



**Douvaine
Bons en Chablais
Ballaison**

2019-2020



RENAULT



AUTO LOSANGE 74

**4 rue des Vignes de Bachelard
74140 DOUVAINNE**

**Réparations toutes marques
Ventes véhicules neufs et occasions
Dépannage-Carosserie-Lavage**

04 50 35 47 11

www.auto-losange74.com

LE MOT DU PRÉSIDENT

Cette première année passée au sein des nouveaux locaux à Douvaine, nous a permis de nous installer, d'accueillir nos adhérents dans d'excellentes conditions et d'ouvrir progressivement les locaux aux associations, écoles et collègues. Il y a dorénavant beaucoup de vie dans ce nouvel espace.

En feuilletant cette brochure, vous découvrirez le panel d'activités que nous proposons, en espérant que vous trouverez ce qui vous correspond, pour vous ou vos enfants. La programmation d'activités régulières, de stages et de spectacles sera de nouveau très dense et très diverse, avec quelques nouveautés. Une deuxième brochure, spécifiquement dédiée à la programmation de stages parents/enfants ou adultes sortira à la fin de l'été.

Nous vous rappelons que la MJC est intercommunale et que des activités ou stages sont également proposés sur les communes de Bons en Chablais et Ballaison. Par ailleurs, outre les activités régulières sportives, techniques et artistiques, la MJC est également engagée sur d'autres secteurs : la programmation culturelle et la prise en charge des pré-ados et ados avec son secteur jeunes.

Suite au travail effectué l'an passé sur notre projet associatif, nous souhaitons également continuer à développer des actions avec les familles à travers des sorties familiales, des stages parents/enfants, des événements ponctuels.

La MJC est ouverte à tous, elle doit être un lieu où tout le monde se sent bien. Aussi, n'hésitez pas à pousser la porte, proposer vos idées d'améliorations ou de nouveautés. Vous êtes également les bienvenus si vous souhaitez vous investir quelque peu et soutenir l'équipe de bénévoles et de salariés déjà en place.

Très belle année à toutes et tous.

Le président
Charles Laidevant



SOMMAIRE

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS 6-7

0-3 ans

BABY GYM	29
BOUT'CHOUX	11
EVEIL CORPOREL	11
EVEIL MUSICAL et poésie	21

4-5 ans

ANGLAIS	28
ANGLAIS	30
CIRQUE EVEIL	29
BABY JUDO	16
DANSE EVEIL	8
EVEIL CORPOREL	11
EVEIL GYMNASTIQUE	30
EVEIL KARATÉ	18
EVEIL MUSICAL et poésie	21
EVEIL MUSICAL et poésie	32

6-8 ans

ANGLAIS	28
ANGLAIS	30
ARTS PLASTIQUES	22
ATELIER PHILO	20
CAPOEIRA	31
CIRQUE	20
CIRQUE	29
CIRQUE	32
DANSE CLASSIQUE	8
DANSE INITIATION	8
DESSIN	23
ECHECS	27
GYMNASTIQUE	12
GYMNASTIQUE	30
HAPKIDO	17
HIP-HOP	9
JUDO	16
KARATÉ	18
MODERN JAZZ	9
MUSIQUE AFRICAINE	21
SELF DÉFENSE SPK	19
TAEKWON-DO ITF	18
THÉÂTRE	20
ZUMBA KIDS	32

En bleu : activités se déroulant à Bons en Chablais (p.29, 30, 31)

En orange : activités se déroulant à Ballaison (p.32)

En vert : activités se déroulant à Loisin

Toutes les autres se déroulent à Douvaine.

Les nouvelles activités sont suivies de

9-10 ans

ANGLAIS	28
ANGLAIS	30
ARTS PLASTIQUES	22
ATELIER PHILO	20
CAPOEIRA	31
CIRQUE	20
CIRQUE	29
CIRQUE	32
DANSE CLASSIQUE	8
DANSE INITIATION	8
DESSIN	23
ECHECS	27
GYMNASTIQUE	12
HAPKIDO	17
HIP-HOP	9
ITALIEN	28
JUDO	16
KARATÉ	18
MODERN JAZZ	9
MUSIQUE AFRICAINE	21
SELF DÉFENSE SPK	19
TAEKWON-DO ITF	18
THÉÂTRE	20
ZUMBA KIDS	32
ZUMBA KIDS	9

11-18 ans

BADMINTON	26
CAPOEIRA	31
CIRQUE	20
CIRQUE	29
DESSIN / BD	23
DESSIN / BD	30
ECHECS	27
GYMNASTIQUE	12
HAPKIDO	17
HAPKIDO	31
HIP-HOP	9
JUDO	16
KARATÉ	18
MODERN JAZZ	9
SELF DÉFENSE SPK	19
TAEKWON-DO ITF	18
THÉÂTRE	20
ZUMBA KIDS	9

Adultes

ANGLAIS	28
BADMINTON	26
CAPOEIRA	31
COUTURE	22
CROSS TRAINING	13
DESSIN / BD PEINTURE	30
CAFÉ TRICOT	25
DANSES À DEUX	10
DANSE AFRICAINE	10
ECHECS	27
ESPAGNOL	28
FELDENKRAIS	15
GYMNASTIQUES	13 /14/15
HAPKIDO	17
HAPKIDO	31
ITALIEN	28
JUDO	17
KARATÉ	18
MARCHE NORDIQUE	26
PILATES	14
QI GONG	24
RUSSE	28
SELF DÉFENSE SPK	19
SMARTPHONE TABLETTE	25
SKI SÉNIOR	26
SOPHROLOGIE	24
TAEKWON-DO ITF	18
TAÏ CHI CHUAN	24
ZUMBA FITNESS	15

NOUVEAUTÉS	33
SPECTACLES	34
STAGES	35
ALJ : Activités Loisirs Jeunes	36
CALENDRIER Activités Régulières	38

ADHESION

Pour s'inscrire à une activité régulière de la MJC, il faut obligatoirement régler une adhésion. La carte d'adhérent est valable du **1^{er} septembre 2019 au 31 août 2020**.

L'adhésion est individuelle ou familiale et ne pourra **en aucun cas être remboursée**.

La carte d'adhésion permet d'avoir des tarifs réduits sur notre programmation de spectacles jeune public (programme à paraître en septembre). Elle est également valable pour s'inscrire aux activités des MJC de Veigy-Foncenex, des Voirons (St Cergues), d'Allinges et d'Evian.

Enfant	8 €
Adulte (+ de 18 ans)	14 €
Famille (à partir de 3 personnes)	24 €
Association	25 €

EXTRAIT DU REGLEMENT

*L'inscription à une activité est **ferme et définitive** une fois le **règlement effectué**. Un cours d'essai est possible avant de régler mais dans ce cas on ne peut garantir une place dans le cours si ce dernier est complet entre temps.*

*Le remboursement d'une activité (intégral, au prorata du nombre de cours effectués, sous forme d'avoir ou autre) ne pourra avoir lieu que dans les 3 cas suivants avec un justificatif : **déménagement, mutation ou certificat médical**.*

Toute autre raison ne peut être considérée comme recevable.

