



Nous vous souhaitons la bienvenue à la MJC d'Althen. Les activités sont proposées de septembre à juin.

Une adhésion de 12 € pour les adultes et de 8 € pour les moins de 18 ans est demandée. Le paiement se fait pour l'année en DEBUT d'activité. Possibilité de faire 3 chèques encaissés chaque trimestre.

Pour tous renseignements, s'adresser à la MJC : Tel : 06.41.87.00.89

Les activités du lundi à la MJC

LA GYMNASTIQUE

Un cours qui travaille l'équilibre, la souplesse, la coordination, le renforcement musculaire et l'endurance. Les séances contribuent à préserver l'autonomie, améliorer le bien-être au quotidien et prévenir les risques de chute des participant(e)s



15h00 à 16h30

Maison des associations

75€ /trimestre

**Pauline Perdiguier :
06.76.42.51.66**

LA SOPHROLOGIE

« Et si vous vous accordiez une parenthèse de bien-être dans votre semaine ?

La sophrologie est une méthode douce qui invite à ralentir, à respirer et à se reconnecter à soi. Elle s'appuie sur des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive, accessibles à tous, sans prérequis.

Pratiquer la sophrologie au quotidien permet de mieux gérer le stress, de calmer le flot des pensées, de réguler les émotions et d'apaiser les tensions physique et psychologique tout en développant une meilleure connaissance de soi.

Les séances en groupe se déroulent dans une ambiance chaleureuse, conviviale et bienveillante. Chacun avance à son rythme, dans l'écoute de soi.

Au fil des séances, vous découvrirez des outils simples et concrets que vous pourrez réutiliser au quotidien en fonction de votre objectif et vos problématiques.

Une séance d'essai est offerte afin de vous permettre de découvrir cette pratique. »



Aurore Philippi Sophrologue

Sophrologie

Jour et horaire :

tous les lundis
de 18h30 à 19h30

Relâcher les tensions
physique et psychologique,
retrouver un mieux-être au
quotidien.



Espace Bernard Lemeur "la
forge" à Althen des Paluds

Contact : 06.18.41.13.32



18h30 à 19h30
Espace Bernard Lemeur
80€ /trimestre
Aurore Philippi :
06.18.41.13.32 et
09.86.08.83.34

*Sophrologie en groupe,
pourquoi pratiquer ?*

- Évacuer le stress
- Gagner en sérénité et calme intérieur
- Améliorer son sommeil
- Retrouver sa vitalité
- Meilleure gestion des émotions
- Améliorer sa confiance en soi / estime de soi
- Meilleure gestion de la douleur
- Apaiser son mental et ses pensées
- Savoir prendre du recul
- Découvrir et cultiver ses ressources intérieur
- Acquérir un bien-être physique et mental
- Relâcher les tensions physique et psychologique
- Être mieux préparé (physiquement et mentalement) à tout événements stressants

LE PILATES

Respiration, Renforcement, Equilibre, Contrôle, Fréquence, Centrage



GROUPES	JOURS	HORAIRES	TARIF AU TRIMESTRE
Groupe 1	Lundi et jeudi	18h30 à 19h30	80 €
option	+ jeudi cours renforcement	19h30 à 20h30	20 €
Groupe 2	Lundi	19h30 à 20h30	70 €
option	+ jeudi cours renforcement	19h30 à 20h30	20 €
Groupe 3	jeudi : renforcement	19h30 à 20h30	70 €

Précision, Fluidité, Motricité, Posture, Souplesse, Relaxation



Salle René Tramier

Walter Venzin : 06.76.60.75.42

Nous vous proposerons peut-être bientôt un cours d'éveil musical pour les enfants entre 3 ans et 6 ans.

EVEIL MUSICAL



LA DANSE JAZZ EVEIL

Cours de danse Modern Jazz

Les cours de danse Modern Jazz sont proposés aux enfants à partir de 3 ans jusqu'à l'adolescence.

Plusieurs groupes (3 à 4 selon l'âge et le niveau) permettent un apprentissage adapté à chacun.

