

Programme des activités

**SAISON
2026/2027**

MJC TANINGES

105 AVENUE DES THÉZIÈRES 74440 TANINGES



mjctaninges.fr



bureau@mjctaninges.fr



04.50.34.36.25

Sommaire

Editorial	page 3
Présentation de la MJC	page 4
Adhésion MJC, tarifs adhésions	page 6
Informations activités	page 7
Infos pratiques accès MJC	page 9
La bibliothèque	page 10
Musique & danse	page 11
Expression & création	page 14
Soyons Zen	page 18
Soyons Sport	page 20
Cinébus	page 26
Histoire de l'Art	page 27
Tarifs activités 2026 - 2027	page 28



Edito du CA

Chaque rentrée est une nouvelle aventure pour la MJC, et nous sommes heureux de vous présenter cette nouvelle saison. Que vous soyez adhérent de longue date ou que vous découvriez la MJC pour la première fois, nous espérons que vous trouverez dans cette plaquette une activité, un événement ou un projet qui vous donnera envie de nous rejoindre.

La MJC, ce sont bien sûr des cours, des spectacles, des animations et une bibliothèque. Mais c'est surtout un lieu où l'on se rencontre, où l'on partage des moments ensemble et où chacun peut apporter sa pierre à l'édifice.

Derrière cette programmation, il y a des salariés investis, des intervenants passionnés, des bénévoles toujours prêts à donner un coup de main et des partenaires qui nous accompagnent tout au long de l'année. Un grand merci à eux : sans leur engagement, rien de tout cela ne serait possible.

Cette année encore, nous avons envie de faire vivre une MJC ouverte, conviviale et proche des habitants. Nous poursuivons également notre réflexion sur notre projet associatif, afin de construire ensemble une MJC qui ressemble à celles et ceux qui la font vivre.

Enfin, si vous avez envie de vous investir un peu plus dans la vie de l'association, sachez que toutes les bonnes volontés sont les bienvenues. Rejoindre le Conseil d'administration, proposer un coup de main ponctuel ou simplement partager une idée : chacun peut contribuer, à sa manière, à faire grandir la MJC.

Nous vous souhaitons une très belle saison 2026-2027, pleine de découvertes, de rencontres et de bons moments.

Le Conseil d'administration
Claudine, Isabelle, Clotilde, Géraldine, Laure & Chloé

MJC TANINGES

ÉDUCER • ÉMANCIPER • RASSEMBLER

QUI SOMMES-NOUS ?



- Association d'Éducation Populaire au service de l'émancipation individuelle et collective de tous.
- Association loi 1901 agréée Jeunesse et Éducation Populaire par le Ministère de la Cohésion Sociale, de la Jeunesse et des Sports.
- Affiliée à l'association Départementale des MJC des Savoie.



NOTRE MISSION



Permettre à chacun, jeunes comme adultes, de progresser à tous les âges, en prenant conscience de ses aptitudes.



Développer la personnalité de chacun dans la convivialité, en s'ouvrant au collectif, au monde, aux idées et au sensible, pour devenir citoyen actif et responsable d'une communauté vivante.

La MJC s'inscrit pleinement dans une démarche éducative.

POUR TOUS, AVEC TOUS



Ouverte à tous les publics.



Gérée par des bénévoles, accompagnés de salarié(e)s.



Financée par : les adhésions et cotisations des adhérents, les subventions municipales et autres institutions.



Être adhérent, c'est soutenir et approuver les valeurs et les projets de la MJC.

DES ACTIVITÉS POUR S'ÉPANOUIR ENSEMBLE



Des ateliers et stages de pratique artistique, culturelle ou sportive pour permettre à chacun de s'épanouir dans l'intérêt du collectif.



Différents événements tout au long de l'année : concerts, spectacles, fêtes conviviales...



UNE ASSOCIATION DÉMOCRATIQUE



Chaque année, en Assemblée Générale Ordinaire, les adhérents débattent et votent les rapports : moral, d'activité, financier et d'orientation.



La démocratie se vit au quotidien : la MJC anime des lieux d'expérimentation et d'innovation sociale répondant aux attentes des habitants. Elle encourage la prise de responsabilité et une pratique citoyenne.