Chaque demande doit faire l'objet d'un courrier et des frais de dossier seront retenus.

COTISATION

Pour pratiquer une activité, vous devez vous acquitter d'une cotisation. Le règlement des cotisations s'effectue en totalité à l'inscription. Toutefois, un échelonnement de l'encaissement est possible.

D'autre part, si vous résidez à Ballaison, Bons en Chablais ou Douvaine (+ d'autres communes, à voir au moment des inscriptions), vous avez la possibilité de bénéficier d'une réduction sur les cotisations des activités en fonction de votre Quotient Familial (QF) sur présentation du justificatif de la Caisse d'Allocations Familiales.

QF	% de réduction
De 0 à 455	70 %
456 à 551	50 %
552 à 642	40 %
643 à 749	30 %
750 à 950	20 %
951 à 1200	10 %

En fonction du soutien financier des communes à la MJC, deux tarifs sont appliqués :

Justificatif de domicile
obligatoire pour bénéficier
des tarifs préférentiels

Communes participantes :

Douvaine, Bons en Chablais,
Ballaison, Chens sur Léman,
Excenevex, Fessy, Loisin, Yvoire

P

Autres communes

A

IMPORTANT POUR LES PARENTS

Vous devez obligatoirement :

- ⇒ Accompagner votre enfant jusqu'au lieu de l'activité
- ⇒ Vous assurer de la présence de l'animateur / animatrice avant de laisser votre enfant
- ⇒ Demander à votre enfant de vous attendre dans les locaux de son activité (sauf en cas d'autorisation de sortie précisée lors de l'inscription).

Certificat médical : obligatoire pour l'activité judo.

Il est fortement conseillé de consulter un médecin pour toute autre pratique sportive, notamment de type cardio (enfants et adultes).

DANSE EVEIL

MJC Salle Polyvalente

Marie Brothier

« Approche ludique et créative de la danse »

		P	A
Moyenne section	Lundi 17h00-17h45	138 €	156 €
Grande section	Jeudi 17h00-17h45	138 €	156 €

DANSE INITIATION

MJC Salle Polyvalente

Marie Brothier

« Travail sur les fondamentaux : espace - musicalité - écoute - début technique »

		P	A
CP	Lundi 17h45-18h30	143 €	162 €
CE1	Jeudi 17h45-18h30	143 €	162 €

DANSE CLASSIQUE

MJC Salle Polyvalente

Estel Loosli

Ce cours vise à acquérir les fondamentaux de la danse classique en respectant l'évolution de chaque élève. La danse classique permet d'améliorer la coordination, la souplesse et la force. Travailler la rigueur et la précision et développer son sens artistique et sa musicalité.

		P	A
CE1-CM2	Mercredi 11h15-12h15	160 €	181 €



MODERN JAZZ

MJC Salle Polyvalente

Marie Brothier

Développement des différentes sensations utilisées en danse sur tous styles de musiques actuelles où le plaisir de danser reste essentiel.

		P	A
CE2-CM2	Lundi 18h30-19h30	160 €	181 €
Ados dès la 6 ^{ème}	Jeudi 18h30-19h30	164 €	185 €

DANSE HIP-HOP

MJC Salle Polyvalente

Association Hipenohop

***Ecole du Maisse**

Découverte de l'art du Hip-Hop à travers différentes disciplines (hip-hop, popping, locking, smurf, top-rock, expérimental et break-dance).

Savoir s'exprimer sur une musique et mettre sa technique au service de la création d'une chorégraphie et d'un spectacle sur fond musical.

		P	A
CE2-CM2 Débutants	Mardi 17h00-18h00	160 €	181 €
CE2-CM2 Confirmés	Mardi 18h00-19h00	160 €	181 €
Ados Confirmés	Mardi 19h00-20h30	187 €	211 €
Ados Débutants *	Jeudi 19h00-20h30	187 €	211 €

ZUMBA KIDS

MJC Salle Polyvalente

Pauline Dos Santos

Un bon rythme et c'est parti ! Entraînez vos amis et dansez sans complexe. Zumba@Kids est un programme de danse-fitness entre amis dans lequel on peut se déhancher sans retenue.

		P	A
CM2-Collégiens	Mercredi 18h45-19h45	153 €	173 €

DANSE AFRICAINE

Ecole du Maisse

Momo (Association Yankadiy : "ici c'est bon, c'est la joie")

Apprentissage de la danse traditionnelle burkinabè au son des djembés, doumdoums et balafons.

		P	A
Confirmés	Lundi 19h15-20h45	211 €	238 €
Débutants	Lundi 20h45-21h45	176 €	199 €

DANSES À DEUX

Mairie de Loisin salle 1^{er} étage

Gilles Savey

Professeur diplômé de l'Académie des Maîtres de Danse de France.

Salsa : dansez en couple la salsa, la bachata, la kizomba et le merengue.

Adultes **Mercredi** 19h00-20h00

Rock'n'roll : dansez en couple le rock'n'roll, ses variantes de figures et de jeux de jambes, le rock étudiant et le rock discothèque ou discofox.

Adultes **Mercredi** 20h00-21h00

Danses sociales et tango argentin : le cours de danse en couple par excellence : cha-cha, rumba, samba, foxtrot, valse, java, boléro, paso doble, polka, tango de salon et tango argentin.

Adultes **Mercredi** 21h00-22h00

Trois ateliers à la fois conviviaux et académiques, accessibles à tous, débutants ou bons danseurs. Les groupes de niveau alternent apprentissage et pratique. Le professeur vous transmet, à votre rythme, l'art d'enchaîner des blocs de figures progressives alliant musicalité et fluidité.

Vous êtes les bienvenus pour un cours d'essai avec Gilles et Irène.

	P	A
1 heure	179 €	202 €
1 heure couple	342 €	386 €

Tarifs dégressifs pour 2 ou 3 heures

BOUT'CHOUX

DOJO

Marie-Laure Orosz - Psychomotricienne

Activités de jeux et d'éveil en musique avec la participation active d'un proche (maman, papa, nounou....) pour les enfants de 10 mois à 3 ans.

		P	A
10 mois - 3 ans	Vendredi 9h00-9h45	159 €	180 €
10 mois - 3 ans	Vendredi 9h45-10h30		

EVEIL CORPOREL

DOJO

Marie-Laure Vyon

Développement de la motricité, de l'équilibre et de la coordination à travers différents ateliers.

		P	A
Petite section	Lundi 16h45-17h30	153 €	173 €
Petite section	Lundi 17h30-18h15		

Jean-Yves Lemée

		P	A
Moyenne section	Mercredi 9h15-10h00	153 €	173 €
Grande section	Mercredi 10h00-10h45		

Maison fondée en 1969



ENTREPRISE
Hauteville
Chauffage - Sanitaire

Z.I. des Niollets - 74140 DOUVAINÉ
Tél. 04 50 94 02 18 - Fax : 04 50 94 25 48
sarl.hauteville@orange.fr

GYM ENFANTS / ADOS

Initiation GYMNASTIQUE

MJC Salle Polyvalente

Jean-Yves Lemée

Développement de la motricité, de l'équilibre et de la coordination à travers différents ateliers.

