

MÉTHODE MUNZ FLOOR avec Fruzsina (4 jours)

Du lundi 23 au jeudi 26 février

POUR LES ADULTES de 18h00 à 19h30 : 16,20 € -de 26 ans/selon QF + de 26 ans

Approche corporelle à la fois lente et dynamique et circulaire qui permet à chacun de libérer ses ressources et agit sur les muscles et les organes comme un doux et profond massage intérieur qui nous libère des douleurs parfois dès la première séance..

DU LUNDI 2 AU VENDREDI 6 MARS

CIRQUE avec Sandrine (5 jours)

Du lundi 2 au vendredi 6 mars

POUR LES 6-12 ANS de 16h30 à 18h00 : 20,25€

Découverte ludique des arts du cirque (jonglage, acrobatie, équilibre) pour développer motricité et confiance en soi, tout en s'amusant.

AÉRIEN avec Sandrine (3 jours)

Lundi 2, mercredi 4 et vendredi 6 mars

À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES de 18h00 à 20h00 : 16,20€ moins de 26 ans / + de 26 ans selon QF

Découverte ou perfectionnement des disciplines aériennes pour développer force, souplesse et confiance en soi, dans un cadre sécurisé.

Informations et inscriptions

5 cité Souzy - 75011 PARIS

Tél : 01 43 79 25 54

contact@mercoeur.asso.fr

www.mercoeur.asso.fr



mairie Onze
Paris

LES STAGES D'HIVER à Mercoeur

DU LUNDI 23 FÉVRIER AU VENDREDI 6 MARS

CUISINE - DANSE - CÉRAMIQUE
CIRQUE - AÉRIEN
Découvrez le programme



Informations et inscriptions

5 cité Souzy - 75011 PARIS. Tél : 01 43 79 25 54

contact@mercoeur.asso.fr - www.mercoeur.asso.fr

association
mjc Paris-Mercoeur



Caf
de Paris



Centre
Mercoeur

DU LUNDI 23 AU VENDREDI 27 FÉVRIER

CUISINE avec Franck (5 jours)

Du lundi 23 au vendredi 27 février

POUR LES 6-12 ANS de 10h00 à 12h30 : 33,75€ + 10€ frais



Envie de cuisiner, d'apprendre et de partager un bon moment ?

Ce stage de cuisine est l'occasion de découvrir de nouvelles recettes et techniques dans une ambiance conviviale. Apporter un tupperware afin de repartir avec vos préparations.

MODELAGE/CÉRAMIQUE avec Emmanuelle (5 jours)

Du lundi 23 au vendredi 27 février

POUR LES 6-12 ANS de 16h30 à 18h00 : 20,25€ + 10€ frais



Découverte créative du modelage et de la céramique pour développer imagination et motricité fine.

Matériel : Apporter son tablier.



DANSE avec Solen (5 jours)

Du lundi 23 au vendredi 27 février

POUR LES 10-14 ANS de 15h00 à 17h00 : 27€

Ouvert à tous, ce stage est idéal pour s'initier ou progresser en danse hip-hop.

Travail du rythme, coordination, style et chorégraphie, le tout dans une atmosphère conviviale et dynamique.

MODELAGE/CÉRAMIQUE avec Emmanuelle (5 jours)

Du lundi 23 au vendredi 27 février

À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES de 18h00 à 20h00 : 27€ - de 26 ans/selon QF + de 26 ans + 10€ de frais

Un temps de création et de détente autour du travail de la terre, accessible à tous niveaux.

Matériel : Apporter son tablier.

DANSE CONTEMPORAINE avec Camille (5 jours)

Du lundi 23 au vendredi 27 février

À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES de 19h00 à 21h00 : 27€ - de 26 ans/selon QF + de 26 ans

Un moment de mouvement et d'expression pour explorer la danse, se faire plaisir et développer coordination et énergie, tous niveaux.

KARATÉ avec Pierre-Yves (3 jours)

Du mardi 24 au jeudi 26 février

POUR LES 10-14 ANS de 15h00 à 17h00 : 16,20€

Ce stage vous permettra d'appréhender tout type d'agression telles : bousculade, saisies, ceinturage, étranglement, coups de pied, coups de poing, couteau, bâton, revolver (pour les plus âgés). Pour ce faire, nous utiliserons des techniques issues du Krav-Maga reposant sur le principe de la parade et de la riposte immédiates.

Informations et inscriptions

5 cité Souzy - 75011 PARIS

Tél : 01 43 79 25 54

contact@mercoeur.asso.fr

www.mercoeur.asso.fr