L'ENGAGEMENT, LA FORCE DE TOUS



Le fonctionnement de la MJC dépend de l'engagement de ses adhérents.



Les actions en direction et avec les jeunes sont une part importante de sa mission.





Rédiger un projet associatif qui réponde aux besoins des habitants du territoire.

La MJC travaille à l'élaboration de son projet associatif pour les 5 années à venir : 2027/ 2031. Pour cela, nous avons réalisé un diagnostic de la structure avec l'accompagnement de "France Active Savoie Mont-Blanc" suivi de la mise en place d'un diagnostic local d'accompagnement.

Actuellement notre démarche consiste à solliciter les adhérent.e.s ainsi que les habitant.e.s, les acteurs et actrices du territoire, sans oublier nos partenaires. L'objectif de cette démarche est bien de proposer un projet associatif en adéquation avec les demandes et les besoins du territoire de la Vallée du Giffre.

La MJC fait partie du réseau Guid'Asso !

En quoi consiste ce réseau ?

Guid'Asso est un réseau d'appui à la vie associative locale. Si vous avez des questions portant sur la vie associative, vous trouverez un interlocuteur à la MJC en capacité de vous apporter des réponses ou de vous rediriger vers une personne compétente et spécialisée.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter !



Guid'Asso
Information



ADHESION A LA MJC

Association à but non lucratif, les ressources de la MJC proviennent des adhésions, des cotisations aux activités, et de subventions.

L'adhésion à la MJC de Taninges est une démarche volontaire mais aussi obligatoire pour participer à une activité proposée par l'association. Elle permet à l'adhérent.e d'être acteur.trice, de la vie de la structure, de s'exprimer, de voter lors de l'assemblée générale, mais également d'intégrer le Conseil d'Administration.

L'adhésion permet également de bénéficier de tarifs préférentiels au cinéma de Taninges (CINEBUS), aux conférences "Histoire de l'Art", aux sorties et spectacles organisés par l'association, mais encore de bénéficier de prêt de livres à la Bibliothèque.

Vous devenez officiellement membre de l'association pour une saison.

L'adhésion est non remboursable.

IMPORTANT

La MJC recherche des bénévoles pour l'organisation de ses différentes manifestations, mais également pour intégrer le Conseil d'Administration.

Si vous souhaitez devenir bénévoles n'hésitez pas à vous manifester auprès de l'accueil de la MJC.

TARIFS ADHESIONS

Adhésion individuelle 3 à 17 ans et étudiant.e	10.00€
Adhésion individuelle adulte	18.00€
Adhésion couple ou famille (même foyer fiscal).....	30.00€

INFORMATIONS ACTIVITES

Périodicité :

- Les activités fonctionnent dès la 2ème semaine de septembre jusqu'à la 3ème de juin. **Elles ne fonctionnent pas pendant les vacances scolaires.**
- Les activités hebdomadaires comptent 32 séances à la saison.
- L'intervenant(e) s'engage à animer l'activité durant une saison entière de septembre à juin. En cas d'empêchement, il/elle propose des séances de rattrapage en accord avec la MJC et les adhérents de l'activité.

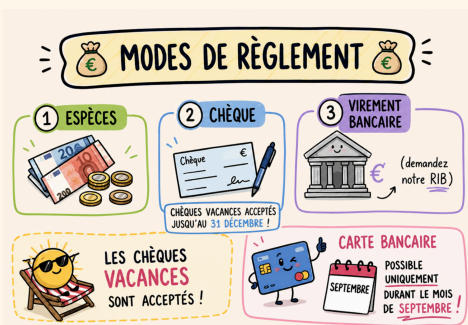
Paielements et engagement financier :

- L'adhérent(e) s'engage à régler la saison complète en 1 ou plusieurs fois dès l'inscription.
- Elle n'est remboursable qu'en cas de contre-indication médicale (fournir un certificat), changement de situation dans le travail ou de déménagement (modalités, voir règlement intérieur).

L'activité a vocation à s'autofinancer. Le nombre d'adhérents et le niveau de cotisation doit garantir cet auto-financement. Pour chacune des activités, nous ferons un point de situation début novembre. Si par cas, l'équilibre financier n'était pas atteint (pas suffisamment d'inscrits), *nous envisageons deux hypothèses :*

1- Les adhérent(e)s acceptent une augmentation de leurs cotisations afin de garantir cet équilibre dans le but de maintenir l'activité.

