. L'objectif est que chacun puisse intégrer la danse avec de la profondeur et du relâcher afin d'y trouver une plus grande liberté de mouvement. Le musicien nous aide à sentir la spécificité des différents rythmes qui nous permet de développer notre écoute et de cerner les caractéristiques de chaque danse.

Adultes à partir de 15 ans

Tous niveaux

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
240 €	260 €	270 €	290 €

Mercredi 19h30 à 21h30

Salle d'expression (Reprise mercredi 20/09)

DANSE FLAMENCO et MODERN' FLAMENCO Thelma OBISSON ALONSO

Venez découvrir les différents rythmes du flamenco, sa technique et son Histoire. Extérioriser ses émotions à travers la gestuelle, se défouler grâce à la percussion des pieds. Pour tout âge, tout niveau, filles et garçons !

Pour le modern'flamenco : sur des musiques espagnoles modernes (Rosalía, Kendji, C.Tangana...). Venez vous défouler sur une chorégraphie mélangeant les bases du flamenco et des danses urbaines... Sans jupe ni talons !

Lundi de 18h à 19h : 13/16 ans (modern'flamenco)

Lundi de 19h à 20h : Ado/adultes

Mercredi de 16h à 17h : 6/8 ans

Mercredi de 17h à 18h : 9/12 ans

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
Enf/ados 150 €	170 €	170 €	190 €
Adultes 205 €	225 €	230 €	250 €

Salle d'expression

(Reprise semaine du lundi 11/09)

VIOLON POPULAIRE & MUSIQUE D'ENSEMBLE Nathalie BIELAKOFF - Association Terre de sons

Apprendre à jouer du violon en se faisant plaisir dès le début en favorisant une pratique orale (sans solfège). L'apprentissage s'appuie sur le répertoire traditionnel du violon, de France, Bretagne, Auvergne, Dauphiné ..., mais aussi d'Irlande, des USA ou d'Europe de l'Est. Pour les plus avancés, la pratique de ces répertoires se fera dans un objectif de danse et d'animations festives, Bals, Carnaval de Romans et de Pont en Royans. Un travail sera mené du point de vue de l'ornementation, des coups d'archet et de la dynamique générale propre à ces répertoires, ainsi que de leur arrangement. La pratique en ensemble accueille un grand nombre d'instruments, flûte, accordéon, guitare, percussions ... Tout instrument est le bienvenu !

Mardi (tous les 15 jours) *(Reprise le mardi 19/09)*

Grands Débutants : de 16h45 à 17h30

Débutants : de 17h30 à 18h30

Avancés : de 18h30 à 20h15

Salle Agora

	QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
	Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
Déb	150 €	170 €	170 €	190 €
Avancé	130 €	140 €	145 €	155 €

ACCORDEON DIATONIQUE – Claire VALLET

Apprendre à jouer de l'accordéon diatonique. Transmission orale sans solfège. Répertoire sur CD et vidéos. Musiques traditionnelles de France, du Québec, d'Irlande. Tous niveaux par groupe de 5. Une heure par semaine.

Mardi de 17h00 à 20h00

Mercredi de 17h à 19h

Salles Carpe Diem et Paul Deval

(Reprise semaine du 12/09)

	QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
	Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
	205 €	225 €	230 €	250 €

LANGUES ETRANGERES

ANGLAIS – Véronique RIBES

Les cours sont interactifs, conviviaux, stimulants et dotés d'objectifs bien précis qui contribuent à vous faire progresser. Pour ado/adultes.

Projets 2023 : Voyage à l'étranger – Films cinema VOST – Noël avec Terre de Sons (Orchestre Violon populaire)

Intermédiaires : Mercredi de 14h00 à 15h15

Mercredi de 17h30 à 18h45

Judi de 9h15 à 10h30

Débutants : Mercredi de 15h30 à 16h45

Salle Tour 1

Salle d'expression (Reprise les 13 & 14/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
240 €	260 €	270 €	290 €

RUSSE – Anastasiia ZABUROVA

Les cours de russe avec une professeure native, vous feront découvrir la langue et la culture de ce pays dans toute leur authenticité. On apprendra à lire et à écrire l'alphabet cyrillique. On travaillera tous les aspects linguistiques mais surtout l'expression et la compréhension orale. On abordera les différents thèmes de la vie courante sous forme interactive avec des dialogues, vidéos, textes, jeux etc. Et le tout dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Lundi de 18h à 19h15 – Adultes

(possibilité d'un deuxième cours en fonction des niveaux)

Salle Tour 1

(Reprise lundi 18/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
240 €	260 €	270 €	290 €

LANGUES ETRANGERES

Nouveau

FLE (Français Langue Etrangère) – Anastasiia ZABUROVA

Les cours de français pour les débutants permettent l'apprentissage de la langue dans un délai court et une bonne intégration des personnes dans la société française. On abordera les thèmes qui répondent aux besoins de la vie quotidienne. Vous apprendrez à mieux comprendre votre interlocuteur et vous saurez dire les phrases simples et utiles dans des situations différentes. On travaillera également les bases de la grammaire pour rendre votre langage plus structuré et logique. Les cours se dérouleront avec beaucoup de pratique et sous forme interactive et bien sûr dans une ambiance conviviale.

