

LES ATELIERS

de la MJC VAM

Saison
2026/2027



**Pass sport éligible pour
certaines activités**

MJC La Vigne aux Moines

2 rue des écoles 86310 St Germain

Tel : 09 51 95 27 09 - Mail : accueil@mjcvam.fr

Site internet : www.mjcvam.fr

BIEN-ÊTRE

Yoga sur chaise (*plus de 60 ans*)

14 septembre

avec Stéphanie Di Péri le lundi de 15h30 à 16h30 la MJC VAM.

Pour reprendre conscience de soi, des espaces du corps, du souffle, retrouver confiance et équilibre en douceur !

Tarif B

Hatha yoga (*adultes et/ou jeunes de plus de 16 ans*)

15 septembre

avec Stéphanie Di Péri.

Pour se reconnecter à soi à travers le souffle, les postures, la concentration et la détente, le yoga nous permet de retrouver un alignement intérieur profond et durable pour plus de calme et de sérénité.

- le mardi de 18h à 19h à la salle des fêtes de Nalliers (pour tous).
- le jeudi de 19h30 à 20h30 à la MJC VAM (pour tous).

Tarif D

Yoga/Préparation à la méditation (*adultes et/ou jeunes de plus de 16 ans*)

08 septembre

avec Catherine Dupuch le mardi de 18h45 à 19h45 à la salle des fêtes de Villemort.

Des postures accessibles à tous pour retrouver son corps et apaiser son mental.

Une (re)découverte de soi en équilibre et harmonie grâce à des postures, des exercices de respiration et de méditation.

Un seul pré-requis : l'envie !

Tarif D

Qi-Gong (*adultes et/ou jeunes de plus de 16 ans*)

avec Christelle Villette le lundi de 11h30 à 13h à la MJC VAM.

07 septembre

Favoriser la circulation de l'énergie dans tout le corps, libérer les tensions, lâchez le mental et ravivez votre vitalité grâce à cette pratique issues de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Tarif E

Do-In (*adultes et/ou jeunes de plus de 16 ans*)

avec Lydie Ventosa le mercredi de 18h à 19h à la MJC VAM.

23 septembre

Cours de gymnastique japonaise avec stimulation des points d'acupuncture.

Adhésion auprès de la MJC VAM - Règlement à la séance auprès de l'intervenante

7€/séance - Tarif susceptible d'être modifié, se renseigner auprès de l'intervenante.

SPORT

Iaïdo "Suisen Dojo" (*adultes et/ou enfants à partir de 12 ans*)

10 septembre

avec Frédéric Palau le jeudi de 19h à 21h30 au gymnase de St Savin.

L'iaïdo est un art martial japonais de dégainer le sabre et de couper en un seul mouvement. Il allie technique, concentration et discipline, avec pour but la maîtrise de soi et la réponse immédiate à une attaque.

Tarif B (Éligible Pass Sport)

Cross-training (*enfants 4-8 ans*)

08 septembre

avec Justine Noémie le mardi de 18h à 19h à la MJC VAM.

Un mélange de jeux sportifs, parcours et défis amusants.

Tarif C (Éligible Pass Sport)

CULTURE/ART

Création musicale (adultes et/ou enfants de plus de 8 ans)

07 septembre

avec Jean-François Rispaud le lundi de 18h à 19h15 à la MJC VAM.
Pratiquer, tester des instruments en collectif.

Tarif C

Jeux de rôles (adultes et/ou jeunes de plus de 16 ans)

22 septembre

avec Goulven Pasquier le mardi de 20h à 22h à la MJC VAM.
Développer votre créativité de manière ludique et amusante.

Tarif B

Atelier de création (ouvert à tous à partir de 16 ans)

08 septembre

Avec Valentine Chambet Foret-Bruno

Tous les mardis (période scolaire) : 19h-21h à la MJC VAM.

À partir d'un thème, nous chercherons collectivement à construire une forme théâtrale, qui deviendra spectacle !

Nos outils de création : le corps, le mouvement, l'improvisation, les mots et les textes.

Tarif E

Théâtre

02 septembre

Avec Pierre-Olivier Tartarin

Un atelier théâtre et d'expression corporelle. Des représentations et des films.

- **enfant** (dès 8 ans) le mercredi de 17h à 18h30 à la MJC VAM.
- **ados** (dès 12 ans) le samedi de 10h30 à 12h à la MJC VAM.

Tarif C

Fit danse

09 septembre

avec Justine Noémie

Un cours pour bouger, danser et se dépenser grâce à des chorégraphies simples et des styles variés, dans une ambiance joyeuse et conviviale.

- 8-11 ans le samedi de 10 à 11h au Dojo de St Savin.
- ados/adultes (dès 12 ans)/adultes le mercredi de 19h à 20h au Dojo de St Savin.

Tarif D (Éligible Pass Sport)

Danse trad' (adultes)

09 et 16 septembre

avec Martine Dubreuil 2 mercredis par mois de 20h à 22h à la salle des fêtes de Nalliers.

Danser, rigoler, être ensemble. Découvrir différentes danses traditionnelles, culturelles.

Tarif A

Modelage (adultes et/ou enfants de plus de 6 ans)

21 septembre

avec Sylvie Edeline 2 lundis par mois de 17h à 19h à la salle des associations à Paizay-le-Sec.

Notions de base de modelage (étirage, colombin, plaque...)

Réalisations d'objets et de petite sculpture.

- 6-11 ans de 17h à 18h **Tarif C**
- Ados et adultes de 17h à 19h **Tarif E**

Couture (adultes et/ou enfants de plus de 8 ans)

17 septembre

avec Charlotte Guilbaud et Véronique Rémondière le jeudi à partir de 17h30 jusqu'à 20h à la MJC VAM.

Tarif B

Tarifs des activités en fonction des quotients familiaux

Adhésion auprès de la MJC VAM obligatoire

	A	B	C	D	E
QF1 inf 500	15,5	41	76,5	97	102
QF2 500 700	20,5	46	92	102	112,5
QF3 701 850	31	66,5	122,5	143	153
QF4 851 1000	41	87	138	168,5	184
QF5 1001 1250	51	102	153	189	204
QF 6 1251 1400	61,5	122,5	184	214,5	235
QF 7 1401 1600	71,5	143	204	245	275,5
QF 8 PLUS DE 1600	82	163,5	235	265,5	306

1 séance d'essai gratuite

Les intervenants peuvent être remplacés en fonction des situations.

Les ateliers sont proposés sous réserve d'effectifs suffisants.

L'équipe professionnelle

Stéphanie Perochon, directrice

Angéline Herpin, assistante compta-gestion

Dolorès Branthôme, chargée d'accueil

Sidney Puissesseau, référent enfance- jeunesse

Charlotte Guilbaud, référente jeunesse

Simon Gauthier, référent famille

Mireille Rondelot, agent d'embellissement

Lucie Krenzel, animatrice enfance

Goulven Pasquier, animateur enfance

Et des animateurs saisonniers, assistants d'inclusion, techniciens d'activités, prestataires de services et stagiaires ...

Infos pratiques

Accueil : 09 51 95 27 09 / accueil@mjcvm.fr

Enfance : 07 86 32 11 41 / enfance@mjcvm.fr

Jeunesse : 06 25 43 26 17 / jeunesse@mjcvm.fr

Famille : 07 84 64 93 89 / famille@mjcvm.fr