2- L'équilibre financier n'étant pas atteint, nous sommes contraints d'annuler l'activité. Dans ce cas, les adhérent(e)s ne régleront que la période « consommée ».



Inscription :

- Une séance gratuite de découverte de l'activité est possible.
- Pour l'activité judo, il faut remplir le questionnaire de santé obligatoire pour la licence.

Règlement fonctionnement :

- Pour les activités se déroulant au gymnase il est **OBLIGATOIRE** d'apporter une seconde paire de chaussures : propres et non marquantes, pour accéder aux activités.
- Des vestiaires sont à votre disposition, il est interdit de se changer dans le gymnase.
- Les parents ou adultes, déposant un enfant à une activité **DOIVENT S'ASSURER QUE L'ENFANT EST PRIS EN CHARGE PAR L'ENCADRANT** avant de quitter les lieux, faute de quoi la responsabilité de la MJC ne saurait être engagée en cas d'accident.

Engagement réciproque MJC / adhérent(e) :



La MJC s'engage à recruter des intervenants qualifiés et compétents dans chacun des ateliers

La MJC s'engage à faciliter l'évolution de chaque atelier par la mise à disposition d'espaces adéquats et de matériel si nécessaire.



La MJC s'engage à vous assurer par le biais de la MAIF « garantie corporelles »

L'adhérent.e s'engage à participer à l'activité de septembre à juin, à être ponctuel.le et assidu.e afin de garder la dynamique du groupe.



INFOS PRATIQUES ACCES MJC

La MJC de TANINGES occupe les 1er et 2ème étages du bâtiment situé au 105 Avenue des Thézières.

- Salles Marcelly et Môle au 1er étage ;
- Salles Chalune, Uble, Orchex, Buet, Criou, au 2ème étage avec les cours de musique.

Les étages sont accessibles par des escaliers et par un ascenseur. Plusieurs parkings gratuits sont à disposition à proximité du bâtiment.

Accès handicapés

Le bâtiment répond aux normes PMR et dispose d'une rampe d'accès extérieure chauffée en cas de verglas ainsi que d'un ascenseur intérieur pour l'accès aux salles d'activités.



***Le CINEBUS ainsi que
les spectacles ont lieu
à la salle de cinéma,
203 rue des corsins à
Taninges***

***Les activités sportives
ont lieu au gymnase,
260 route du stade à
Taninges***



LA BIBLIOTHEQUE



Située au 1er étage de la MJC, la bibliothèque est libre d'accès à tous les publics. Vous pouvez venir profiter sur place des ouvrages à votre disposition. Par ailleurs, si vous souhaitez emprunter des ouvrages, il faudra devenir adhérent(e) à la MJC.



POUR LES ADHÉRENTS À LA MJC

Une carte de lecteur est remise à chaque membre de la famille. Elle est personnelle, nominative et reconductible chaque année. Elle doit être présentée à chaque emprunt.

- Prêt de livres (gratuit).
- Accès libre à e-media (ressources numériques).
- Ordinateur, accès internet, utilisable sur place.
- Animations autour du livre/rencontres d'auteurs sont organisées tout au long de l'année



Horaires d'ouverture :

Lundi : fermé
Mardi et vendredi :
16h30 - 18h30
Mercredi : 10h00 - 12h00
et 15h00 - 18h00
Jeudi : 10h00 - 11h30
Samedi : 10h00 - 11h30

Bibliothécaire:

Nathalie MOËNNE

Mail: bibtaninges@orange.fr



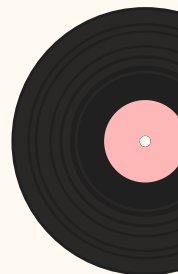
La bibliothèque est fermée les samedis matin lors des vacances scolaires ainsi que les jours fériés et le mois d'août.



MUSIQUE ET DANSE



COURS DE musique



La MJC de Taninges propose des cours de musique dont : l'accordéon, le piano, la guitare, ainsi que des ateliers d'éveil musical.

Les intervenant.e.s vous accompagnent pour débiter, progresser ou vous perfectionner en vous faisant plaisir autour d'un répertoire (pop, rock, folk...) adapté à vos goûts et à l'instrument choisi.