Lundi de 15h30 à 16h45 – Adultes (à partir de 16 ans)

Salle Tour 1

(Reprise lundi 18/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
240 €	260 €	270 €	290 €

ESPAGNOL - Marta DUMOULIN

Cours d'Espagnol Intermédiaire

Niveau II A1+ A2

Un cours pour continuer à découvrir la langue et la culture hispanique en développant vos compétences de compréhension et d'expression de manière graduelle et progressive. Pour avancer, s'amuser et partager un bon moment d'apprentissage.

Lundi de 18h30 à 19h45 – Jeunes et Adultes

Salle Depinois

(Reprise lundi 11/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
240 €	260 €	270 €	290 €

LANGUES ETRANGERES

Nous recherchons des intervenants pour :

ITALIEN – A définir à la rentrée

ANGLAIS POUR ENFANTS « Les Miniglottes »

Les ateliers des Miniglottes s'adressent aux enfants de 4 à 11 ans. L'approche n'est pas scolaire. Les enfants font connaissance avec des langues étrangères sous forme de jeux ludiques, chants, dessins, etc...

3/6 ans : mercredi de 9h45 à 10h45

7/11 ans : mercredi de 10h45 à 11h45

Salle Paul Deval

(Reprise mercredi 14/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
150 €	170 €	170 €	190 €

ALLEMAND POUR ENFANTS « Les Miniglottes »

Merci de contacter la MJC pour convenir des modalités de l'intervention.

LES ATELIERS DIVERS

Nouveau

JOURNAL CREATIF - Sophie CHALOYARD

Le journal créatif est un outil de développement personnel qui s'appuie sur des notions de psychologie, d'art-thérapie et de créativité. Il permet d'aller à la rencontre de soi et de stimuler son élan de vie, à travers une approche ludique, dynamique et accessible.

A la différence d'un journal intime conventionnel, il combine trois langages d'expression : l'écriture créative, le collage et le dessin. Il invite à mobiliser la partie droite du cerveau, reliée à l'intuition, la créativité et les ressources inconscientes.

Le processus se réalise dans un journal qui est personnel, individuel et propre à chacun.

La pratique du journal est accessible à tout le monde, aucune compétence artistique n'est requise !

Pourquoi faire du journal... ?

Il va vous permettre notamment de : vous reconnecter à vous-même, vous exprimer autrement, mieux orienter votre vie, diminuer votre stress, trouver des réponses, stimuler votre créativité, vous faire du bien, extérioriser vos émotions, vous relaxer, mieux vous connaître...

Venez avec votre journal / cahier aux pages blanches !

Les Mercredi de 9h30 à 11h : Adultes

Calendrier des séances : 13/09 - 04/10 - 8/11 - 22/11 - 06/12/2023 - 10/01/2024 - 07/02-06/03 - 03/04 - 23/04 - 15/05 - 05/06

Salle Carpe diem (Reprise le 13/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
150 €	170 €	170 €	190 €