Venez découvrir la danse tout en vous amusant ! Les séances combinent échauffement, exercices sous forme de jeux, étirements et apprentissage de chorégraphies, dans une ambiance dynamique et bienveillante.

Deux spectacles sont organisés chaque année, en décembre et en juin, afin de permettre aux élèves de partager leur progression sur scène.

18h15 à 19h15

Maison des associations

50€ /trimestre

Nés 2020-2021-2022-2023

Contact :

Pétronille Lopez :

06.41.87.00.89



LA POTERIE

L'Atelier de céramique d'Althen des Paluds propose un accompagnement artistique de qualité avec plus de 25 ans d'expériences où nous abordons la sculpture en utilisant la terre à grès mais aussi l'utilitaire comme la vaisselle ainsi que des objets décoratifs en utilisant la terre à faïence.

Nous travaillons une thématique par trimestre puis expression libre tout en étant guidé niveau technique tout au long de l'année.

Pour la saison 2026/2027, proposition de participation à l'expo Peinture Sculpture Photos & Arts créatifs organisée début mai 2027 par la Mairie d'Althen des Paluds.



Local Poterie (au-dessus de la bibliothèque)

**Enfants (à partir de 12 ans : 80€/ trimestre pour 2h) /
Adultes (100€ / trimestre pour 2h) Matériel : 20€ /
trimestre**

Véronique Dominici : 06.65.28.93.50

10h à 12h / 14h à 16h / 16h à 18h / 18h à 20h

Reprise début des Ateliers le lundi 5 octobre

Les activités du mardi à la MJC

L'ATELIER ECRITURE



18h00 à 19h30

Espace Bernard Lemeur

Tous les 15 jours

90€/ trimestre

Intervenante : Claire le Guellaf

Contact : Pétronille Lopez : 06.41.87.00.89

LE THEATRE D'IMPROVISATION

Les ateliers d'improvisation théâtrale proposent, avec une approche ludique et bienveillante, de travailler l'esprit de groupe, les techniques de l'expression théâtrale, l'écoute de soi et des autres, la confiance, la spontanéité, stimuler la créativité, développer le sens de la narration....



17h30 à 19h00 Salle des fêtes

90€ /trimestre

Renseignements : Pétronille
Lopez : 06.41.87.00.89

Inscriptions :

mjc84210@gmail.com



COUTURE – MACRAME – CROCHET - TRICOT



14h00 à 17h00

Maison des associations

Contact : Pétronille Lopez : 06.41.87.00.89

Les activités du mercredi à la MJC

LE THEATRE D'IMPROVISATION

10h00 à 11h30

Espace Bernard
Lemeur

90€ /trimestre

Renseignements :
Pétronille Lopez :
06.41.87.00.89

Inscriptions :
mjc84210@gmail.com



C'est une forme de théâtre dans laquelle les acteurs créent des scènes, des personnages et des dialogues spontanément, sans texte appris à l'avance.

LES PRINCIPES

Les ateliers d'improvisation théâtrale proposent, avec une approche ludique et bienveillante, de travailler l'esprit de groupe, les techniques de l'expression théâtrale, l'écoute de soi et des autres et la confiance.

Écoute active : être attentif aux partenaires pour faire avancer l'histoire de manière cohérente.

Spontanéité : réagir dans l'instant sans préparer mentalement toute la scène.

Construction collective : chaque participant contribue à créer l'univers, les personnages et l'intrigue en stimulant la créativité, et développant le sens de la narration....

LES BIENFAITS

Développe la confiance en soi

Améliore la prise de parole en public

Renforce l'écoute et le travail d'équipe

Stimule la créativité et l'adaptabilité

LE YOGA

18h00 à 19h15

Maison des associations

85€ /trimestre

Intervenante : Guylaine Henry :
06.21.63.00.67



Les activités du jeudi à la MJC

LE PILATES

Respiration, Renforcement, Equilibre, Contrôle, Fréquence, Centrage



GROUPES	JOURS	HORAIRES	TARIF AU TRIMESTRE
Groupe 1	Lundi et jeudi	18h30 à 19h30	80 €
option	+ jeudi cours renforcement	19h30 à 20h30	20 €
Groupe 2	Lundi	19h30 à 20h30	70 €
option	+ jeudi cours renforcement	19h30 à 20h30	20 €
Groupe 3	jeudi : renforcement	19h30 à 20h30	70 €