Les ateliers fonctionnent par séance hebdomadaire de 30 minutes, en cours individuel, à partir de 6 ans.

Les horaires sont à convenir avec les intervenant.e.s en fonction des disponibilités.

Cette saison Pauline vous propose un cours collectif de guitare.

- durée: une heure
- nombre de places : 5 par groupe
- 3 personnes minimum pour maintenir le groupe
- Horaire du cours communiqué à la rentrée de septembre 2026.



♪ ÉVEIL MUSICAL ♪



Les ateliers se dérouleront
les mercredis matins à la MJC.

2 GROUPES PROPOSÉS

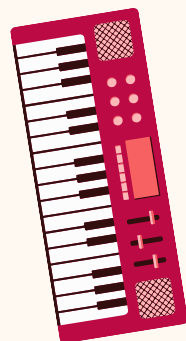
10h00 – 11h00

PARENTS / BÉBÉ



11h00 – 12h00

3 / 4 ANS



ANIMATRICE PIANO

Sylvie Renoult

ANIMATRICE GUITARE

Pauline Ternisien

ANIMATRICE ÉVEIL MUSICAL

Claire Obellianne

DANSE CLASSIQUE

Différents niveaux de danse classique sont proposés afin d'acquérir progressivement les capacités physiques et les connaissances nécessaires à l'évolution des élèves.

Cours tous niveaux : débutant(e), intermédiaire, confirmé(e), à partir de 4 ans à la MJC.

Les jours et horaires sont à définir avec l'animatrice en fonction de l'âge.

CHAUSSENS OBLIGATOIRES

Jours et horaires à convenir avec l'intervenante :

- mardi : 17h00 / 17h45 initiation
- mardi : 18h45 / 20h00 adulte intermédiaire
- mercredi : 15h00 / 15h45 cours éveil
- mercredi : 15h45 / 16h30 cours moyen
- Mercredi : 17h00 / 18h30 cours avancés



**Animatrice :
Sandrine ORIOL**



DANSE MODERN'JAZZ

Le Modern' Jazz est un style de danse né aux Etats-Unis au milieu du XXème siècle. Ses inspirations sont très variées : danse moderne, danses africaines... Caractérisée par le rythme et la liberté qu'elle permet, la danse modern'jazz a inspiré énormément d'autres styles de danse (Street Jazz, Broadway Jazz, etc.). C'est un style très versatile qui permet une grande variété de sensations et aussi une excellente base pour d'autres styles de danse.

CHAUSSONS OBLIGATOIRES

Les jours et horaires à convenir avec l'intervenant.e :

- lundi : 17h05 / 18h05 cours moyen 1
- lundi : 18h05 / 19h05 cours moyen 2
- lundi : 19h05 / 20h20 cours avancés
- mardi : 17h45 / 18h45 cours intermédiaire 1
- mardi : 18h45 / 20h00 cours intermédiaire 2
- jeudi : 17h00 / 18h00 enfant 8 / 9 ans
- jeudi : 18h00 / 19h00 cours intermédiaire 2
- Jeudi : 19h00 / 20h15 cours avancés
- Jeudi : 20h15 / 21h30 cours avancés



DANSE HIP HOP

Cours tous niveaux : débutant(e), intermédiaire, confirmé(e), à partir de 8 ans à la MJC.

3 cours proposés les vendredis :

- 8 / 10 ans : 17h15 à 18h15
- 11 / 13 ans : 18h15 à 19h15
- ados / adultes : 19h30 à 20h30



Expression création

APPRENTISSAGE DES LANGUES

La MJC vous propose :

- des cours d'anglais les mardis à partir de 18h00, ouvert aux adultes débutants et initiés.
- des cours d'espagnol les lundis à partir de 18h00. Ces cours sont réservés aux adultes ayant déjà des bases en espagnol.



Vous pourrez évoluer à votre rythme accompagné par les intervenant(e)s dans une ambiance conviviale et immersive. Cours à la MJC.



**Animatrice blabla
couture :
Corine ASENSI**

BLABLA COUTURE

Dans une ambiance conviviale, venez découvrir, tester et partager vos créations, vos idées et vos compétences en couture.

Cet atelier est ouvert à tout(e)s débutant(e) et confirmé(e) !