		P	A
CP	Vendredi 16h45-17h45	153 €	173 €
CE1	Vendredi 17h45-18h45		

GYMNASTIQUE ENFANTS / ADOS

Gymnase du
Bas-Chablais

Jean-Yves Lemée

Activité adaptée à l'âge et aux capacités de chaque jeune.
Approche des différents agrès.

		P	A
CE2	Jeudi 17h30-18h30	164 €	185 €
CM1-CM2	Jeudi 18h30-19h30		
Collégiens	Jeudi 19h30-20h30	271 €	306 €
CM1-CM2 et collégiens*	Vendredi 19h00-20h00		

Pour 2 cours

**Cours supplémentaire : il s'adresse aux gymnastes qui pratiquent déjà une heure dans la semaine et qui désirent se perfectionner sur un geste, un saut, un mouvement précis dans le but d'améliorer leurs aptitudes gymniques.*

Se déroule à la salle polyvalente de la MJC.

GYM ENFANTS / ADOS



RENFORCEMENT MUSCULAIRE & STRETCHING

Marie-Laure Vyon

MJC Salle Polyvalente

A l'aide de petit matériel et de votre poids de corps, venez améliorer votre condition physique générale pour un mieux-être global. Vous vous renforcerez en stimulant le tonus, le cardio et en augmentant votre mobilité articulaire et votre équilibre. Vous gagnerez aussi en souplesse et en détente en soulageant vos tensions. L'énergie circulera grâce à des enchaînements d'exercices et de postures issus de différentes méthodes et techniques toujours en accord avec la respiration.

		P	A
Adultes	Lundi 19h30-21h00	211 €	238 €

CROSS TRAINING

MJC Salle Polyvalente

Jean-Yves Lemée

Méthode d'entraînement physique permettant d'améliorer l'endurance et l'explosivité à l'aide de matériels simples comme des caisses, des haltères, kettle bells etc....

		P	A
Adultes	Vendredi 20h00-21h00	194 €	219 €



**PNEUS SERVICES
AUTOMOBILES**

Le spécialiste du pneumatique tourisme

- Pneumatiques
- Amortisseurs
- Equilibrage
- Freins
- Géométrie
- Vidange
- Echappement



1 rue des Niollets
74140 - DOUVAINE - Tél : 04.50.85.18.70

GYM ADULTES

Gersende Degenève

CARDIO BODY SCULPT ^F : technique fitness dont le but est de renforcer aussi bien l'aspect cardio vasculaire que musculaire. Les cours visent à développer équitablement la tonicité musculaire et les capacités cardiovasculaires (se défouler / s'affiner / se tonifier).

Adultes **Mardi** 8h45-9h45

PILATES : gymnastique douce composée d'exercices posturaux qui ont pour but de renforcer et d'étirer nos muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation de nos muscles apparents et d'améliorer notre alignement corporel. Soulage les douleurs chroniques du dos. Améliore la souplesse, la condition physique et la qualité de vie.

Adultes **Mardi** 9h45-10h45

Adultes (au - 2 ans de pratique) **Jeudi** 11h00-12h00

NOUVEAU

Suivi individualisé : groupe limité à 8 personnes

GYM DOUCE ^F (*adaptée aux séniors, hommes et femmes*) : mélange d'étirements et d'exercices de base de renforcement musculaire pour stimuler et purifier l'organisme des toxines.

Adultes **Mardi** 10h45-11h45

ABDOS FESSIERS ^F : travail et renforcement spécifique de ces 2 groupes musculaires. "Retrouver un ventre ferme et des fesses galbées".

Adultes **Jeudi** 8h45-9h45

REMISE EN FORME ^F : exercices simples et progressifs alliant renforcement musculaire et stretching.

Adultes **Jeudi** 9h45-10h45

GYM ADULTES

F *activités disponibles pour les forfaits 2 cours*

	P	A
1 cours	176 €	199 €
2 cours	295 €	333 €
Pilates	247 €	279 €
Pilates + 1 heure	382 €	432 €

ARTE GYM + STRETCHING

MJC Salle Polyvalente

Evelyne Jacquier-Tréboux

Association de renforcement musculaire, de mobilisation et de relaxation. Des exercices variés permettant d'activer les muscles profonds, de détendre, d'assouplir et d'équilibrer toute la musculature. Accessible à tous.

A : assouplissement

R : respiration

T : tonification

E : équilibre

	Adultes	P	A
ARTE + STRETCHING	Mercredi 8h45-10h15	211 €	238 €
ARTE seul	Mercredi 8h45-9h30	159 €	180 €
Stretching seul	Mercredi 9h30-10h15	159 €	180 €

FELDENKRAIS

MJC Salle Polyvalente

Estel Loosli

Méthode douce de mouvements, accessible à tous pour réapprendre à bouger en harmonie avec soi-même.

Gagner en aisance et accéder par ces mouvements à une profonde détente.

Se libérer des mauvaises habitudes et du stress.

Améliorer sa qualité de vie et son capital santé.

		P	A
Adultes	Vendredi 9h00-10h00	194 €	219 €

ZUMBA FITNESS F

MJC Salle Polyvalente

Pauline Dos Santos

Les cours de Zumba offrent des rythmes exotiques sur fond de musiques latinos et internationales. Vous retrouverez la forme et ferez le plein d'énergie.

NOUVEAU

		P	A
Adultes (dès 16 ans)	Mercredi 20h00-21h00	1 heure 176 €	199 €
Adultes (dès 16 ans)	Jeudi 19h30-20h30	2 heures 295 €	333 €

BABY JUDO

DOJO

Yann Gaumont - Ceinture noire 2^{ème} Dan

Activité de découverte de son corps qui aide au développement de la motricité et du sens social.

		P	A
2014	Mercredi 11h45-12h30	153 €	173 €
	Mercredi 15h15-16h00		
2015	Mercredi 11h00-11h45		
	Mercredi 16h15-17h00		

JUDO ENFANT

DOJO

Yann Gaumont - Ceinture noire 2^{ème} Dan

Le judo est une formidable activité de développement personnel, spirituel et social.

	P	A
1 heure	159 €	180 €
1 heure 30	196 €	221 €
Forfait 2h30	279 €	315 €

Licence obligatoire à partir de 2012 jusqu'à 2009

Licence UDJ 74 à partir de 2008
40 €

Certificat médical obligatoire

2013	Mercredi 14h00-15h00
2012-2013	Mercredi 13h00-14h00
2011-2012	Mardi 17h30-18h30
2011-2012	Mercredi 17h00-18h00
2009-2010	Mercredi 18h00-19h00
2006 à 2009	Mardi 18h30-20h00
2006 à 2009	Mercredi 19h00-20h00

Achat du passeport recommandé : 8 €

Pass Région accepté pour paiement des licences

JUDO ADO / ADULTE

DOJO

Yann Gaumont - Ceinture noire 2^{ème} Dan

Katas, systèmes d'attaque, préparation aux compétitions.

