

La MJC Centre Social Nini Chaize est une association d'Éducation Populaire.

A ce titre, elle défend des valeurs et des principes :

- Faciliter l'accès à l'éducation pour tous
- Favoriser la culture de tous et par tous
- Lutter contre toute forme d'exclusion ou de marginalisation en militant pour des valeurs de solidarité, en fondant ses actions sur le partage, la transmission des connaissances, des savoirs
- Encourager et développer les pratiques citoyennes, l'innovation sociale pour permettre l'exercice quotidien de la démocratie
- Accompagner des projets collectifs de jeunes et d'adultes
- Contribuer au développement social et culturel du territoire

LA MJC-Centre Social c'est aussi :

**Le secteur famille-adulte** : un espace d'accueil, des accompagnements à la parentalité, des ateliers, des animations culturelles et ludiques hors les murs, et des actions au quartier Fontagnal. Les projets s'élaborent selon les envies et les besoins des habitants, alors n'hésitez pas à nous contacter !

**Le secteur jeunes** : propose tout au long de l'année de multiples espaces et aventures, dans lesquelles les jeunes de 11 à 25 ans sont les bienvenus-e-s : chantiers loisirs, accompagnements de projets, activités de pleine nature, projections, information jeunesse, accueil de loisirs 11-14 ans, mini-camps, séjours, etc... N'hésitez pas à nous rendre visite au Bocal Jeunes à Aouste/Sye ou à L'Atelier Jeunes à Saillans !

**Le secteur enfance** : un centre de loisirs 3-6 ans et 6-11 ans les mercredis, un centre de loisirs pour les 6-11 ans pendant les vacances scolaires, une garderie périscolaire ainsi que l'accompagnement des temps méridiens à l'école maternelle des Berthalais et à l'école primaire de Piégros-La-Clastre et Mirabel et Blacons.

**Et une ribambelle d'autres actions !** : Un centre social itinérant, une zone de Grat', des accompagnements numériques (CAF, recherches d'emploi, etc...), des petits déjeuners partenaires, des locations de salles d'activités, des spectacles de la Comédie de Valence, des événements culturels...

Certaines de ces actions sont initiées et portées par un collectif de bénévoles, n'hésitez pas à nous faire savoir si vous souhaitez vous impliquer dans l'une d'entre elles !

**La MJC Centre Social vous accueille les**

Lundi de 13h30 à 18h15

Mardi de 13h30 à 18h15

Mercredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h45

Judi de 13h30 à 18h15

Vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 18h15

**MJC CENTRE SOCIAL NINI CHAIZE**

6 rue Gustave Gresse

26400 AOUSTE SUR SYE

Tél : 04 75 25 14 20

Courriel : [accueil@mjcnicinchaize.org](mailto:accueil@mjcnicinchaize.org)

Site internet : [www.mjcnicinchaize.org](http://www.mjcnicinchaize.org)

conception et réalisation graphique : Natacha FAILLET / Imprimerie du Crestois



## FONCTIONNEMENT

> Première période d'inscription : du lundi 11 juillet au vendredi 22 juillet, aux horaires d'ouverture.

> Reprise des inscriptions : à partir du lundi 22 août, aux horaires d'ouverture.

Aucune inscription ne sera effectuée sans règlement de l'activité.

> **LE FORUM DES ACTIVITÉS** de la MJC CS aura lieu le samedi 10 septembre de 9h30 à 13h à la MJC CS Nini Chaize.

> Les activités débutent la semaine du 12 septembre 2022, hors vacances scolaires, et se terminent la semaine du 12 juin 2023.

> Une séance d'essai est possible entre le 12 et le 30 septembre 2022.

La MJC-CS se réserve le droit d'annuler ou de regrouper les cours en fonction du nombre de participants.

**Pour toute inscription, pensez à vous munir :**

- de votre n° d'allocataire et de votre quotient familial (CAF ou MSA)

- d'un certificat médical de non contre-indication pour **TOUTES** les activités **PHYSIQUES**

## LES TARIFS

La MJC Centre Social Nini Chaize a à cœur de pouvoir proposer une large gamme d'activités socioculturelles ouvertes et accessibles à toutes et tous. Dans cet esprit, l'association propose 5 tranches de quotient familial afin de moduler plus largement les tarifs.

Possibilité d'encaissement au trimestre.

