

RELAXATION avec Marie-France (3 jours)

Lundi 21, mercredi 23 et vendredi 25 octobre

A PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES de 18H30 à 20H00 : 11,70€ - de 26 ans/27 ans et + au QF

Ces 3 ateliers proposent une bulle de bien-être, de lâcher prise, de reconnexion à soi et aux autres.

ZUMBA avec Adriana (2 jours)

Mardi 22 et jeudi 24 octobre 2024

A PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES de 19h00 à 20h00 : 5,20€ - de 26 ans/27 ans et + au QF

Adriana vous propose un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité.

SEMAINE DU 28 AU 31 OCTOBRE 2024

(Tarifs au stage et non à la journée)

MAGIE avec Jean-Christophe (4 jours)

Du 28 au jeudi 31 octobre 2024

POUR LES 7-12 ANS de 10h00 à 11h00 : 10,40€

Ce stage est pour les magiciens en herbe, les curieux qui veulent comprendre les ficelles de la magie; pour ceux qui veulent apprendre à faire des tours de magie.

CIRQUE avec Sandrine (4 jours)

Du 28 au jeudi 31 octobre 2024

POUR LES 8-13 ANS de 14h30 à 16h00 : 15,60€

Acrobatie, équilibre, techniques aériennes au trapèze et au tissu... Au sol, comme dans les airs, la pratique du cirque permet de développer son agilité, sa concentration et sa créativité. Ces quatre jours de stage, ouvert à tous les niveaux, permettront aux adolescents de tester leurs limites par le biais d'une initiation à une discipline ludique mais exigeante..

Informations et inscriptions

5 cité Souzy - 75011 PARIS

Tél : 01 43 79 25 54

 **PARIS**

 **mairie Onze Paris**

LES STAGES D'AUTOMNE

à Mercoeur

**DU LUNDI 21
AU JEUDI 31 OCTOBRE**

**THÉÂTRE - ZUMBA
CIRQUE - COUTURE - CÉRAMIQUE , ETC..**

Découvrez le programme

Informations et inscriptions

5 Cité Souzy - 75011 PARIS

Tél : 01 43 79 25 54



association
mjc Paris-Mercœur



Caf
de Paris



Centre
Mercoeur

SEMAINE DU 21 AU 25 OCTOBRE 2024

(Tarifs au stage et non à la journée)

CIRQUE avec Jean-Christophe (5 jours)

Du lundi 21 au vendredi 25 octobre

POUR LES 4-5 ANS de 10h00 à 11h00 : 13€

POUR LES 6-7 ANS de 11h00 à 12h30 : 19,50€

Équilibre sur Objets : Monter sur la boule, traverser le fil d'équilibre, essayer le rouleau américain, tenter les échasses... Manipulation d'objets : Découvrir les balles, les assiettes chinoises, le diabolo, les anneaux, les foulards, le bâton du diable...

COUTURE avec Marie (5 jours)

Du lundi 21 au vendredi 25 octobre

POUR LES 8-12 ANS de 14h00 à 16h00 : 26€

A PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES de 18h00 à 20h00 : 26€ - de 26 ans/27 ans au QF

Couture enfants : Vous apprendrez en réalisant un sac banane à : découper les pièces du sac banane à partir du patron. Bâtir les coutures à la main, coudre à la machine, coudre une fermeture éclair, faire une couture invisible différents médiums/outils.

Couture adultes : Machine à coudre, tissus, fils, boutons, aiguilles, ciseaux, tout est là pour faire de vous le styliste parfait.

ARTS CÉRAMIQUES ET MODELAGE avec Sonia (5 jours)

Du lundi 21 au vendredi 25 octobre

POUR LES 7-13 ANS de 16h30 à 18h00 : 19,50€ + frais 15€

Atelier de découverte et de perfectionnement ouvert à toutes et tous. Un atelier ludique et créatif sur le thème des fonds marins qui amènera les enfants à travailler en solo mais aussi à collaborer et à faire œuvre ensemble...

Matériel : une blouse ou grande chemise de protection.



TISSUS AÉRIEN avec Sandrine (5 jours)

Du lundi 21 au vendredi 25 octobre

A PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES de 18h00 à 20h00 : 26€ - de 26 ans/27 ans et + au QF

Consacré à la pratique aérienne, ce stage permet de s'initier ou de se perfectionner au tissu et au trapèze, d'apprendre ou de réviser les clés de base, d'explorer les différents points d'équilibre, d'apprendre de nouvelles figures, de les réaliser à la fois au ralenti et en dynamique et de les enchaîner.

THÉÂTRE D'IMPRO avec Jean-Yves (5 jours)

Du lundi 21 au vendredi 25 octobre

A PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES de 18h00 à 20h00 : 26€ - de 26 ans/27 ans et + au QF

Objectifs : Travail de l'imagination, créativité, spontanéité. Pas de textes et de mémorisation. Le comédien crée sa propre écriture et spectacle. Apprendre les méthodes d'improvisation, de complicité et complémentarité du groupe. Développer la confiance en soi, l'imaginaire, la réactivité.

ŒNOLOGIE avec Catherine (4 jours)

Du lundi 21 au jeudi 24 octobre

POUR LES ADULTES de 18h00 à 20h00 : 20,80€ - de 26 ans/27 ans et + au QF et frais 25€

Centré sur la pratique de la dégustation, ce stage permet de découvrir quatre régions (Bordeaux, Loire, Rhône et Île-de-France), en dégustant trois à quatre vins par séance, en apprenant les gestes fondamentaux, en utilisant ses cinq sens, en repérant les cépages et les arômes, en s'exerçant aux principes des accords mets et vins. Un stage de quatre jours d'initiation, instructif et convivial.

ARTS CÉRAMIQUES ET MODELAGE avec Sonia (4 jours)

Lundi 21, mercredi 23, jeudi 24 et vendredi 25 octobre

ADULTES de 18h00 à 20h00 : 20,80€ - DE 26 ans/27 ans et + au QF et frais 15€

Atelier de découverte et de perfectionnement ouvert à toutes et tous. Du modelage utilitaire à la pièce figurative, venez partager un moment créatif et convivial.

Matériel : une blouse ou grande chemise de protection