Taïchindo



Atelier d'Art Floral



BAFA



Journal créatif



Accordéon



Carnaval



Café Poussette



Violon



Eveil à la danse



Bulle des émotions



Yoga



Cours de langues



Danse Folk



Cafés polyglottes Anglais & Allemand



Tambour danse



Ecole des sorciers



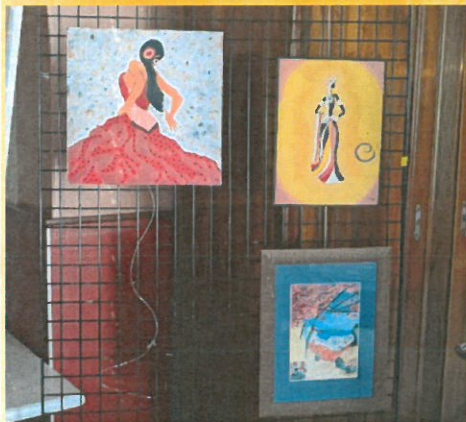
**Sculpture
de ballon**



Les Crazy Dolls



Expo - vernissage





Le Café Martin



Saint Patrick



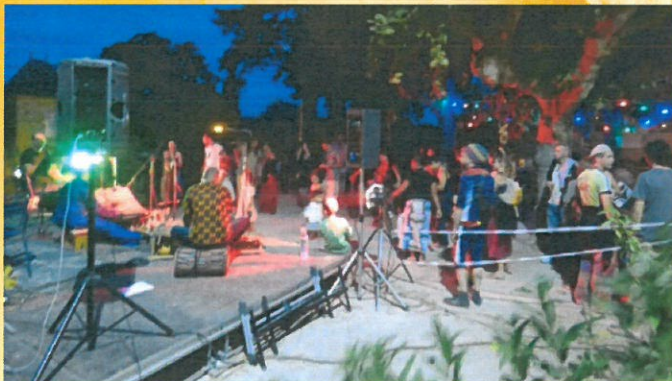
Hip Hop



Danse Flamenco



Danse africaine



Fêtes



Ateliers libres



Danse orientale



Concert



Danse Hip Hop



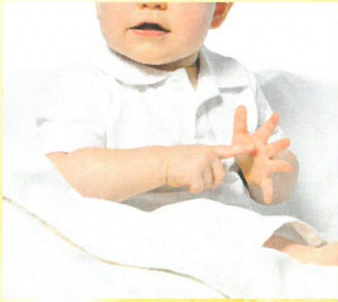
Café polyglotte Grec



Numérique & vous



Miniglotte Anglais



Tes mains pour comprendre



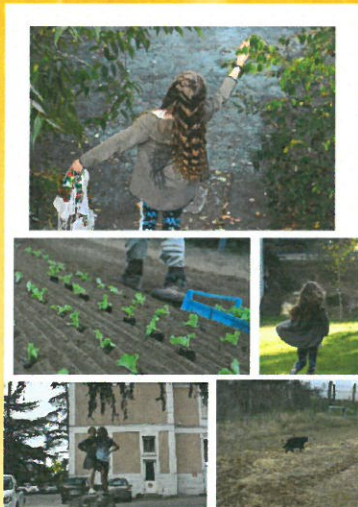
A quatre mains atelier



Tai Ji Quan



Gym & Relaxation



Atelier Photo



Atelier écriture

LES ATELIERS DIVERS

19

TES MAINS POUR COMPRENDRE (LSF) - Aurore MONDELIN

Atelier Parents / Enfants

Nouveau

Associer des signes de la langue des Signes Française avec les mots, permettra aux parents de se faire comprendre plus rapidement par leur enfant. A son tour le bambin reproduira par mimétisme les signes et sera compris plus facilement par ses parents. Ceci permet de vivre dans un environnement plus calme, une relation plus sereine et de confiance.

Chaque atelier est un moment ludique et de partage. Thèmes qui peuvent être proposés : Signes du quotidien, les animaux, autour du repas...Session de 4 séances d'une heure

Mercredi de 10h à 11h : Parents / Bébé à partir de 6 mois

Calendrier des séances : 13/09 - 11/10 - 08/11 - 06/12

Salle Grenier

Tarif pour 4 séances : 35 €

A 4 MAINS (Eveil sensoriel et ludique) - Aurore MONDELIN

Atelier Parents / Enfants

Nouveau

Les ateliers d'éveil sensoriel, permettent aux enfants accompagnés d'un parent ou adulte référent, de créer du lien entre parent et enfants, par le jeu, mais aussi de s'accorder un moment d'échange unique. Pendant les séances les enfants auront le loisir de découvrir librement l'atelier proposé.

Exemple d'atelier : peinture, fabrication de sable magique ou pâte à modeler puis modelage, parcours sensoriel, jeu avec les 4 éléments au fil des saisons....

Jeudi de 9h15 à 10h : Parents / Enfants de 1 à 3 ans

Calendrier des séances : 21/09 - 05/10 - 19/10 - 16/10 - 30/10 - 14/12-11/01/2024 - 25/01 - 08/02 - 07/03 - 21/03 - 04/04 - 02/05 - 16/05 - 30/05 13/06

Salle Carpe diem

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
75 €	90 €	90 €	105 €

LES ATELIERS DIVERS

20

L'ÉCOLE DES SORCIERS - Pierre-Marie FAURE

Apprentissage progressif de différents tours de plus en plus complexes, travail de scène, approche de la magie et des principes de l'illusion, développement de l'agilité des doigts, maîtriser une routine complète de magie, s'observer les uns les autres pour progresser, travailler sur la mise en scène d'illusions, proposer des animations pour différents publics. Le matériel spécifique est fourni (balles, cordes ...)

Pierre-Marie, après avoir été professeur des écoles, s'est tourné vers la prestidigitation. Il emmène son public dans les méandres du mystère et de l'impossible, sans oublier de privilégier l'humour et la participation du public. Et, tout naturellement, il invite à plonger concrètement dans la satisfaction de divertir les autres grâce à « L'École des Sorciers » par la découverte des arts magiques : cordes, balles, cartes, élastiques, gobelets, foulards ...