		P	A
2007 à adultes	Mardi 20h00-21h30	218 €	246 €

Certificat médical obligatoire

Pass Région accepté pour paiement des licences

HAPKIDO JIN JUNG KWAN

Gymnase du Bas Chablais Douvaine
DOJO MJC (cours Douvaine du samedi)
Gymnase interco Bons en Chablais

Art martial traditionnel coréen d'autodéfense. Un style structuré et authentique n'ayant jamais été modifié depuis sa création dans les années 1950. Apprentissage de techniques de clefs, de frappes et de projections, associé à un travail de chutes, de condition physique et de souplesse. Cette discipline propose un énorme panel de coups de pied à tous les niveaux. Enseignement des valeurs martiales et humaines propres du Hapkido JJK. Art très complet et ludique pour les enfants.

À Douvaine	
Collégiens	Mercredi 18h15-19h15
Adultes (dès 16 ans)	Mercredi 19h30-21h30
CP-CM2	Samedi 10h00-11h00
Adultes (dès 16 ans)	Samedi 11h00-12h30

À Bons en Chablais	
Collégiens	Mercredi 18h00-19h00
Adultes	Mercredi 19h00-20h30
Collégiens	Samedi 9h00-10h00
Adultes	Samedi 10h00-12h00

Informations : www.hapkidojkleman.com

3 Cours d'essai possibles

Tarifs

Enfants 1cours / sem.	150 €	+ 20€ de licence et
Enfants 2 cours / sem.	200 €	10€
Adultes	300 €	passport

Tenue : obligatoire (dobok), à partir de 50 € (selon choix), vendue par le club uniquement

Renseignements et inscriptions lors du premier cours le mercredi 18 septembre 2019

Jérémie DERVILLEZ, responsable Douvaine, Ceinture noire 1^{er} Dan, enseignant à Douvaine, 06.08.49.50.42 / dervjer@gmail.com

Michael DELORT, Ceinture noire 2^{ème} Dan, enseignant à Bons-en-Chablais, 06.58.44.94.77 / delort.michael@gmail.com

KARATÉ + éveil

DOJO

William Jacquemoux - Ceinture noire 5^{ème} Dan, breveté d'Etat

En partenariat avec l'association « Shaolin Karaté-Do ».

Renseignements et inscriptions lors d'une permanence au DOJO le **16 septembre 2019 à partir de 18h00. Reprise des cours le jeudi 19 septembre 2019.**

Lundi : Karaté traditionnel.
« Technique, katas, combats »

Jeudi : Karaté de combat.
Techniques de karaté simplifiées pour mise en pratique rapide en self-défense

NOUVEAU

	Grande section-CP	Jeudi 17h15-18h00
	7-10 ans (tous niveaux)	Jeudi 18h00-19h00
	Collégiens et adultes	Jeudi 19h00-20h30
7-10 ans (confirmés)	Lundi 18h15-19h00	
Collégiens et adultes	Lundi 19h00-20h30	

	Débutants	Confirmés
GS-10 ans	150 €	165 €
Collégiens	165 €	180 €
Adultes	180 €	210 €

Possibilité de 1 ou 2 cours par semaine
(sauf 7-10 ans débutants)

**Frais d'inscription + licence fédérale +
adhésion MJC : 50€**

Licence obligatoire

TAEKWON-DO ITF

Ancien DOJO (au dessus des vestiaires du foot)

Jonathan Morris Ceinture noire 4^{ème} Dan

Instructeur International et examinateur

Facebook : itf Haute-Savoie

Art martial d'auto-défense qui développe le corps et l'esprit grâce à la pratique et au respect des cinq crédos : courtoisie, intégrité, persévérance, contrôle de soi et esprit indomptable. Pendant nos cours, nous pratiquons principalement les techniques traditionnelles, le combat libre, les tuls (formes), la casse et le self-défense.

Pas d'inscription à la MJC.
**Permanences d'inscription les
10 et 12 septembre aux heures
de cours.**

6-8 ans	Mardi / jeudi 17h00-17h45
9-11 ans	Mardi / jeudi 17h45-18h30
Adultes (dès 12 ans)	Mardi / jeudi 19h30-20h00

Tarifs	6-8 ans	9-11 ans	12-18 ans	Adultes
	143 €	143 €	147 €	153 €

3 cours d'essai gratuits (prévoir jogging ou short + t-shirt blanc)

Achat de matériel à prévoir (à voir avec le professeur)

SELF DÉFENSE SPK

DOJO

Jean-Philippe Guérin / Fabrice Broux

C'est une méthode tout public, fondée par le capitaine Jacques LEVINET qui repose sur des techniques d'anti-agression.

6-14 ans	Vendredi 18h15-19h15	235 €
+ de 14 ans / adultes	Mercredi 20h15-21h45	302 € (2 cours)
+ de 14 ans / adultes	Vendredi 19h30-21h00	

Le tarif comprend :
l'adhésion MJC,
la cotisation SPK et
la licence AJL

Renseignements : clubspkdouvaine@gmail.com

Paiements au Dojo à partir du mercredi 18 septembre 2019

Dans le cadre d'une première inscription, la tenue est obligatoire, elle comprend :

1 pantalon, 1 tee-shirt et 1 ceinture (45 €) vendus par le club.



Chez Luigi

La Romana

RESTAURANT-BAR

Spécialités italiennes

Menu et plat du jour

Pizzas et plats cuisinés à emporter

10, place du Marché - 74140 DOUVAINÉ

Tél. 04 50 94 32 50

OUVERT TOUS LES JOURS

CIRQUE

Gymnase du Bas-Chablais

Momo (Association TIIM Baandi "apprenons")

***Dojo MJC** (initiation)

Découverte du trapèze, fil de fer, poutre, barres, jonglerie, boule et rouleau... à travers une activité qui exige discipline, efforts, concentration et esprit d'équipe.

Tous niveaux

		P	A
CP-CE1* (initiation)	Mardi 16h45-17h30	158 €	179 €
CE2-CM2	Mardi 17h30-19h30	301 €	340 €
Collégiens			

THÉÂTRE

MJC Salle Polyvalente

Marion Chapuis (CP au CM1) / Michael Bedogni (CM1-CM2 et collégiens)

Expression corporelle, mimes, développement de l'imaginaire pour les plus jeunes. Mais aussi pour les plus grands : travail autour du corps, de la voix et des techniques de l'improvisation théâtrale (écoute, construction, acceptation et confiance en soi).

Une représentation aura lieu en fin d'année.

MJC Salle RDC 2

MJC Salle E2

		P	A
CP-CE1	Mercredi 13h30-14h30	166 €	188 €
CE2-CM1	Mercredi 14h30-15h45	179 €	202 €
CM1-CM2	Mercredi 10h00-11h30	207 €	234 €
Collégiens	Vendredi 18h00-19h30	207 €	234 €

ATELIER PHILO

MJC Salle RDC 1

Céline Ohannessian

« L'enfant n'est pas un vase qu'on emplit
mais un feu qu'on allume »
Michel de Montaigne

Dans cet atelier de discussions, les enfants-philosophes choisissent les questions philo qu'ils veulent décortiquer. La séance commence à partir d'outils très différents : la lecture d'un conte, un dessin, un mime, une image, une vidéo, selon le thème décidé. Chacun joue le rôle de donneur de paroles, gardien du temps ou dessinateur et se lance dans une discussion joyeuse où l'on apprend à s'écouter, à exprimer et partager ses idées.