PRECISION : Ce ne sont pas des cours de couture, matériel non fourni.

1 mercredi sur 2 de 18h00 à 21h00 à la maison des associations.

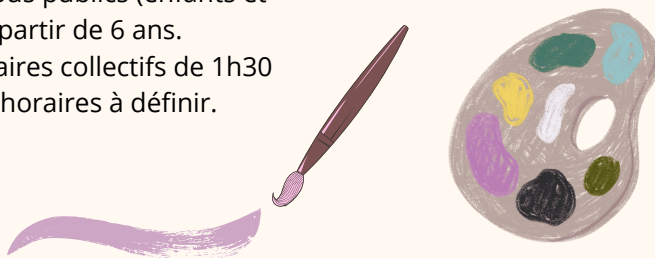
ARTS PLASTIQUES

Les ateliers arts plastiques sont l'occasion d'exprimer sa créativité, laisser libre court à son imagination, manipuler différents matériaux et découvrir des démarches artistiques.

Chaque personne pourra apprendre de nouvelles techniques ou se perfectionner (peinture, dessin, travail sur volume....).

Atelier ouvert à tous publics (enfants et adultes) à partir de 6 ans.

Cours hebdomadaires collectifs de 1h30 les mercredis horaires à définir.



STAGE PHOTO



Les stages photo se déroulent une fois par mois les samedis matin de 8h00 à 12h00. Différents thèmes sont abordés au fil de la saison avec inscription préalable à chaque session auprès de la MJC.

Un minimum d'inscrits est requis pour maintenir la session.

TARIF : 45,00 € la session



THEATRE ADULTES

L'atelier théâtre est ouvert à tous les adultes, quel que soit leur parcours théâtral.

À travers des exercices, des improvisations, un travail sur le texte, le corps, la voix et la création collective, les participants développent leur pratique théâtrale dans un cadre bienveillant et exigeant.

Deux créneaux hebdomadaires sont proposés. Ces ateliers ne correspondent pas à des niveaux distincts mais à deux groupes de travail ayant des projets et des dynamiques propres.

L'inscription se fait en fonction des disponibilités horaires des participants et de l'équilibre pédagogique des groupes. Afin de garantir la qualité du travail et le bien-être de chacun, la répartition des participants est définie par l'intervenant en concertation avec la structure.

Chaque groupe accueille des personnes ayant des expériences variées, permettant ainsi la rencontre, l'entraide et la richesse du travail collectif.

Les deux ateliers sont ouverts à tous les niveaux.

L'objectif n'est pas de constituer des groupes de progression ou de performance, mais de créer des collectifs de travail cohérents et équilibrés.

Les cours se déroulent les mercredis dans la salle de cinéma de Taninges. Les horaires pour les adultes sont les suivants :

- 19h00 / 20h30
- 20h30 / 22h00



The background of the page is a dark blue stage with a lighter blue curtain. Five spotlights are mounted at the top, casting beams of light onto the curtain. The title 'THEATRE ADOLESCENTS' is written in large, bold, white letters with a black outline, centered on the curtain.

THEATRE ADOLESCENTS

Cet atelier s'adresse aux adolescents de la 4^e à la Terminale, qu'ils aient déjà pratiqué le théâtre ou qu'ils souhaitent simplement découvrir cette activité.

Le théâtre est un formidable outil pour apprendre à se connaître, à développer sa confiance en soi et s'exprimer avec plus d'aisance. .

Au fil de l'année, les participants apprendront à :

- gagner en confiance et dépasser leur timidité ;
- développer leur imagination et leur créativité ;
- mieux gérer leurs émotions et leur prise de parole ;
- améliorer leur expression orale et corporelle ;
- apprendre à écouter, coopérer et construire un projet collectif.

Le travail théâtral constitue également un véritable atout dans la vie scolaire. Les exercices proposés permettent de préparer les différentes prises de parole : exposés, présentations de projets, oral du Diplôme National du Brevet, Grand Oral du baccalauréat ou tout autre exercice nécessitant de s'exprimer devant un groupe.

