

DU NOUVEAU A LA MJC LE MERCREDI !



Inscrivez-vous vite à l'activité de votre choix !

Début des cours le 5 novembre

**14H-15H
MDQ**

ATELIER DES IMAGINAIRES 4-6 ANS

Travail autour des contes, improvisations collectives, bien dans son corps! (improvisations en musique, imitations des animaux, mouvement dansé), chansons, jeux de rythmes et placement de la voix, sophrologie, initiation au podcast ou à l'atelier radiophonique théâtralisé

(à partir du 16 novembre) 100€

**15H-16H
MDQ**

DANSE CHOREGRAPHIQUE 5-10 ANS

La danse fusion est un nouveau mélange chorégraphique. C'est une danse technique sur de la musique actuelle avec une gestuelle qui passe par le contemporain, le modern-jazz, le hip-hop, le floor work, la danse africaine... Elle permet donc de trouver sa propre danse en fonction d'horizons diverses.

120€

**16H15-17H15
MDQ**

TRAINING SPORTIF 11-17 ANS

Viens renforcer ta condition physique générale, que tu sois débutant ou sportif plus expérimenté. Renforcement de la motricité avec des exercices sollicitant la colonne vertébrale, les jambes, les épaules, les hanches, les abdos et le cardio ! En fin de séance, une préparation mentale par des jeux de relaxation pour une meilleure maîtrise de ton potentiel.

adhésion MJC (13€)

**17H30-18H15
MDQ**

YOGA ENFANT 6-11 ANS

Partir avec joie à la découverte de son corps et de son esprit ! Amener et aider l'enfant à s'éveiller, à développer son imaginaire, améliorer sa concentration, sa relation aux autres et aux différentes situations de la vie quotidienne. Favoriser un meilleur équilibre émotionnel et une plus forte résistance au stress.

100€

**17H-18H15
MJC**

BOXE THAÏ 11-18 ANS

C'est probablement la boxe la plus complète puisqu'elle utilise toutes les parties du corps pour frapper son opposant. Les bienfaits du Muay Thaï sont multiples : développement de la confiance en soi, souplesse, équilibre, coordination, endurance et puissance. Ce sport est excellent pour le dépassement de soi !

120€

**19H-20H30
MDQ**

KPOP 13-18 ANS

Le but de nos cours est de reproduire les chorégraphies de vos idoles préférées. C'est aussi et surtout pour partager la passion que nous avons pour la musique K-POP en vous apprenant des bases de danse avant tout. Nous vous laissons choisir les morceaux que nous travaillerons sur toute l'année.

120€

RENSEIGNEMENTS :

contact@mjcance.ly / 05.61.31.86.58

MJC : Maison des Jeunes et de la Culture - 7 Allée des Causses 31 300 Toulouse

MDQ : Maison de quartier des Arènes Romaines - 107 Avenue des Arènes Romaines 31 300 Toulouse