Précision, Fluidité, Motricité, Posture, Souplesse, Relaxation



Salle René Tramier

Walter Venzin : 06.76.60.75.42

LA RANDONNE PEDESTRE



2 randonnées/ mois

RDV parking salle des fêtes René Tramier

**Programme à voir sur agenda Mairie ou Echo Althénois ou
site Facebook MJC Althen 84**

**Covoiturage possible entre randonneurs avec une
participation au prorata du kilométrage**

Contact : Pétronille Lopez : 06.41.87.00.89



L'ATELIER ECRITURE



18h00 à 19h30

Espace Bernard Lemeur

Tous les 15 jours

90€/ trimestre

Intervenante : Claire le Guellaf

**Contact : Pétronille Lopez :
06.41.87.00.89**

LA DANSE JAZZ

17h30 à 18h30

Maison des associations

65€ /trimestre

Danse Jazz Ados

(+ de 12 ans)

Ce cours type modern jazz ados, c'est un espace pour s'exprimer à travers des chorégraphies actuelles sur des musiques tendances, avec des petits focus techniques. Chaque danseuse apprend à maîtriser ses mouvements et développer son style. Un moment pour se challenger, s'amuser et partager une vraie énergie de groupe. Ici, pas besoin d'être parfaite : l'objectif est de progresser, d'oser, de prendre confiance et surtout de kiffer danser !



Danse Jazz Adultes

18h30 à 19h30

Maison des associations

75€ /trimestre

Ce cours de danse adultes, c'est un moment pour soi, pour bouger, se défouler et retrouver toute son énergie dans une ambiance conviviale et bienveillante.

Au programme : Des étirements, un peu d'abdos, et surtout de la danse type Modern Jazz ! Apprendre des chorégraphies, s'exprimer, lâcher prise et partager le plaisir de danser en musique, quel que soit votre niveau.

Un rendez-vous hebdomadaire rempli de bonne humeur, de sourires et d'énergie positive !



Renseignements : Pétronille Lopez : 06.41.87.00.89

Inscriptions : mjc84210@gmail.com

Les activités du vendredi à la MJC

LA GYM / STRETCHING

Un renforcement musculaire du corps entier pendant 30 minutes suivi d'un cours de Stretching d'1h. Le cours de Stretching est une activité douce dédiée à l'assouplissement du corps et au bien-être général. À travers des exercices d'étirement, les participants améliorent progressivement leur souplesse, leur mobilité articulaire et leur posture. Les séances permettent de relâcher les tensions musculaires, de réduire le stress et de favoriser la récupération après les contraintes du quotidien.



**De 09h30 à 10h30 :
Stretching**

**Maison des
associations**

70€ /trimestre

**Pauline Perdiguier
: 06.76.42.51.66**



**De 9h00 à 10h30 :
Gym + Stretching**

**Maison des
associations**

75€ /trimestre

**Pauline Perdiguier :
06.76.42.51.66**

LA DANSE JAZZ

Cours de danse Modern Jazz

Les cours de danse Modern Jazz sont proposés aux enfants à partir de 3 ans jusqu'à l'adolescence. Plusieurs groupes (3 à 4 selon l'âge et le niveau) permettent un apprentissage adapté à chacun.

Venez découvrir la danse tout en vous amusant ! Les séances combinent échauffement, exercices sous forme de jeux, étirements et apprentissage de chorégraphies, dans une ambiance dynamique et bienveillante.

Deux spectacles sont organisés chaque année, en décembre et en juin, afin de permettre aux élèves de partager leur progression sur scène.

18h00 à 19h00 Nés 2017 – 2018 – 2019

50€ /trimestre

19h00 à 20h00 Nés 2015 – 2016

50€ /trimestre

Espace Bernard Lemeur

Contact : Pétronille Lopez : 06.41.87.00.89



Bonne
saison
2026 - 2027