Les cours se déroulent les mercredis dans la salle de cinéma de Tanninges. Les horaires pour les adolescents sont les suivants :

- 17h00 / 18h30



SOYONS ZEN

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le développement personnel renvoie à toutes les activités proposant de s'ouvrir à une meilleure connaissance de soi, d'accéder à une meilleure qualité de vie, à la réalisation de ses profondes aspirations, de ses rêves et de valoriser ses talents et potentiels.

Prendre conscience et cheminer sur ces trois aspects (physique, mental et émotionnel), permet d'améliorer sa qualité de vie dans tous les domaines.



Animatrice :
Isabelle DUCOM

SOPHROLOGIE

Qu'est-ce que la sophrologie bio dynamique ?
C'est une synthèse entre diverses techniques de relaxation d'inspiration occidentale et orientale, de méthodes bioénergétiques et sophrologiques.

La sophrologie biodynamique permet à tout individu l'utilisant régulièrement de se relaxer, d'identifier ses propres ressources, de développer sa capacité de choisir, de mieux se connaître physiquement et psychiquement, et, en conséquence, d'entretenir de meilleures relations avec soi et les autres.

Les 20 séances se déroulent du mois de novembre au
mois d'avril ;
Jour : lundi à la maison des associations
Horaire : de 19h00 à 20h15



YOGA VINYASA

Vinyasa est un terme sanskrit qui signifie « synchronisation du mouvement sur la respiration ». On définit donc le yoga vinyasa comme un enchaînement de mouvements et de postures dynamiques, initiés et harmonisés par la respiration dans un ensemble qui respire la fluidité et l'équilibre.

Jour : mercredi à la MJC

Horaire : de 12h15 à 13h15



Animatrice
Julie DUREPAIRE



HATHA YOGA

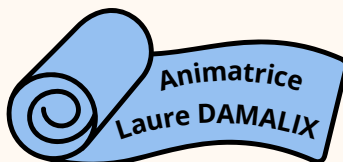
Séances de Hatha-yoga selon la technique Eva RUCHPAUL.

Tout au long de la séance, il y a une alternance entre la pratique de postures et celle d'exercices respiratoires. Cette forme de yoga est accessible à tous à partir de 16 ans et sans limite d'âge.

Jour et horaire : les jeudis au dojo

Cours débutant : 17h25 à 18h55

Cours initié : 19h00 à 20h30



SOYONS SPORT

PILATES

La méthode Pilates est une gymnastique douce qui allie respiration profonde et exercices physiques s'inspirant du yoga, de la danse et de la gymnastique.

Renforcement musculaire profond et amélioration de la posture du corps en douceur, voilà dans les grandes lignes les bienfaits du Pilates.



Jour et horaires

Mercredi : 17h15 cours débutants

19h15 cours avancés

FIT GYM



Il s'agit d'un concept qui englobe une variété de pratiques et d'exercices visant à améliorer la force musculaire, l'endurance cardiovasculaire, la flexibilité, la composition corporelle et la coordination.

Jour et horaires :

Mercredi de 18h15 à 19h15

STRETCHING

Le stretching est une méthode de gymnastique qui vise à assouplir le corps en pratiquant des étirements divers. Il s'agit d'une pratique douce qui consiste à s'étirer et à assouplir les muscles, les articulations et les tendons pour améliorer la souplesse, la mobilité et la flexibilité du corps.

Animatrice :
Sandrine ORIOL

Jours et horaires :

- mardi de 13h45 à 14h45
- mercredi de 14h00 à 15h00
- jeudi de 9h00 à 10h00



MUSCULATION

Salle de remise en forme avec différents espaces : machines guidées et libres, poids libre, cardio avec tapis de course, elliptique, rameurs...



Accès à la salle à partir de 18 ans révolus.

Nous sommes en attente d'un.e intervenant.e pour les cours encadrés.

Jours et horaires :

les lundi et jeudi de 18h00 à 20h00

ESCALADE

Cours au gymnase :

Enfants de 7 à 10 ans les mercredis de 17h30 à 18h30 et de 18h30 à 19h30.

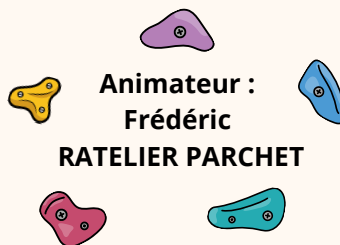
Adolescents de 11 à 17 ans mercredi de 19h30 à 20h45

Cours adultes : mardi de 19h30 à 20h45



Accès libre les lundi et vendredi de 18h30 à 20h30 pour les adultes autonomes (grimpe en tête et assurage).