Parce que les enfants sont nés philosophes, ils aiment comprendre d'où vient la liberté, s'il faut toujours dire la vérité, pourquoi grandir, à quoi le bonheur peut ressembler, ... Dans les ateliers philo, c'est donc le moment d'en parler !

NOUVEAU

		P	A
CP-CM2	Mercredi 9h30-10h30	149 €	168 €

EVEIL MUSICAL et POÉSIE

Salle E2

Stéphane Liardet

« Par la magie des mots, par la force des rimes, plus léger qu'un oiseau, c'est ton cœur qui s'exprime ! » Telle est la formule rituelle qui préside à chaque tirage au sort dans le grand chapeau. Et c'est toujours Gertrude la guitare et Ernest le ukulélé qui donnent le la.

L'éveil musical pour les tout-petits, c'est avant tout une découverte, une expérimentation des sons, des objets et des instruments. Intimement liées depuis toujours, musique et poésie charment, amusent, surprennent les enfants et favorisent leur épanouissement.

	P	A
Moyenne et grande section Mercredi 15h45-16h30	153 €	173 €

Atelier d'éveil musical avec papa et ou maman (un enfant accompagné d'un adulte)

La musique, c'est vraiment un superbe élément pour m'aider à me développer d'un point de vue global ! C'est d'abord un élément de bonheur, de plaisir pour moi qui peut entendre dès les premiers mois les sons émis depuis le ventre de maman !

Au cours de cette séance, on choisit des œuvres toutes simples. Stéphane nous accompagne à la guitare et au ukulélé.

On marche en rythme, on chante des comptines et on fait les gestes avec les mains et les doigts. On découvre et manipule des instruments : maracas, tambourins, triangles, cloches et carillons, cymbalettes et grelots, claves et xylophones...

Plein d'idées pour m'endormir le soir !!

	P	A
6 mois - 3 ans Mercredi 16h45-17h30	159 €	180 €

MUSIQUE AFRICAINE

Salle E2

Mamoudou Diarra / Association Yankadiy

Apprentissage des doum-doums et des balafons.

A travers ces pratiques, les enfants développeront leur sens de l'écoute, du tempo, mais aussi leur façon de bouger en rythme et de se concentrer.

Un atelier convivial et complet porté par une approche favorisant l'échange, le partage et la bonne humeur !

	P	A
CE1-CM2 Mercredi 10h00-11h00	153 €	173 €

ATELIER ARTS PLASTIQUES

MJC Salle RDC 1

Céline Ohannessian

- Pour ouvrir l'œil, la main et l'esprit -

Les ateliers d'arts plastiques sont l'occasion d'expérimenter différentes recettes de création pour développer son imaginaire, manipuler des matériaux et découvrir des démarches artistiques. C'est le moment d'expérimenter des techniques d'impression, de peinture ou de volume, pour réaliser des créations individuelles et collectives.

NOUVEAU

		P	A
CE1-CM2	Mercredi 10h30-12h00	198 €	224 €

COUTURE

MJC Salle RDC 2

Francine Leclercq

Apprendre et développer les techniques de couture, profiter de matériel pointu et de documentation, réaliser des projets créatifs et pouvoir dire : "c'est moi qui l'ai fait !". Le cours s'adaptera à votre niveau et à vos envies. Volontairement limité à 6 personnes pour un suivi personnalisé.

Adultes	Lundi	18h00-20h00	70 € par cycle de 5 séances
Adultes	Vendredi	9h00-12h00	100 € par cycle de 5 séances

Adhésion MJC obligatoire.

Cotisation à payer directement à l'animatrice.

1^{er} cycle : semaine du 16 septembre à semaine du 14 octobre

2^{ème} cycle : semaine du 18 novembre à semaine du 16 décembre



DESSIN ENFANT

MJC RDC 2

Massimiliano Carrubba

Apprentissage progressif du respect des proportions et de la mise en couleur. Développement de l'esprit d'observation par le biais de la reproduction de personnages ludiques. Atelier adapté à l'enfant, celui-ci peut choisir ses sujets et/ou les amener de chez lui.

Suivi individualisé. Techniques employées : crayon papier et crayons couleurs.

	P	A
À partir du CE1 Mardi 17h00-18h00	149 €	168 €
À partir du CE1 Jeudi 17h00-18h00		

DESSIN MANGA & BD

MJC RDC 2

Massimiliano Carrubba

Reproductions et création de personnages de bandes dessinées avec des techniques professionnelles. Possibilité de réaliser une mini bande-dessinée, suivi individualisé.

	P	A
NOUVEAU Collégiens Mardi 18h00-19h30	187 €	211 €
Collégiens Jeudi 18h00-19h30		



TAI CHI CHUAN

Salle E2

Claude Mercier

Technique corporelle visant à améliorer la santé physique et énergétique du corps : respiration, mouvements lents et coordonnés, équilibre et centrage amènent détente, bien-être et revitalisation.

		P	A
Adultes	Lundi 9h30-11h00	287 €	324 €

QI GONG

MJC Salle E2

Pascale Leafe

Outil de la médecine (chinoise), le Qi Gong a pour but d'entretenir, de préserver et de renforcer la santé, aussi bien physique qu'émotionnelle. Au travers d'auto massages et de mouvements lents, d'une respiration calme et profonde et d'une attention en éveil, l'énergie du corps est harmonieusement remise en circulation stimulant ainsi la vitalité, la souplesse et la détente intérieure.

		P	A
Adultes	Lundi 18h45-20h15	287 €	324 €
Adultes	Mardi 9h30-11h00		

SOPHROLOGIE

Salle E2

Elena Michel

Une meilleure concentration, la régularisation du stress, un mieux-être sont quelques uns des bénéfices que nous apporte la sophrologie Caycédiennne. Grâce à des exercices et des mouvements simples, vous pourrez mieux vivre votre corps, relâcher les tensions et harmoniser vos émotions.

		P	A
Adultes (min. 1 an exp.)	Mardi 18h30-19h30	169 €	191 €
Adultes (débutants)	Mardi 19h30-20h30	169 €	191 €

CAFÉ TRICOT

Salle RDC 1

Josette Gagnaire

Une maille à l'endroit, une maille à l'envers. Tricoteuses débutantes ou confirmées, venez développer vos talents dans une ambiance décontractée autour d'un café. Bien entendu les tricoteurs sont les bienvenus !

Adultes	Mardi 14h00-16h00	Gratuit
---------	--------------------------	---------

(adhésion MJC obligatoire)

COURS TABLETTES / SMARTPHONES

Salle RDC 2

Alexandre Froment

Le cours Tablette/Smartphone perfectionnement s'adresse à des initiés qui souhaitent en savoir plus sur leurs appareils. Nous découvrirons des applications et des méthodes sur de nombreux sujets tels que le voyage, la restauration, l'administration, le quotidien, la culture et beaucoup d'autres choses. Il vous faudra impérativement vous munir de votre appareil afin de favoriser le meilleur apprentissage possible.