8/11 ans :

Jeudi de 16h45 à 17h : Goûter

de 17h à 18h : Magie

A partir de 12 ans :

Jeudi de 18h à 19h

Salle Carpe diem (*Reprise le 14/09*)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
150 €	170 €	170 €	190 €

STAGES :

- La boîte à magie pour les 8/12 ans : lundi 23/11 et mardi 24/11/2023 de 14h à 17h
Accueil à partir de 13h30 à la MJC
Tarifs (matériel compris) : 50€ - 45€ pour adhérents MJC
- Sculpture sur ballons, tout public à partir de 12 ans: mercredi 25/11/2023 de 14h à 17h
Tarifs (ballons et pompe compris) : 45€ - 40€ pour adhérents MJC
- Tour de magie avec papi et mamie : jeudi 26/11/2023 de 14h à 17h00
Tarifs: 50€ - 45€ pour adhérents MJC

PHOTO-REPORTAGE - Laure DELHOMME

Photographe professionnelle dans la Drôme. Pour Laure, la photo permet de découvrir et d'observer le monde, de témoigner et de s'exprimer. Elle aime faire des liens entre les disciplines (arts graphiques/danse/mise en scène).

Le groupe construira sa bibliothèque d'images à travers les grands noms de l'histoire de la photo, les événements/festivals dans le monde, liés à la photo, la photo contemporaine et celle sur les réseaux (Insta, Pinterest). On se servira de la technique (lumière, composition et cadrage, flou et netteté, etc...) des codes et symboles visuels pour parler de soi, des autres et des sujets de société. Vous exposerez vos créations en travaillant sur la mise en scène et y ajoutant d'autres médias d'expression suivant vos inspirations (vidéos, écriture, collage, photomontage). Prise de vue avec un smartphone et avec du matériel professionnel.

8/11 ans :

Mercredi de 14h à 15h30

(Reprise mercredi 13/09)

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
150 €	170 €	170 €	190 €

ATELIER D'ECRITURE - Lionel ROUBIN

"Le voyage de mille lieues commence par un pas". Lao-Tseu. Ce dispositif de pratique artistique s'attache à la littérature. C'est-à-dire interroger dans et par la langue le rapport à soi, aux autres, au monde et ce dans toutes les combinaisons possibles. Bienvenue à toutes et tous qui vous sentez un peu ou très concerné(e)s, quelle que soit votre pratique, dans la joie et le plaisir de la découverte, de la surprise et du partage ! - A partir de 15 ans/adultes.

Lundi de 18h30 à 20h30

Salle Paul Deval

Prochain atelier le lundi 11/09/2023

QF1 de 0 à 800		QF2 + de 800	
Romanais/Péageois	Extérieur	Romanais/Péageois	Extérieur
150 €	170 €	170 €	190 €

LES ATELIERS DIVERS

22

ART FLORAL - Karine PESTRE

1 fois par mois - Séances de 2h - Le vendredi de 9h à 11h

Tarif : 32€ la séance (matériel compris), le tarif peut changer selon la composition. – les participant(e)s partent avec leur très belle composition florale.

- Bougie en avalanches enneigées
- Chemin de table enneigé
- Duo de flambeau sur avalanches
- Superposition de bouquet carré
- Spirale de roses en dégradée
- Assemblage de pot en verre sur pivoines
- Tillandia sur avalanches

Première séance le vendredi 15/09/2023

Calendrier des dates disponible à la rentrée

Salle Depinois

ATELIERS LIBRES – Daniel AMBLARD et Elisabeth MESSELINK

Des ateliers libres de peinture, aquarelle, dessin, couture, broderie, crochet, tricot, bricolage, jeux Partager le plaisir de votre passion, vos loisirs en toute liberté et échanger sur des savoirs, des matériaux.... Venez avec vos projets, vos œuvres en cours, l'envie de jouer, bref trouver le plaisir d'être ensemble.

S'il vous manque de la technique ou que les explications de vos modèles ne sont pas claires, montrez vos difficultés aux participants ou animateurs. Ensemble nous trouvons des solutions.

Par ailleurs, nous disposons d'une machine à coudre et un peu de matériel de couture.

Mardi de 14H00 à 16H30

Tarif : 60 €

LES ATELIERS DIVERS

23

Nous recherchons un/une intervenant(e) pour :

LE CAFE POUSSETTE

Lieu d'échange bienveillant, le café poussette vous permet de rencontrer d'autres parents, de passer un temps de qualité avec votre enfant ou tout simplement de boire une boisson chaude ou froide dans un espace "kid friendly". Futurs parents, parents et même grands-parents, tout le monde est le bienvenu. Venez profiter d'un moment de convivialité entre parents et dans un espace adapté aux enfants entre 0 et 3 ans. Sur place, vous trouverez le nécessaire pour passer un bon moment (coin change, espaces pour les activités et des jeux...).