Une vérification est faite en début de saison par les référents de l'activité.



**Animateur :
Frédéric**

RATELIER PARCHET

FUTSAL

Activité pratiquée en loisir accessible à partir de 16 ans .

Les jeudis soir à 20h30 au gymnase de Taninges.

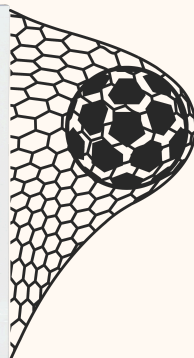
Le futsal se joue à 5 contre 5 sur un terrain de handball,

ATTENTION l'effectif est donc limité !



Référent

Télieu JEAN



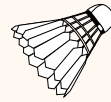
BADMINTON

Activité de loisirs accessible aux enfants accompagnés de leurs parents, adolescents et adultes. Raquettes et volants non fournis, **utilisation de chaussures de salle** non marquantes et utilisées uniquement pour la pratique en intérieur donc propres.



Jours et horaires :

- Lundi 18h30 à 20h30
- Mercredi 18h00 à 22h00
- Vendredi 17h00 à 22h00



Référent :
Jérôme DUVAL

GYM NATURE

Activité de loisir réservée aux adultes. Pratique de gymnastique douce.
Sorties occasionnelles en extérieur.

Jour et horaire :
mardi de 20h00 à 22h00.



Référent :
**Alain
LE FRANCOIS**



JUDO

Activité loisir ou en compétition au dojo

Eveil judo :

Né(e)s en 2022 : lundi 17h00 à 17h 45

Enfants :

Né(e)s en 2021 et 2020 : vendredi 17h00 à 18h00

Né(e)s en 2019 : lundi 17h45 à 18h45

Né(e)s en 2018 : vendredi 18h00 à 19h00

Né(e)s en 2016 / 2017 : vendredi 19h00 à 20h15

Né(e)s en 2015 / 2014 : lundi 18h45 à 20h00

Adolescent(e)s et adultes à partir de 2013 :

Vendredi 20h15 à 21h30



MARCHE NORDIQUE

Jours et horaires : lundi de 14h30 à 16h00

Animatrice :
Emilie MICARD



La marche nordique est une activité physique complète, accessible à tous, qui consiste à marcher à l'aide de bâtons spécifiques. Plus dynamique que la marche classique, elle sollicite l'ensemble du corps tout en restant douce pour les articulations.

Ses bienfaits sont nombreux : elle améliore l'endurance, renforce les muscles des bras, des jambes et du dos, favorise une bonne posture, développe l'équilibre et la coordination, tout en contribuant au bien-être physique et mental grâce à une pratique en plein air.

Les séances vous permettront de pratiquer :

- La technique OTOP de la marche nordique qui permet de faire travailler le haut et la bas du corps.
- Le renforcement musculaire sera intégré aux séances pour apporter une touche de travail musculaire spécifique.
- Pratique sur des parcours variés pour s'exercer aux différentes techniques

Nous proposons 25 séances au cours de la saison :

13 séances en automne

12 séances au printemps

Le matériel (bâtons) est fourni si besoin.



SELF DÉFENSE

Le self-défense est une discipline qui permet d'apprendre des techniques simples et efficaces pour se protéger et réagir face à différentes situations du quotidien. Les séances développent la confiance en soi, les réflexes, la maîtrise de soi et la condition physique, dans une ambiance conviviale et respectueuse.



Une tenue de sport est nécessaire,
le kimono n'est pas obligatoire.

Jour et horaire : mercredi de 16h00 à 17h00

Adolescents et adultes à partir de 12 ans.

Animatrice :
Kadra MARTIN

Retrouvez toute la programmation
sur le site de Cinébus : <https://www.cinebus.fr>



CINEBUS

CINEBUS est un regroupement d'associations de villages qui a pour objectif de dynamiser une politique culturelle dans les petites communes rurales, à partir d'une diffusion cinématographique régulière et de qualité.

En 1984 le circuit s'est vu attribué le label ART & ESSAI par le Centre National de la Cinématographie, une première à l'époque.