		P	A
Adultes	Mardi 10h45-12h45	338 €	382 €

Ce cours vous est proposé avec **LIVE + REPLAY**
Le **LIVE** vous permet de suivre l'atelier à distance
Le **REPLAY** de revivre l'atelier en vidéo


DU BAS CHABLAIS
90, RUE DU CENTRE - 74140 DOUVAINES
TÉL. : 0 820 205 762*

BADMINTON

La Bulle

Club loisir

Dans une ambiance conviviale de rencontre et de partage du savoir-faire, le Club Loisir Badminton vous permettra de vous détendre tout en progressant.

	P	A	
Adultes Lundi, Mercredi*, Jeudi 20h00-22h00	77 €	87 €	* le mercredi, possibilité d'inscription pour les + de 14 ans accompagnés d'un adulte

MARCHE NORDIQUE

Lieux définis par l'accompagnateur

Florent Curdy - Accompagnateur en montagne, instructeur marche nordique, guide du patrimoine Savoie-Mont Blanc, médiateur Geopark Chablais UNESCO

La marche nordique, est un sport de plein air et d'endurance extrêmement populaire dans les pays scandinaves qui consiste en une marche dynamique avec des bâtons de marche spécifiques. Dans un esprit ludique et convivial, La marche nordique avec Florent permet de découvrir les paysages, les sentiers, la faune, la flore, le patrimoine, de son territoire sur des itinéraires à chaque fois différents et éventuellement enneigés. Accessible à tous, elle est une source reconnue de bien être physique pour l'ensemble du corps. Elle est idéale pour entretenir sa condition physique et combattre la sédentarité.

Prévoir une simple paire de baskets, des vêtements de sport et des bâtons de marche nordique.

Adhésion MJC obligatoire

Adultes	Vendredi 9h15-11h00	220 €
---------	----------------------------	-------

Première séance gratuite avec possibilité de prêt de bâtons. Itinéraire d'environ 6 km. Rythme de marche moyen. Lieu de RDV transmis par SMS deux jours avant la sortie.

Plus d'infos : **SENTIERS TONIQUES** www.facebook.com/sentiers.toniques.7 / randoflo@hotmail.fr

SKI SÉNIOR

Stations à définir en fonction de la demande

Jean-Bernard Ugo

Pour les plus de 60 ans

Tarifs :

Adhésion MJC

Forfaits de ski à payer sur place

En cas d'utilisation du minibus de la MJC : 10 € la sortie

Prévoir une assurance personnelle

ÉCHECS (cours) **NOUVEAU**

MJC Salle E1

David Navarro / Animateur d'Échecs diplômé de la FFE

Venez découvrir le "Roi des Jeux" dans une nouvelle activité accessible à tous les enfants de 6 à 9 ans. Ce cours accompagnera les enfants dans la pratique de ce sport, de l'apprentissage des règles et tactiques de base jusqu'à la participation en compétition pour ceux qui le souhaitent.

6-9 ans	Jeudi 17h00-18h00	181 €
---------	--------------------------	-------

Débutants ou plus confirmés venez découvrir les stratégies du jeu d'échecs dans une nouvelle activité dédiée aux jeunes de 9 à 12 ans.

L'objectif de ce cours est d'approfondir les connaissances tactiques et stratégiques du jeu d'échecs.

Nous étudierons aussi quelques ouvertures ainsi que les finales élémentaires. Ce cours vous accompagnera dans votre progression et permettra de participer aux compétitions pour ceux qui le souhaitent.

9-12 ans	Jeudi 18h00-19h00	181 €
----------	--------------------------	-------

Ces tarifs comprennent l'adhésion à la MJC et la licence de la fédération française d'échecs. L'inscription offre également la possibilité d'accéder aux cours d'échecs débutant au club d'échecs de Veigy-Foncenex.

Pas d'inscriptions au secrétariat de la MJC. Inscriptions et paiements directement auprès des animateurs de l'activité.

CLUB ÉCHECS (loisir)

MJC Salle RDC 1

Club loisir

Activité culturelle de loisir, conviviale, pour s'initier ou s'améliorer efficacement en pratiquant le jeu d'échecs en toute simplicité.

Jeu libre

Ados / Adultes	Samedi 14h00-16h00	GRATUIT
----------------	---------------------------	---------

Adhésion MJC obligatoire

ANGLAIS ENFANT

MJC Salle E1

Muriel Bainum

Sous forme de jeux, de chansons et de saynètes de la vie quotidienne.

		P	A
À partir de 5 ans	Lundi 16h45-17h30	149 €	168 €
1 an d'expérience	Lundi 17h30-18h15	149 €	168 €
2 ans d'expérience	Lundi 18h15-19h00	149 €	168 €

ITALIEN ENFANT **NOUVEAU**

MJC Salle E1

Rebecca Mangherini

		P	A
CM1-CM2	Mercredi 18h00-18h45	149 €	168 €

ANGLAIS ADULTE

MJC Salle E1

Muriel Bainum

*1^{er} cours d'essai gratuit
pour évaluer le niveau*

		P	A
Niveau intermédiaire	Jeudi 19h00-20h00	249 €	281 €
Niveau avancé / conversation	Jeudi 20h00-21h00	249 €	281 €
Niveau « faux » débutants	Jeudi 21h00-22h00	249 €	281 €

RUSSE ADULTE

MJC Salle E1

Timothy Perrin / Benoît Fallet (cours débutants)

NOUVEAU

		P	A
Minimum un an d'expérience	Mardi 19h00-20h30	147 €	166 €
Débutants	Vendredi 19h00-20h00	98 €	111 €

ESPAGNOL ADULTE

MJC Salle RDC 1

Maria Fries Areosa

NOUVEAU

		P	A
Débutants	Mercredi 19h00-20h00	201 €	227 €
Minimum 2 ans d'expérience	Mardi 19h00-20h00	201 €	227 €

ITALIEN ADULTE

MJC Salle E1

Rebecca Mangherini

NOUVEAU

		P	A
Minimum un an d'expérience	Mercredi 19h00-20h00	249 €	281 €
Débutants	Mercredi 20h00-21h00	249 €	281 €

CIRQUE ÉVEIL ET INITIATION

Méli-Mélo

Momo (Association TIIM Baandi "apprenons")

Une première approche du cirque à travers le jonglage, l'équilibre (pédalos, rouleaux américains), l'acrobatie et les pyramides.

		P	A
Grande section	Lundi 17h00-17h45	158 €	179 €
CP-CE1	Lundi 17h45-18h30	158 €	179 €

CIRQUE

Salle de motricité école élémentaire publique

Momo (Association TIIM Baandi "apprenons")

Initiation et découverte à travers plusieurs disciplines : trapèze, tissu, poutre, jonglage...