### L'adhésion à l'association

est nécessaire pour pratiquer une activité :

	QUOTIENT FAMILIAL				
	0 à 300	301 à 500	501 à 770	771 à 999	+ de 1000
individuelle adulte	10 €	12 €	13 €	14 €	16 €

Individuelle enfant/jeunes (jusqu'à 25 ans) : 5 €  
Pour les bénéficiaires des minimas sociaux : 5 €



## Nos tarifs d'activités

ACTIVITÉS	HEBDOMADAIRES	QUOTIENT FAMILIAL A L'INSCRIPTION				
		0 à 300	301 à 500	501 à 770	771 à 999	1000 et +
Moins de 18 ans	1h	82 €	103 €	118 €	133 €	137 €
	1h30	123 €	154 €	177 €	199 €	206 €
	2h	164 €	206 €	236 €	266 €	274 €

STAGES ET CYCLES	QUOTIENT FAMILIAL				
	0 à 300	301 à 500	501 à 770	771 à 999	+ de 1000
Cycle Vitalité plus	44 €	54 €	62 €	70 €	72 €
Se familiariser avec l'outil informatique	93 €	116 €	133 €	150 €	155 €

Une réduction de 30 € est appliquée sur la 2ème activité pratiquée par un même adulte.

Une réduction de 15 € est appliquée sur la 2ème activité pratiquée par un même enfant.

Une réduction de 15 € est appliquée pour l'inscription du 2ème, 3ème, ... enfant d'une même famille.

**Mode de règlement :**

- espèces, chèques, carte bancaire, chèques vacances, chèques ANCV, forfaits loisirs des bons CAF, CESU.
- possibilité de payer en trois fois

Les habitants d'Aouste dont le quotient familial est inférieur ou égal à 500 peuvent bénéficier d'une participation financière de la part du CCAS.

**Le remboursement des activités socioculturelles se fait au prorata des séances effectuées, uniquement :**

- en cas de suppression de l'activité
- en cas de changement d'horaires, rendant l'activité incompatible avec votre emploi du temps
- en cas de problème de santé, sur présentation d'un certificat médical
- en cas de déménagement



**FORUM ACTIVITÉS RÉGULIÈRES ET ASSOCIATIONS AOUSTOISES**

**LE 10 SEPT. 2022**

DE 9H30 À 13H À LA MJC CS

## ENFANTS

### Cirque

*Approche ludique des arts du cirque favorisant l'éveil corporel et la créativité.*

Salle MPT, Mirabel et Blacons

6 - 12 ans	Mercredi	14h - 15h30
4 - 6 ans	Mercredi	15h45 - 16h45

#### Mouv'Mômes - Pascale GILLE

*Initiation à la danse contemporaine et à l'improvisation.*

Dojo du gymnase Rif de Blanc, Piègros-la-Clastre (sous réserve de confirmation)

6 - 10 ans	Mercredi	15h - 16h
3 - 5 ans	Mercredi	16h - 17h

#### Multisports - Gabriele MILIA

*Activité dédiée aux enfants pour leur permettre de découvrir la confiance en soi et en l'autre à travers des sports collectifs et individuels.*

Grande salle du gymnase Rif de Blanc, Piègros-la Clastre (sous réserve de confirmation)

6 - 11 ans	Mercredi	9h30 - 11h30
------------	----------	--------------

#### Initiation musicale - Cécile STOCCHETTI (à confirmer)

*Adapté pour les enfants jouant déjà d'un instrument aussi bien que pour les enfants n'ayant pas encore commencé la musique.*

MJC CS Nini Chaize salle Gaston Buis, Aouste / Sye

6 - 11 ans	Mercredi	10h - 11h30
------------	----------	-------------

#### Sophrologie - Chrystel GUIER

*Méthode qui accorde une place privilégiée au corps et aux sensations, qui permet un apaisement du stress et renforce la confiance en soi.*

MJC CS Nini Chaize salle Gaston Buis, Aouste / Sye

6 - 11 ans	Jeudi	17h15 - 18h15
------------	-------	---------------

#### Terre-Modelage - Véronique MORNET

*Sur une note ludique, découverte de l'argile, sculpture et modelage, s'amuser avec le volume et créer... Une participation supplémétaire vous sera demandée pour l'achat du petit matériel de votre enfant.*

MJC CS Nini Chaize salle Nini Chaize, Aouste / Sye

6 - 10 ans	Mercredi	9h30 - 11h30
------------	----------	--------------

#### Théâtre d'impro : Impro Kids - Bérangère MATTON

*Venez inventer des histoires, partager et rire ensemble ! Un grand moment de jeu sous le signe de l'écoute, de l'acceptation et de la réactivité ! Let's impro !*

MJC CS Nini Chaize salle Gaston Buis, Aouste / Sye

8 - 12 ans	Mercredi	14h - 15h30
------------	----------	-------------

## ADOS

#### Théâtre - Adeline FRANCIN

*Exploration du travail et de la conscience du corps, des émotions, de la voix, des images, mais aussi de la relation à l'autre, au groupe, en confiance.*