2 séances par mois de 2 heures.

Jours et horaires à définir

Au Café Martin

Tarif : Adhésion à la MJC

LES ATELIERS DIVERS

24

LES CAFES POLYGLOTTES AU CAFE MARTIN

Les Cafés Polyglottes anglais et allemand, pour leur 6^e année d'existence, et alors que l'actualité dans le Monde est en perpétuel mouvement, peuvent être un outil pour mieux l'appréhender. Aussi soit sur la base d'articles de Presse (ou de revues) ou au travers de Vidéos en VO, l'actualité peut être balayée avec pour thème majeur : l'EUROPE dans toutes ses dimensions : sociale, culturelle, environnementale, économique, politique. Pour cela nous vous invitons, en toute convivialité, aux Cafés Polyglottes au Café Martin de la MJC. Ces Cafés Polyglottes sont ouverts à toute personne intéressée, sans condition de niveau. Pour rappel, ces Cafés Polyglottes ont lieu une fois tous les 15 jours et démarreront début octobre 2023. **Tarif : Adhésion MJC**

Café Polyglotte Allemand – Alain SCHMITT

Le mercredi de 14h00 à 16h00 (tous les 15 jours)

Café Polyglotte Grec Moderne – Béatrice YANG

Le mardi de 14h00 à 16h00 (toutes les semaines)

Café Polyglotte Anglais – Alain SCHMITT

Le lundi de 14h00 à 16h00 (tous les 15 jours)

Il sera proposé 1 fois tous les 2 mois, un sujet sur un Pays européen en complément des Cafés Polyglottes. Il s'agira de la présentation d'un pays membre de l'Union Européenne en abordant la géographie, la culture, l'architecture politique, sociale, environnementale, etc ... Ouvert à toute personne intéressée par les enjeux de la construction européenne et son devenir. Des supports « vidéo » et « informatique » (internet) seront mis à disposition.

LES ATELIERS DIVERS

25

LE NUMERIQUE ET VOUS – Christophe MALKA

Apprendre les bases du numérique (apportez votre ordinateur !)

La découverte du numérique est ouvert à tous ceux qui souhaitent maîtriser au minimum leur ordinateur. Un rendez-vous hebdomadaire le lundi de 18h30 à 20h00 ou le jeudi de 10h00 à 11h30. Le conseiller numérique abordera avec vous des différents thèmes :

- Entretien de l'ordinateur et les bases de sécurité informatique.
- Utilisation des logiciels libres (ex. Libre Office).
- Les différents services Google sur l'ordinateur et Android et les exploiter, (Google Maps, Drive, Mail, etc.).
- Création de site web avec les outils disponibles sur internet.
- Choix des différents navigateurs internet, permettant de surfer sur internet.
- Connaissance et utilisation des réseaux sociaux Facebook et X (Twitter).
- Les achats en ligne, information.
- Les fake-news.
- Participation à des visio-conférences.

Et si vous avez un souci spécifique avec votre ordinateur/tablette/smartphone, le conseiller numérique peut vous aider à trouver une solution !

➤ **Première séance lundi 11/09 à 18h30 et jeudi 14/09/2023 à 10 h**

Nous demandons aux participants de bien vouloir adhérer à la MJC.

Le numérique à la demande (pour vos démarches administratives en ligne)

Ce qui peut paraître évident pour certains ne l'est absolument pas pour d'autres. Le numérique reste un obstacle et beaucoup de personnes se sentent encore démunies.

Il existe une multiplication du nombre des démarches administratives en ligne et le besoin de maîtriser l'informatique notamment sur les sites comme Améli, Pôle emploi, CAF ou la Préfecture... ou encore au niveau civil, véhicule, social, logement, emploi, loisirs.

Des permanences spécifiques d'accompagnement aux démarches administratives en ligne seront mises en place et encadrées par un conseiller numérique.

Déclaration d'impôt, Mon compte Améli, Mon compte CAF, Pôle emploi, Préfecture, Réservation train, hôtel, avion, etc., Permis de conduire (récupération de point, carte grise, stage...), Toutes autres démarches administratives (CESU, etc.)

Sur Rendez-vous uniquement. Appelez le 04 75 71 26 00 pour réserver un créneau horaire. **A partir du lundi 11/09/2023.**

Nous demandons aux participants de bien vouloir adhérer à la MJC

Opération soutenue par l'État dans le cadre du dispositif Conseiller numérique France Services - www.conseiller-numerique.gouv.fr

FORMATION BAFA

26

BAFA (Brevet d'Aptitude à la Fonction d'Animateur)

Formations proposées en partenariat avec la Plateforme Auvergne Rhône-Alpes des MJC et la Ville de Romans

A la MJC - En Externat et en ½ pension.

