

Volley/escalade/laser Game 8/13 ans

Animé par Jean-Michel Mieuset et Olivier Teulade

Du mercredi 15 au vendredi 17 février de 14h00 à 17h00

Tarif : 32€

Venez vous amuser et vous dépasser, grimper, smasher, en découvrant le volley, l'escalade et le laser-game.

Le goûter est offert et le matériel fourni. Survêtements et baskets seront de rigueur. Rendez-vous au Gymnase Herzog.

Initiation au Slam dès la maîtrise de l'écriture/ 107 ans.

Animé par la Tribut du Verbe

Samedi 25 février de 14h00 à 17h00

Tarif : Gratuit + adhésion

Adhésion stage pour les non-adhérents : 5€



Inscriptions et réservations

MJC Oullins 10 rue Orsel.

04.72.39.74.93

FEVRIER 2012



STAGES ADULTES

Sophrologie

Animée par Edith Benoit

Du 20 au 22 février de 18h30 à 20h00

Tarif : 32€

Sophro-détente : mieux gérer son stress, ses émotions, pour être plus en confiance. Acquérir des réflexes visant à diminuer les tensions internes (corporelles et psychiques) qui occasionnent stress et émotions négatives.

Ce stage sera l'occasion d'apprendre à se relâcher rapidement et ainsi d'agir sur l'état de stress qui abaisse la concentration et peut avoir une action négative sur les défenses immunitaires de l'organisme.

Remobiliser l'énergie, se replacer dans l'instant présent et ainsi mieux gérer son temps.

Pas de tenue particulière, juste ne pas être serré.

Prévoir coussin et couverture ou vêtements chauds.

Tai chi éventail

Animé par Sylvie Ollivier

Jeudi 23 février de de 18h00 à 19h30

Tarif : 15€

L'éventail est un art martial. Nous apprendrons à décomposer certains mouvements de la forme Yang afin de pouvoir nous défendre dans notre vie de tous les jours.

STAGES ENFANTS

Nouvel An Chinois 3/12 ans

Animé par Sylvie Ollivier

Du mardi 21 au vendredi 24 février de 14h30 à 17h30

Tarif : 60€

- Mardi 21 février : Mardi Gras Chinois

Fabrication de costumes pour fêter l'année du Dragon.

Matériel à fournir : vieux vêtements et divers accessoires pour le défilé.

Journée accompagnée de musiques chinoises.

- Mercredi 22 février : Atelier Masques Chinois

En Chine, les masques font partie d'un art ancestral et restent important dans la culture chinoise. Chaque enfant fera son masque en le personnalisant à son gré.

- Jeudi 23 février : La Danse du Dragon

Pour que le Nouvel An soit réussi en Chine, le Dragon doit défiler en tête du cortège afin de chasser les mauvais esprits. Fabrication de la tête du dragon. Tambours, cloches instruments seront les bienvenus pour défiler avec les costumes et les masques réalisés au cours des deux premiers jours.

- Vendredi 24 février : Atelier cuisine chinoise

Fabrication de nems frais.

RDV avec les parents à 17h30 pour la dégustation et le visionnage du film, réalisé pendant la semaine par l'atelier « C'est tout vu ! ».

Arts plastiques 5/10 ans

Animé par laure Hélène Maison

Mercredis 15 et 22 février de 10h00 à 12h00 pour les 5/7 ans

Tarif : pour 1 mercredi 15€

pour les 2 mercredis 25€

Mercredi 15 et jeudi 16 février de 14h15 à 17h15 pour les 8/10 ans

Tarif : 32€

Un atelier sur deux jours pour apprendre à s'exprimer avec ces mains, approcher la couleur, les formes, la perception en volume et réaliser sa première sculpture moderne !

Bande dessinée à partir de 10 ans

Animée par laure Hélène Maison

Mercredi 22 et jeudi 23 février de 14h15 à 17h00

Tarif : 32€

Je crée mon histoire et j'apprends à la mettre en image en rencontrant les différentes étapes graphiques pour réaliser ma Bande Dessinée.

Danse urbaine L.A. STYLE à partir de 14 ans

Animée par Adel Mezlif

Du lundi 13 au vendredi 17 février de 14h15 à 15h45

Tarif : 43€

Le L.A. Style est une synthèse de tous les styles hip hop et une suite logique aux danses comme le modern jazz, street jazz... Le L.A. met l'accent sur la musicalité, les énergies, le style et la technique. Le L.A style est aujourd'hui la danse la plus souvent utilisée par les artistes pour leurs clips, shows tv, concerts, films...