

Activités 2018-2019 à la MJC Villeurbanne

*Relaxation par le Rire **Souad Cartellier**

Le rire est une gymnastique mentale, musculaire et respiratoire. Il aide à vivre plus longtemps et en meilleure santé. Ça vous tente de prendre un temps pour rire et vous faire du bien tout simplement ?

Alors n'hésitez pas à nous joindre pour découvrir une nouvelle expérience et entamer une thérapie du bonheur pour vous ou en famille.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

• **Jeudi** 18h30-19h30
Tarifs:192€ /- 25ans :138€

Adhésion

Elle est valable pour la saison 2018/2019.Elle permet à chacun de participer aux activités, à la vie démocratique de l'Association et à l'Assemblée Générale des adhérents qui se tiendra en janvier 2019.

Tarifs Adhésion :

Adulte : 15€
Enfant : 11€
Famille : 26€
Stages : 5€
(jusqu'à 6h de stage sur l'année)

*Rire en Famille **Souad Cartellier**

Le rire est une gymnastique mentale, musculaire et respiratoire. Il aide à vivre plus longtemps et en meilleure santé. Prendre le temps de rire fera partie de votre leitmotiv quotidien, et sera pour sûr communicatif! Alors n'hésitez pas à nous joindre pour découvrir une nouvelle expérience entre parents, enfants, frères, soeurs.

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

Enfants dès 7 ans +Parents
8 Samedis de 10h-11h30
(13/10; 10/11; 08/12; 12/01;
09/02; 09/03; 06/04; 11/05)
Tarifs:135€ + Adhésion
Famille

Cours d'essai

Les cours d'essai sont accessibles sur inscription dès le 1er septembre. Vous pourrez ensuite essayer le cours et confirmer votre inscription sous un délai de 3 jours ouvrés après le cours.

Tarif cours d'essai :

Gratuit pour les enfants,
5€ pour les adultes
(Somme **déduite** du coût de l'activité en cas de confirmation).

*SophroLudique **Souad Cartellier**

Ludique, accessible et facilement applicable dans la vie de tous les jours. Une approche psycho corporelle qui se vit à travers la respiration, le mouvement, la marche, l'enracinement, la conscience, le lâcher-prise, la créativité et le jeu...

~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~

• **Jeudi** 17h30-18h30

Tarifs:192€ / -25ans :138€

Les cotisations adultes et enfants sont payables à l'année et **non remboursables** (sauf en cas de non maintien de l'activité)

Moyen de paiement :

chèques, carte bleue, espèces, chèques vacances, coupons sports, pass région, gonette.
Possibilité de régler en plusieurs chèques **à l'ordre de la M.J.C.**