La formation est composée de 3 étapes :

- 1 session de formation générale de 8 jours
- Stage pratique de 14 jours. Ce stage pratique doit être effectué en Accueil Collectif de Mineurs déclaré à la DDCS
- 1 session d'approfondissement ou de qualification de 6 à 8 jours

Modalités d'inscription : Avoir 16 ans révolus

1. Vous devez vous inscrire au cursus BAFA sur le site internet SDJES (Service Départemental à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports) <https://www.jeunes.gouv.fr/bafa-bafd>. Il vous sera délivré un numéro d'inscription que vous devrez impérativement reporter sur notre fiche d'inscription. Ce site vous permet de suivre toutes les étapes de votre formation.
2. Complétez la fiche d'inscription MJC (disponible à l'accueil) et la retourner avec les documents demandés.

Les aides financières :

Vous pouvez vous renseigner auprès de la SDJES de votre département, de la CNAF, de la MSA, du Conseil Général, des Comités d'Entreprises, des Municipalités ...

SESSIONS GENERALES :

- **Du 17 au 24 février 2024**
- **Du 30 juin au 6 juillet 2024**

Tarif : 400 € + 9 € (adhésion)

SESSION APPROFONDISSEMENT « Animer et travailler en équipe »

du 23/10 au 28/10/2023

Tarif : 340 € + 9€ (adhésion)

Les **M**MARTIN'S **J**JOYEUX **C**CONCERTS & SCENES OUVERTES

27

Les concerts :

Pour la nouvelle saison seront programmés au Café Martin au minimum un concert par mois, jazz, musique du monde, chants ...avec des groupes et des artistes des environs (très élargis) de Romans. Le programme sera donné à partir de la rentrée sur www.mjc-robert-martin.fr

Premiers concerts de la saison :

- Vendredi 29 septembre 2023 (scène ouverte)
- Vendredi 06 octobre 2023 : groupe Kaluwo
- Jeudi 12 octobre 2023 : groupe Noèse

A 20h30 au Café Martin de la MJC.

Pensez à réserver !

Les scènes ouvertes :

Mise à disposition de la "salle du café" pour des concerts de groupes de jeunes musiciens débutants. Les groupes intéressés doivent prendre contact avec l'animatrice de la MJC (animation1@mjc-robert-martin.fr)

Les résidences artistiques : Accueil en résidence d'une Compagnie de jeunes danseurs : la Cie « AMAL » (danse urbaine). Cie Crazy Dolls, groupes de musiciens...

Programme et billetterie disponibles sur le site de la MJC

<https://www.mjc-robert-martin.fr/>

Compte tenu du plan de sobriété énergétique mis en place par la municipalité de Romans, dorénavant (à partir de novembre 2023) les concerts auront lieu le samedi après-midi à 17h.

PROJET : UNE ANNEE - UN PAYS :



Allemagne

La MJC Robert Martin souhaite faire découvrir d'autres pays et d'autres cultures.... L'année 2023/2024 sera consacrée à l'Allemagne.

Tout au long de la saison nous allons proposer des activités autour de l'Allemagne : films, rencontre littéraire, musique, cuisine, artisanat...et une grande fête autour de ce thème , vers le mois de mai.

Suivez les informations sur les réseaux sociaux et sur le site de la MJC !

ASSOCIATIONS ET CLUBS PARTENAIRES

Club de plongée LE POISSON SCIE

Responsable : Nicolas FAURE

Contact : bureau@plongee-romans.com

Seul(e), entre amis ou encore en famille, par simple partage ou plaisir d'évasion, rejoignez-nous et venez découvrir l'émerveillement des mondes sauvages et la flore subaquatique dans le respect des règles environnementales. Affilié FFESSM, Fort de ses 50 ans d'expérience, d'une centaine de membres et dotée de matériel et d'encadrants qualifiés, le club de plongée « le Poisson Scie » propose à ses adhérents, initiation (baptêmes et niveau 1), perfectionnement (niveau 2 et plus), plongées loisirs, ainsi que des cours et plongées BIO. À partir de 10 ans, venez apprendre la plongée « plaisir » en piscine et milieu naturel. Faire des sorties en journée, en week-end et participer au voyage « plongée » organisé chaque année. Des créneaux piscine deux fois par semaine sur toute la durée de la saison, un lac à proximité vous permettra de passer d'agréables moments en groupe et en famille pour pratiquer le plus fréquemment possible la plongée en milieu naturel à tout moment de l'année. Visitez notre site internet : <http://www.plongee-romans.com>

Horaires permanences : Mercredi & vendredi de 18h30 à 19h00 au local plongée.