Tous niveaux

		P	A
CE2-CM2	Jeudi 17h30-19h00	254 €	287 €
Collégiens			

CIRQUE

Salle de motricité école élémentaire publique

Momo (Association TIIM Baandi "apprenons")

Avoir au moins deux années d'expérience pour aller plus loin dans la pratique des différentes disciplines.

Avancés

		P	A
CE2-CM2	Vendredi 17h30-19h00	254 €	287 €
Collégiens			

BABY GYM

Méli-Mélo

Aurélié Rothlisberger

Eveil corporel, développement de la motricité et jeux d'adresse d'un enfant non scolarisé. Accompagné d'un parent ou d'un proche.

		P	A
Dès la marche jusqu'à 3 ans	Mercredi 9h30-10h15	159 €	180 €

GYMNASTIQUE ENFANT

Salle de motricité école
élémentaire publique

Aurélie Rothlisberger

Développement de la motricité, de l'équilibre et de la coordination à travers différents ateliers.

		P	A
Eveil Moyenne et grande section	Lundi 16h45-17h30	153 €	173 €
CP-CE1	Lundi 17h30-18h30	153 €	173 €

DESSIN-PEINTURE ADULTE

Mairie Salle Léman

Massimiliano Carrubba

Apprentissage progressif du cadrage, respect des proportions et de la mise en couleur.

Découverte de diverses techniques : crayon papier, crayons couleurs, pastels secs, marqueurs, encre de chine, mélange de techniques, initiation à l'aquarelle.

		P	A
16-18 ans	Lundi 18h00-19h30	187 €	211 €
Adultes		211 €	238 €

ANGLAIS ENFANT

Mairie salle Léman

Nicola Barfield

Sous forme de jeux, de chansons et de saynètes de la vie quotidienne.

		P	A
Moyenne et grande section	Mercredi 9h30-10h15	149 €	168 €
CP-CE1	Mercredi 10h15-11h00	149 €	168 €
CE2-CM1-CM2	Mercredi 11h00-11h45	149 €	168 €

CAPOEIRA

Gymnase Intero Bons en Chablais

Mestre Estrovenga ARTE CULTURAL BRASIL

Arte Cultural Brasil est un groupe de capoeira implanté en Suisse, en France et au Brésil, représenté en Suisse et en France par le Mestre Estrovenga et au Brésil par le Mestre Jamaïka.

La capoeira est un art martial brésilien qui est souvent assimilé à une danse de combat. C'est non seulement un sport mais aussi une culture qui associe chants, percussions et danses. Les mouvements sont à la fois des acrobaties et des attaques /défenses qui allient force, équilibre, souplesse et précision.

Capoeiras pratiquées : Régionale et Benguela.

		P	A
CP-CM2	Mercredi 17h30-18h30	166 €	188 €
Collégiens	Mercredi 18h45-20h15	198 €	224 €
Adultes		211 €	238 €

HAPKIDO JIN JUNG KWAN

Gymnase interco
Bons en Chablais

NOUVEAU

Collégiens | **Mercredi** 18h00-19h00
| **Samedi** 9h00-10h00

Informations p.17

Adultes | **Mercredi** 19h00-20h30
| **Samedi** 10h00-12h00

ZUMBA KIDS

Salle des fêtes (grande salle)

Pauline Dos Santos

Un bon rythme et c'est parti ! Entraînez vos amis et dansez sans complexe. Zumba@Kids est un programme de danse-fitness entre amis dans lequel on peut se déhancher sans retenue.

		P	A
CP-CM1	Lundi 17h00-17h45	146 €	165 €

CIRQUE

Salle des fêtes (grande salle)

Julias Anex dit Chenaud (Association TIIM Baandi "apprenons")

Découverte du trapèze, fil de fer, poutre, barres, jonglerie, boule et rouleau... à travers une activité qui exige discipline, efforts, concentration et esprit d'équipe.

		P	A
CE1-CM2	Mercredi 9h00-10h30	254 €	287 €

EVEIL MUSICAL et POÉSIE

Maison des associations

Stéphane Liardet

« Par la magie des mots, par la force des rimes, plus léger qu'un oiseau, c'est ton cœur qui s'exprime ! » Telle est la formule rituelle qui préside à chaque tirage au sort dans le grand chapeau. Et c'est toujours Gertrude la guitare et Ernest le ukulélé qui donnent le la.

L'éveil musical pour les tout-petits, c'est avant tout une découverte, une expérimentation des sons, des objets et des instruments. Intimement liées depuis toujours, musique et poésie charment, amusent, surprennent les enfants et favorisent leur épanouissement.

		P	A
Moyenne et grande section	Mercredi 10h30-11h15	153 €	173 €



Nouveautés



Gagnons du temps

Cette saison, la MJC fonctionnera avec un nouveau logiciel adhérents. Toutes les inscriptions **se feront encore au secrétariat de la MJC**, mais vous aurez la possibilité de créer votre compte adhérent en ligne. Vous pourrez, par ce biais, pré-remplir toutes les informations vous concernant ainsi que votre fiche famille et aussi nous transmettre tous les documents nécessaires à vos inscriptions : attestation de domicile, de quotient familial...

Voici le lien depuis lequel vous pourrez créer votre espace :

<https://douvaine.goasso.org/>

Cliquer sur "m'inscrire" en haut à droite

Les cartes bancaires seront désormais acceptées pour le paiement des activités.



Choix du papier

Pour cette saison, nous avons fait le choix d'un papier certifié PEFC pour l'impression de cette brochure.

PEFC est une ONG internationale qui a pour ambition de préserver les forêts, de garantir le respect de ceux qui y vivent, y travaillent et s'y promènent, mais aussi de pérenniser la ressource forestière pour répondre aux besoins en bois de l'Homme aujourd'hui et pour l'avenir.

NOUVEAU

LES SPECTACLES

5 spectacles jeune public et famille vous seront proposés cette saison.
Le programme complet sera disponible au mois de septembre.
Pensez à réserver !!

« Les Petits Papiers de Léopoldine »



par la Cie Léopoldine Papier
Spectacle de contes et de papier
Livres géants en pop-up, origami, photophores...

Tout public à partir de 5 ans

Samedi 26 octobre 2019 // 16h00

MJC Salle polyvalente

Léopoldine est une vraie collectionneuse d'histoires, une conteuse qui a plus d'un conte dans ses tiroirs. Entre poésie et musicalité, ce spectacle est un voyage unique au pays du papier.

Spectacle précédé d'un atelier "découverte du pop-up".

« Monsieur et Madame »

par le Cirque Ilya
Cirque
Tout public

Mercredi 4 décembre 2019 // 16h00
La Bulle - Douvaine

Oui, ils présentent des numéros aussi stupides qu'inattendus, mais leur bonne humeur, leur générosité, leur simplicité sont sans faille.



Brochure disponible à la rentrée

Ateliers

Stages


Calendrier

2019-2020

MJC
Chablais

Envie de partager un moment privilégié avec vos enfants ?

De découvrir une nouvelle pratique ou une nouvelle activité ?