MJC CS Nini Chaize salle Gaston Buis, Aouste / Sye

11 - 16 ans	Mercredi	17h30 - 19h
-------------	----------	-------------

#### Théâtre d'impro : Impro Ados - Bérangère MATTON

*Venez inventer, partager et rire ensemble ! Un grand moment de jeu sous le signe de l'écoute, de l'acceptation et de la réactivité ! Let's Impro !*

MJC CS Nini Chaize salle Gaston Buis, Aouste / Sye

Impro Ados 13 - 16 ans	Mercredi	15h30 - 17h
------------------------	----------	-------------

## ADULTES

#### Arts Plastiques - Jonathan AUDIN

*Par le dessin, la peinture, le collage, le modélisme, la sculpture petit format, la pâte fimo, la fabrication de bijoux ou de figurines et pourquoi pas votre propre jeu. Cet atelier d'art plastique vous invitera à développer votre démarche dans un environnement convivial.*

MJC CS Nini Chaize salle Nini Chaize, Aouste / Sye

Ados/Adultes	Mercredi	17h30 - 19h
--------------	----------	-------------

#### Atelier d'improvisation théâtrale - Bérangère MATTON

*L'écoute, l'acceptation et la réactivité seront au cœur de cet atelier d'impro, dans un cadre bienveillant où les maîtres mots sont le rire, le partage, le lâcher prise et surtout ...LE JEU !*

Centre Rural d'Animation, Piègros-la-Clastre

Adultes	Mardi	18h30 - 20h30
---------	-------	---------------

Salle de l'aire sportive, Piègros-la-Clastre (sous réserve de confirmation)

Adultes	Jeudi	18h30 - 20h30
---------	-------	---------------

#### Chants du monde - Cornélia LESAUVAGE

*Libérer sa voix et son corps autour des chants du monde.*

*Pour participer à cet atelier, aucun pré-requis n'est nécessaire.*

Centre Rural d'Animation, Piègros-la-Clastre

Adultes	mercredi (1 semaine/2)	19h - 21h
---------	------------------------	-----------

#### Couture - Marie-Paule RIOU

*Tu rêves de réaliser toi même tes vêtements et tu es débutant-e ? Tu es déjà couturier-e et tu aimes échanger tes savoirs ? Viens partager tes envies et idées de couture avec Marie.*

MJC CS Nini Chaize salle Nini Chaize, Aouste / Sye

Adultes	Lundi	9h - 12h
---------	-------	----------

#### Dessin - peinture - Pauline TROTEREAU

*Vous souhaitez explorer ou peaufiner la pratique de la peinture et du dessin dans une ambiance conviviale, venez découvrir dans cet atelier les bases du dessin et diverses techniques picturales.*

MJC CS Nini Chaize salle Nini Chaize, Aouste / Sye

Adultes	Lundi	16h30 - 18h
Adultes	Lundi	18h15 - 19h45

#### ADULTES (dès 16 ans)

#### Futsal - Mickaël LUBAC

*Football amateur en salle sur terrain de Handball, jeu en 5 contre 5 de niveau amateur privilégiant la bonne ambiance et les actions collectives.*

Grande salle du gymnase Rif de Blanc, Piègros-la Clastre

Adultes	Mercredi	18h30 - 20h30
---------	----------	---------------

#### Gym tonique - Hélène VALLA

*Travail cardio respiratoire et renforcement musculaire pour entretenir et améliorer ses capacités physiques. Travail en musique.*

MJC CS Nini Chaize salle Gaston Buis, Aouste / Sye

Adultes	Mardi	18h - 19h05
---------	-------	-------------

#### Initiation et perfectionnement au Reiki

- Laurent DALLONGEVILLE

*Art japonais d'harmonisation du corps et de l'esprit - Développement personnel, méditation, initiation et pratique sur soi et sur l'autre.*

Dojo du gymnase Rif de Blanc, Piègros-la-Clastre (sous réserve de confirmation)

Adultes	lundi (1 semaine /2)	17h30 - 19h30
---------	----------------------	---------------

#### Pilates

*Le Pilates permet de renforcer les muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser leur utilisation et d'améliorer les alignements corporels et l'équilibre.*

MJC CS Nini Chaize salle Gaston Buis, Aouste / Sye - Hélène VALLA

Pilates 1	Mardi	20h10 - 21h10
Pilates 2	Mardi	19h05 - 20h10

Salle de gym , Aouste / Sye (sous réserve de confirmation) - Hélène VALLA

Pilates 1	Mercredi	18h - 19h
Pilates 2	Mercredi	19h - 20h

MJC CS Nini Chaize salle G. Buis, Aouste/Sye

- Emmeline MARLHENS ou Hélène VALLA

Pilates 1	Lundi	18h - 19h
Pilates 2	Lundi	19h - 20h
Pilates 1	Mardi	12h15 - 13h15

#### Qi-Gong - Fabien MONTMARTIN

*Art énergétique chinois. Vous pratiquerez des mouvements simples, amples, lents et harmonieux renforçant la tonicité par l'élasticité.*