Créneaux Piscine Serge BUTTET : Mercredi & vendredi de 19h00 à 21h30

Inscriptions à prendre auprès du club

Ecole de Musique Associative - EMA

(Cours de piano, guitare et basse électrique)

Président : Serge USTUN

Professeur de piano : Armen USTUN, Jean-Philippe MILY, Marie-Christine BARATON et Annick MARCHAND

Professeur de basse, guitare électrique, atelier de musique partagé : Claude BRET

Contact : contact.assopiano@gmail.com – 06 30 14 54 32

Fondée par Armen USTUN en 2015, l'EMA (Ecole de Musique Associative) a pour vocation l'apprentissage du piano, la guitare et la basse électrique. La pédagogie est celle de « l'accompagnement de la personnalité ». Le public : débutants, intermédiaires mais aussi « Autonomes » et pour tout âge. Nouveauté : un atelier de Musique partagée.

Inscription à prendre auprès de l'intervenant

ECHIQUEUR ROMANAIS-PEAGEOIS

Président : Jérôme VALENTI 07 64 61 65 85

Animateurs : Daniel KERGOAT 06 46 81 41 99, Rémi LEGENDRE 06 87 16 19 04

Contact: erp.echecs@gmail.com

Activité classique d'un club d'échecs : entraînement, compétition, événements et enseignement. Compétition : 2 équipes en N4 et régionales. Nous organisons des cours d'échecs hebdomadaires ouverts à tous (en période scolaire). Niveaux Débutants et Faux débutants. Venez nous rejoindre pour un remue méninges dans la bonne humeur mais avec sérieux. Pour les enfants à partir de 5/6 ans – ados – adultes.

Inscription à prendre auprès du club

Cours : Lundi de 17h15 à 18h30 (Reprise lundi 11/09)

Club : Vendredi de 21h00 à 1h du matin (Reprise vendredi 15/09)

KICK BOXING DIAGORA 26

(Kick, K1, Full Contact, Boxe Thaï, MMA)

Président : Stéphane GOUGEON

Professeur : Pascal HADCHADOURIAN & Andréa TRON

Contact : pascal.hadcha@gmail.com 06 82 84 99 48

Sport de combat pied-poing. Discipline améliorant l'estime de soi, la maîtrise de ses émotions, les capacités physiques (endurance, force, souplesse) et mentales (gestion du stress, amélioration de l'attention et de la concentration). Loisirs et compétitions.

Inscription à prendre auprès du club. Licence unique FFKMDA

Lundi	KICK	18h30 à 19h30	Ados 12/15 ans
	KICK	19h30 à 21h00	Adultes (+ 16 ans)
	B. ANGLAISE	19h00 à 20h30	Adultes (+ 16 ans)
Mardi	KICK	19h00 à 20h00	Adultes (+ 16 ans)
Mercredi	KICK	14h00 à 15h00	Enfants 7/11 ans
	B. ANGLAISE	19h00 à 20h30	Adultes (+ 16 ans)
Jeudi	KICK	19h00 à 20h30	Adultes (+ 16 ans)
	JJB/GRAP	19h45 à 21h15	Adultes (+ 16 ans)
Vendredi	KICK	17h30 à 18h30	Enfants 7/11 ans
	KICK	18h30 à 19h30	Ados 12/15 ans
	KICK	19h30 à 21h00	Adultes (+ 16 ans)
Salles polyvalentes 1 et 2 selon créneaux			

ASSOCIATION DRONENDRÔME - DIDGERIDOO

Intervenants : Nadia et Baptiste VALLET

Contact : dronendrome@gmail.com Tél : 06 76 57 80 69

Atelier Didgeridoo, instrument à vent d'origine Aborigène d'Australie, par l'association Dronendrôme. Apprentissage (découverte de l'instrument, de ses origines, sons de base, respiration continue, rythmes simples), perfectionnement (rythmes plus évolués, autres respirations, techniques avancées, jeu en groupe) et pratique collective.

Un samedi par mois de 10h à 12 h : A partir de 8 ans

Salle d'expression (ou agora)

Inscription à prendre auprès de l'intervenant

CLUB DE SKI ALPIN « LES AMIS DES NEIGES »

Email : lesamisdesneiges@gmail.com

Contact par SMS au 07 81 41 64 17

Site internet : lesamisdesneiges.wordpress.com

Sorties ski enfants : de 6 à 16 ans.

Encadré par des moniteurs fédéraux, des moniteurs ESF et des animateurs qualifiés.

Inscription de 17h à 19h :

Les mardis 14 et 21 novembre

Les mercredis 15 et 22 novembre.

Bourse aux skis 25 et 26 novembre 2023 à la MJC Robert MARTIN

Inscription à prendre auprès du club

EVENEMENTS A VENIR

32

- Le Forum des Associations de Romans et Bourg de Péage : 02/09/2023
- Spectacle de danses à la Salle des Cordeliers le dimanche 02/06/2024
- La Fête de la MJC
- Assemblée Générale de la MJC

A quel âge et quelle activité pour les moins de 18 ans ?