**Tout au long de l'année, nous vous proposerons des stages :
Pour les adultes,
Pour les enfants,
Et aussi, pour les deux en même temps !**



ACTIVITÉS LOISIRS JEUNES

L'ALJ est le secteur Jeunes de la MJC Chablais. Il propose aux 10-17 ans de Douvaine, Bons en Chablais et Ballaison ainsi qu'à leur famille différentes actions tout au long de l'année.

L'équipe est composée de trois animateurs et animatrices socioculturel.le.s :

Laure Vauchel : animatrice-coordinatrice intercommunale

Emilie Martin : animatrice référente pour Douvaine et Ballaison

Timothée Lapierre : animateur référent pour Bons en Chablais

ACCUEIL DE LOISIRS ET SÉJOURS

L'équipe d'animation propose aux jeunes de participer à des activités sportives, culturelles et artistiques ainsi qu'à des projets collectifs tout au long de l'année.

Une programmation riche et variée pour les mercredis et les vendredis en soirée.

Durant les vacances, des stages thématiques d'une semaine sont proposés (ex : découverte de nouvelles pratiques sportives, ateliers autour de l'image, cirque, ...)

Des séjours et des week-ends sont également mis en place, organisés par les jeunes et l'équipe.

Les activités répondent au projet éducatif et pédagogique de l'ALJ, tenant compte des attentes et des besoins des jeunes en terme de découverte, d'échanges et d'autonomie.

Tarification en fonction du quotient familial



ACCOMPAGNEMENT À LA SCOLARITÉ



En partenariat avec les collèges de Douvaine et Bons en Chablais, l'ALJ propose aux jeunes des séances d'accompagnement personnalisé sur la méthodologie, l'organisation, l'apprentissage des leçons, etc.



ATELIERS AUX COLLÈGES

L'équipe de l'ALJ met en place, au sein des établissements scolaires, des séances d'animations culturelles, artistiques et ludiques.

Informations et inscriptions via les collèges et/ou auprès des animateurs et animatrices.

AIDE AUX PROJETS

Tu as entre 12 et 17 ans et tu souhaites monter un projet avec tes ami.e.s ?

Soirée, séjour ou évènement ? N'hésite pas à faire appel aux animateurs et animatrices de l'ALJ pour t'aider, te guider et t'orienter dans la mise en place de ton projet !



Pour nous contacter :

A Douvaine : 2 avenue du Stade 74140 Douvaine 04.50.31.82.94

A Bons en Chablais : 178 avenue de la Gare 74890 Bons en Chablais
09.66.81.59.23

Portable : 06.41.71.73.96

Permanences :

Mail : aljeunes@mjc-chablais.com

Douvaine : jeudi de 14h30 à 18h30

Bons en Chablais : mardi de 14h30 à 18h30

Calendrier 2019 / 2020 - Activités régulières

	sept	sept/oct 19/20	nov 19/20	déc	écol janv 19/20	fév 19/20	mars	novel avril 19/20	mai	juin
lundi	16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25 2	9 16 23 30	6 13 20 27 3	10 17 24 3	2 9 16 23 30	6 13 20 27 4	11 18 25 1	8 15 22
mardi	17 24 1	8 15 22 29 5	12 19 26 3	10 17 24 31	7 14 21 28 4	11 18 25 4	3 10 17 24 31	7 14 21 28 5	12 19 26 2	9 16 23
mercredi	18 25 2	9 16 23 30 6	13 20 27 4	11 18 25 1	8 15 22 29 5	12 19 26 4	4 11 18 25 1	8 15 22 29 6	13 20 27 3	10 17 24
jeudi	19 26 3	10 17 24 31 7	14 21 28 5	12 19 26 2	9 16 23 30 6	13 20 27 5	5 12 19 26 2	9 16 23 30 7	14 21 28 4	11 18 25
vendredi	20 27 4	11 18 25 1	8 15 22 29 6	13 20 27 3	10 17 24 31 7	14 21 28 6	6 13 20 27 3	10 17 24 1	8 15 22 29 5	12 19 26
samedi	21 28 5	12 19 26 2	9 16 23 30 7	14 21 28 4	11 18 25 1	8 15 22 29 7	7 14 21 28 4	11 18 25 2	9 16 23 30 6	13 20 27
dimanche	22 29 6	13 20 27 3	10 17 24 1	8 15 22 29 5	12 19 26 2	9 16 23 1	8 15 22 29 5	12 19 26 3	10 17 24 31 7	14 21 28

Les cours assurés annuellement (en théorie) = 32 jours

En fonction des jours fériés 2019/2020 :

Lundis : 30 jours

Mardis : 32 jours

Mercredis : 32 jours

Jeudis : 31 jours

Vendredis : 31 jours

Samedis : 32 jours

JOURS FÉRIÉS :

(tombant sur des jours de cours)

Lundi 11 novembre 2019 : Armistice

Lundi 13 avril 2020 : Pâques

Vendredi 8 mai 2020 : Victoire 1945

Jeudi 21 mai 2020 : Ascension

Lundi 1^{er} juin 2020 : Pentecôte

Cours assurés par les animateurs techniciens

Vacances scolaires (pas de cours)

Jours fériés (pas de cours)

Dimanches (pas de cours)

VACANCES SCOLAIRES 2019-2020 :

AUTOMNE : du lundi 21 octobre au dimanche 03 novembre 2019 inclus

FIN D'ANNÉE : du lundi 23 décembre 2019 au dimanche 05 janvier 2020 inclus

HIVER : du lundi 24 février au dimanche 8 mars 2019 inclus

PRINTEMPS : du lundi 20 avril au dimanche 03 mai 2020 inclus



Au du Jeu.fr

Veigy-Foncenex



Votre Boutique de Jeux, Jouets et Loisirs à Veigy-Foncenex



Nous vous proposons :

- ▶ Plus de 4'000 Références Jeux, Jouets et Loisirs
- ▶ Des produits de qualité et originaux près de chez vous
- ▶ Des conseils personnalisés adaptés à vos attentes et à votre budget
- ▶ Des nouveautés toute l'année
- ▶ Des services exclusifs (gonflage à l'hélium, réception de vos colis)
- ▶ Des jeux en libre-service pour vos enfants

Une sélection ludique et variée pour vous divertir :

- ▶ Jeux de société
- ▶ Puzzles, Livres
- ▶ Jouets en bois
- ▶ Loisirs créatifs et récréatifs
- ▶ Déguisements pour enfants
- ▶ Déco de fêtes, Ballons & Hélium



Nos Marques Coups de ♥



Catalogue & Achat en Ligne sur notre Site www.aucoeurdujeu.fr

Du mardi au samedi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h30 (18h le samedi)
312A, route du Chablais - 74140 Veigy-Foncenex - Tél. : 04 50 31 93 62



bons
en-Chablais



DOUVAINE
MJC
2 avenue du Stade
74140 Douvaine



BONS EN CHABLAIS
Le Méli-Mélo
178 avenue de la Gare
74890 Bons en Chablais

Standard : 04.50.94.18.94

mjc@mjc-chablais.com

www.mjc-chablais.com

Ouverture des inscriptions le 22 juin 2019

 www.facebook.com/mjcchablais



haute savoie
le Département