MJC CS Nini Chaize salle Gaston Buis, Aouste / Sye

Adultes	Jeudi	15h - 16h30
---------	-------	-------------

#### Sophrologie - Chrystel GUIER

*Méthode qui accorde une place privilégiée au corps et aux sensations, qui permet un apaisement du stress et renforce la confiance en soi.*

MJC CS Nini Chaize salle Gaston Buis, Aouste / Sye

Ados/adultes	Jeudi	18h30 - 19h30
--------------	-------	---------------

#### Stretching - Emmeline MARLHENS ou Hélène VALLA

*Séance axée sur l'étirement des muscles et un travail de souplesse en favorisant un bon confort articulaire.*

MJC CS Nini Chaize salle Gaston Buis, Aouste / Sye

Ados/Adultes	Mardi	11h15 - 12h15
--------------	-------	---------------

#### Théâtre - Adeline FRANCIN

*Exploration du travail et de la conscience du corps, des émotions, de la voix, des images, mais aussi de la relation à l'autre, au groupe, en confiance. Nous travaillerons sur un ou des textes d'auteurs afin de jouer plusieurs représentations publiques.*

MJC CS Nini Chaize salle Gaston Buis, Aouste / Sye

Adultes	mercredi	19h - 20h30
---------	----------	-------------

### ADULTES (dès 16 ans)

#### Yoga Hatha Vinyasa - Sara BHASIN

*Une approche du yoga variant énergie du mouvement, douceur, bonne humeur et puissance de la lenteur. Le tout allié à la respiration pour mieux ressentir l'intensité physique et mentale de la pratique.*

Dojo du gymnase Rif de Blanc, Piègros-la-Clastre (sous réserve de confirmation)

Ados/Adultes	Mardi	18h15 - 19h45
--------------	-------	---------------

## SENIORS

#### Gym Douce - Gabriele MILIA

*Activité indiquée pour garder une bonne condition physique au niveau musculaire, articulaire et organique. Les exercices seront adaptés selon la condition physique de chacun-e.*

MJC CS Nini Chaize salle Gaston Buis, Aouste / Sye

Séniors + 65 ans	Jeudi	9h - 10h
------------------	-------	----------

#### Yoga doux - Sara BHASIN

*Cette pratique adaptée à chacun-e mobilise en douceur les muscles et articulations, crée du mouvement et de la bonne humeur pour entretenir son corps et sa respiration.*

MJC CS Nini Chaize salle Gaston Buis, Aouste / Sye

Adultes	Mardi	10h - 11h
---------	-------	-----------

## STAGES ET CYCLES ADULTES

#### Atelier d'échanges de savoirs en tous genres

*Ouvert à tous et à toutes (adultes et séniors) sur inscription à la séance. Adhésion, participation prix libre.*

MJC CS Nini Chaize salle Nini Chaize, Aouste / Sye

Le 3e lundi du mois	20h15 - 22h15
---------------------	---------------

#### Cycle Ateliers vitalité + - Aurélie FONT

*La naturopathie est un art pour rester en bonne santé avec des moyens naturels comme l'alimentation, le mouvement, la respiration, la phytothérapie etc...*

*Nous apprendrons à prendre soin de notre corps physique, émotionnel et mental au travers de beaucoup de pratique et d'un peu de théorie.*

Centre Rural d'Animation, Piègros-la-Clastre

Cycle 1 <span> </span> : 4 séances les mardis 8/11 , 22/11, 6/12 et 13/12	9h30 - 11h30
---	--------------

Cycle 2 <span> </span> : 4 séances les mardis 21/02, 07/03, 21/03 et 04/04	9h30 - 11h30
--	--------------

#### Se familiariser

avec l'outil informatique - Arnaud BELONOSCHKIN

*Au cours de plusieurs ateliers abordant différentes thématiques de l'outil numérique, vous allez apprendre à vous servir de l'informatique en toute simplicité !*

MJC CS Nini Chaize salle Numérique, Aouste / Sye

6 ateliers les mardis <span> </span> : 04/10, 15/11, 10/01, 21/02, 04/04 et 23/05	14h - 17h
---	-----------

#### Stage d'initiation à la danse Hip-Hop

- Tara DAUDRE

*Vous adorez danser en rythme et aimeriez développer votre confiance dans votre manière de bouger ? Je vous propose de rencontrer et de développer votre propre style ! Bien plus qu'un style de musique, le Hip Hop est une culture vivante issue du métissage. Venez exprimer votre créativité sur des musiques actuelles et variées !*

MJC CS Nini Chaize salle Gaston Buis, Aouste / Sye

Vendredi 18/11 de 18h à 20h	
et samedi 19/11 de 10h à 12h et 14h à 16h	