Âges		Activités
De	A	
A partir de 6 mois		Tes mains pour comprendre (avec parents)
1 an	3 ans	A 4 mains (avec parents)
3 ans	5 ans	Eveil à la danse
3 ans	11 ans	Miniglottes Anglais, Allemand
5 ans	11 ans	Bulle des émotions (sophrologie)
6 ans	10 ans	Club juniors
6 ans et +		Hip Hop, Street jazz, Afro dancehall, Danse Flamenco
8 ans et +		Danse Afro Moderne, Magie
12 ans et +		Yoga, Photo-reportage
13 ans à 16 ans		Modern'flamenco
15 ans et +		Danse Folk, Danse Africaine, Tambour Danse, FLE (Français Langue Etrangère)

Il n'y a pas d'activités régulières pendant les vacances scolaires, mais
renseignez-vous pour des stages, sorties.....

Adhérer, c'est participer !

Un appel au bénévolat est lancé à toutes les bonnes volontés pour aider la MJC :

Venez nous rejoindre

- Appui administratif
- Renforts ponctuels lors des évènements (billetterie, accueil des artistes....)
- Tenue du bar selon un planning établi
- Recherche de financement
- Aide à la gestion d'un projet
- Participer à un pôle qui vous intéresse (petite enfance, communication, numérique....)

CHARTRE

Du Réseau des Associations d'Education Populaire de Romans sur Isère

Suite à la conférence du CESE en octobre 2022, portant le titre « L'éducation populaire, une exigence du XXI^e siècle », le réseau des Associations s'est rencontré régulièrement et a éprouvé le besoin de dépoussiérer sa charte, qui datait de 1998. C'est chose faite, la nouvelle charte a été signée le 9 juin 2023.

La charte reprend les valeurs, les engagements et les objectifs que les membres du réseau ont en commun et qu'ils souhaitent porter à la connaissance de toutes et tous qui sont en lien avec leurs structures.

Vous trouvez un exemplaire de la charte dans chaque structure et nous vous invitons d'en prendre connaissance.

REPRISE DES ACTIVITES : LUNDI 11 SEPTEMBRE 2023

En adhérant à la MJC Robert Martin vous affirmez votre accord avec les valeurs de l'éducation populaire, défendues par les MJC. Elle est valable de septembre 2023 à août 2024.

Les TARIFS :

- 9 € - enfants de moins de 18 ans, étudiants, demandeurs d'emploi
- 18 € - adultes
- 35 € - familles (quelle que soit la taille)
- 75 € - associations et organismes

Tarifs des cotisations en fonction du Quotient Familial et du lieu de résidence (Romans/Bourg de Péage ou Extérieurs).

Réductions et facilités de paiement :

Réduction individuelle de 50% accordée à partir de la 2^e activité (réduction appliquée sur la moins chère des deux).

Une séance d'essai gratuite en début de saison (30 séances annuelles).

Les règlements des cotisations sont dus pour la saison entière. La MJC engage ses intervenants pour la saison.

Les sommes dues pourront être réglées en 3 fois.

INSCRIPTION A L'ACCUEIL DE LA MJC :

Les inscriptions sont prises à partir du 4 septembre 2023 aux horaires d'ouverture : du lundi au jeudi de 14h à 18h.

Du 11/09 au 19/10 l'accueil sera aussi ouvert du lundi au jeudi jusqu'à 19h30.

Merci de vous munir de :

- Quotient familial délivré par la CAF ou avis d'imposition 2022
Ou
- Votre avis d'impôts (nous ne gardons pas de copie ; l'avis sert pour calculer le QF)
- Votre moyen de paiement (chèques, espèces, coupons sport, cartes Top départ, chèques vacances ANCV) pour le règlement.
- Certificat médical (pour les mineurs et toute activité sportive)
- Attestation de rentrée scolaire (pour les coupons sport)
- L'adhésion et la cotisation sont exigibles à partir de la 2^e séance. Les remboursements sont exceptionnels et justifiés (arrêt maladie, déménagement....).
- Une participation aux frais sera demandée pour les spectacles des ateliers de fin d'année.
- Sur décision du Bureau, les activités n'ayant pas un nombre suffisant d'adhérents ne seront pas maintenues.
- Les adhérents pratiquant des activités qui le nécessitent, doivent apporter leurs tapis personnels.

ROMANS SUR ISÈRE

BOURG de PEAGE
La ville



LES MJC
du DRÔME-ARDECHE

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler
www.creditmutuel.fr



**CONSEILLER
NUMÉRIQUE**
**France
services**