Les projections se déroulent dans la salle de cinéma située :
203 rue des Corsins, les lundis et jeudis à 20h30.

Un lundi par mois, il y a également une projection pour les enfants, ainsi que des projections exceptionnelles.



TARIFS :
non adhérent(e) MJC: 5.50€
Adhérent(e) : 4.50€
Jeunes - 25ans : 3.50€

Responsable

André BOUVIER

HISTOIRE DE L'ART

L'ART a une histoire, chaque œuvre a aussi la sienne et nous en raconte souvent plusieurs : mythologique, religieuse, politique, sensible....

A travers six œuvres majeures qui jalonnent notre culture, nous découvrirons ces multiples récits.

Ce cycle de conférences se déroule du mois d'octobre au mois de mars. Les dates seront communiquées sur notre site internet.

Une conférence par mois vous est proposée à 18h30 dans la salle de cinéma : 203 rue des Corsins 74 440 TANINGES.



Conférencière :

Laurence COUINAUD

- **Tarif adhérent(e)s : 6.00€**
- **Tarif non adhérent(e)s : 8.00€**

TARIFS ACTIVITES

SAISON 2026 / 2027

ACTIVITES	TARIF A	TARIF B
Tarifs Musique et danse		
Musique : accordéon, guitare, piano (cours individuel de 30 minutes par élève)	555,00 €	605,00 €
Cours collectif de guitare	305,00 €	355,00 €
Eveil musical	170,00 €	220,00 €
Danse éveil	170,00 €	220,00 €
Danse classique	185,00 €	235,00 €
Danse modern'jazz	185,00 €	235,00 €
Danse Hip Hop	205,00 €	255,00 €
Tarifs cours de danses au-dela de 1heure	205,00 €	255,00 €
Tarifs expression création		
Cours d'anglais	205,00 €	255,00 €
Cours d'espagnol	50,00 €	70,00 €
Blabla couture	50,00 €	70,00 €
Arts plastiques	205,00 €	255,00 €
Théâtre adulte	205,00 €	255,00 €
Théâtre adolescent	205,00 €	255,00 €
Stage photo (tarif à la séance)	45,00 €	45,00 €
Tarifs Soyons Zen		
Sophrologie 20 séances	125,00 €	175,00 €
Hatha yoga	205,00 €	255,00 €
Yoga vinyasa	185,00 €	235,00 €

TARIFS ACTIVITES

SAISON 2026 / 2027

ACTIVITES	TARIF A	TARIF B
Tarifs soyons sport		
Pilates	185,00 €	235,00 €
Fit'gym	185,00 €	235,00 €
Stretching	185,00 €	235,00 €
Futsal	50,00 €	70,00 €
Badminton	50,00 €	70,00 €
Gym nature	50,00 €	70,00 €
Self défense	185,00 €	235,00 €
Marche nordique	205,00 €	255,00 €
Musculation	105,00 €	155,00 €
Escalade cours enfant	185,00 €	235,00 €
Escalade cours adolescent	205,00 €	255,00 €
Escalade cours adulte	205,00 €	255,00 €
Escalade adulte autonome	120,00 €	170,00 €
Eveil judo	170,00 €	220,00 €
Judo enfant	185,00 €	235,00 €
Judo adolescent	205,00 €	255,00 €
Judo adulte	205,00 €	255,00 €
Licence FF judo OBLIGATOIRE	46,00 €	46,00 €
ADHESION MJC 2026 / 2027		
4 à 17 ans + étudiant	10,00 €	10,00 €
Adulte à partir de 18 ans	18,00 €	18,00 €
famille	30,00 €	30,00 €

Les activités fonctionnent sur le rythme scolaire. La cotisation est calculée pour 32 séances dans la saison hors vacances scolaires pour la majorité des activités excepté pour la sophrologie, elle fonctionne sur une base de 20 séances et la marche nordique, 25 séances.

Le **TARIF A** s'adresse aux habitants des communes suivantes : Taninges, Verchaix, Samoëns, Morillon, Sixt-Fer-A-Cheval, Chatillon-Sur-Cluses, La Rivière-Enverse, les enfants de la commune de Mieussy.

Le **TARIF B** s'adresse aux habitants des autres communes.

NOS PARTENAIRES



NOS SPONSORS

