

**ADULTES**  
**16 ANS & +**

**21**  
**22**

---

**RÉINSCRIPTIONS**

**À PARTIR DU SAMEDI 29 MAI - EN LIGNE**

**INSCRIPTIONS**

**PRISE DE RENDEZ VOUS EN LIGNE À PARTIR DU 23 JUIN**

Documents obligatoires : Justificatif de domicile /  
RIB pour paiement en en plusieurs fois

## LA DANSE

### DANSE MODERNE

Permettre de se découvrir soi-même, travailler sa technique, son expressivité, sa créativité.  
MERCREDI : 19h00 à 20h15 · tous niveaux  
ANIMATION : J. Aumaitre  
LIEU : Salle Expression MJC  
TARIF : Chaville / GPSO : 275€ • Extérieurs : 316€

### DANSE MODERN'JAZZ

Acquisition d'une technique de base en danse jazz. Exercices techniques face au miroir, travail de synchronisation des mouvements, coordinations, isolations ... Travail d'une variation.  
SAMEDI : 11h00 à 12h15 · tous niveaux  
ANIMATION : J. Aumaitre  
LIEU : Salle Expression MJC  
TARIF : Chaville / GPSO : 275€ • Extérieurs : 316€

### BARRE AU SOL TRADITIONNELLE

Atelier composé d'exercices d'assouplissement et de musculation vous permettant d'améliorer posture et tonicité du corps.  
MERCREDI : 20h15 à 21h30 · tous niveaux  
ANIMATION : J. Aumaitre  
LIEU : Salle Expression MJC  
TARIF : Chaville / GPSO : 242€ • Extérieurs : 278€  
*Activité accessible dans le Pass'Gym.*

### BARRE AU SOL DYNAMIQUE

Tout en musique, ce cours allie exercices au sol et à la verticale. Exécution tonique, musculation profonde avec un travail d'équilibre. Vous aborderez également la conscience du corps avec des temps de relaxation, de souplesse.  
SAMEDI : 12h15 à 13h30 · tous niveaux  
ANIMATION : J. Aumaitre  
LIEU : Salle Expression MJC  
TARIF : Chaville / GPSO : 242€ • Extérieurs : 278€  
*Activité accessible dans le Pass'Gym.*

### DANSE À DEUX

Ludique et facile à apprendre, rien de plus convivial que de partager ce plaisir à deux.  
L'atelier sera orienté Rock'n Roll pour danser lors de toutes vos festivités ; nous vous proposerons également des ateliers toutes danses afin de maîtriser la valse incontournable lors d'un mariage, un cha cha ou une bachata pour les amateurs de danses latines et plus encore.  
Alors, n'hésitez plus, en couple ou entre amis, venez apprendre ou vous perfectionner aux danses à deux.

LUNDI : 20h45 à 22h00  
ANIMATION : G. Righi  
LIEU : Salle Expression MJC  
TARIF : Chaville / GPSO : 283€ • Extérieurs : 325€

### DANSE FLAMENCO

Venez vous initier au flamenco, à ses rythmes, au son enjôleur du chant et de la guitare espagnole. Travail du rythme, de la posture, apprentissage technique et chorégraphique.  
JEUDI : 20h15 à 21h15 · Tous niveaux  
ANIMATION : Association Acompas  
LIEU : Salle Expression MJC  
TARIF : Chaville / GPSO : 283€ • Extérieurs : 325€

### SALSA CUBAINE

Cet atelier de salsa cubaine s'adresse aussi bien aux grands débutants qu'à ceux qui ont déjà des bases de salsa et qui cherchent à donner un style cubain à leur danse. Le but de cet atelier est de découvrir et partager la culture cubaine à travers sa musique et sa danse.  
JEUDI : 20h15 à 21h15 · Déb.  
JEUDI : 21h15 à 22h15 · Inter.  
ANIMATION : N. Hubert  
LIEU : Salle Expression MJC  
TARIF : Chaville / GPSO : 260€ • Extérieurs : 299€

### AFRO HOUSE

Un savant mélange entre la musique house et la musique africaine. Mouvements de danse africaine sur un rythme soutenu.  
VENDREDI : 19h00 à 20h00  
ANIMATION : S. Keita  
LIEU : Salle Expression MJC  
TARIF : Chaville / GPSO : 172€ • Extérieurs : 206€  
*Activité accessible dans le Pass'Gym*

**LE PASS 2 DANSES**  
**INSCRIVEZ-VOUS À 2 DANSES!**  
Profitez de deux cours de danse toute l'année !  
TARIF : Chaville / GPSO : 502€ • Extérieurs : 602€

## L'ART DRAMATIQUE

### IMPRO THÉÂTRALE

Vous avez envie de passer un bon moment en groupe ? Vous allez apprendre à jouer et vous allez vous surprendre...  
MERCREDI : 20h00 à 22h00 · Tous niveaux  
ANIMATION : G. Richard  
LIEU : Le Caf  
TARIF : Chaville / GPSO : 302€ • Extérieurs : 347€

## LANGUES

### ANGLAIS

Cours de conversation anglaise avec vidéo, livres, magazines pour approfondir votre anglais parlé. Des rencontres teatime vous seront proposées au cours de l'année.  
JEUDI : 14h00 à 15h30 • Avancé  
JEUDI : 15h30 à 17h00 • Intermédiaire  
ANIMATION : A. Chaurand  
LIEU : Salle Multimédia MJC  
TARIF : Chaville / GPSO : 295€ • Extérieurs : 339€

### ESPAGNOL

Pratique de l'espagnol orale et écrite, approfondissement du vocabulaire et des connaissances culturelles avec supports variés.  
MERCREDI : 19h00 à 20h30 • faux débutants/intermédiaires  
ANIMATION : J. Estevez  
LIEU : Salle Multimédia MJC  
TARIF : Chaville / GPSO : 295€ • Extérieurs : 339€

## POÉSIE

### INTERVENTIONS À HAUTE VOIX

Activité de création et d'édition de cahiers poétiques. Des numéros de revues et de recueils sont conçus et édités dans l'année. Possibilité d'abonnement ou de participation à l'atelier poétique.  
ANIMATION : Gérard FAUCHEUX  
[gerard.faucheux@numerica.be](mailto:gerard.faucheux@numerica.be)  
TARIF : Participation à l'atelier poésie  
Chaville/GPSO : 70€ • Extérieurs : 84€ + adhésion (12€)  
*Abonnement – Simple & Associatif : 30€/ Soutien : 60€/ Etranger : 50€.*

## LA MUSIQUE

### PRATIQUE COLLECTIVE GUITARE / BASSE

Atelier d'1 heure. A partir de 18 ans. Tous niveaux.  
Mardi : 20h00 à 21h00  
ANIMATION : S. Thomas  
LIEU : Studios MJC  
TARIF : CHAVILLE / GPSO : 412€ • EXTÉRIEURS : 494€

### ATELIER GROUPE ADULTES

Vous souhaitez faire partie d'un groupe, faire des concerts, découvrir le jeu en groupe. Chaque semaine, un atelier d'une heure vous permet de répéter, accompagné par un intervenant.  
MARDI : 20h00 à 21h00  
ANIMATION : G. Revillod  
LIEU : Studios MJC  
TARIF : Chaville / GPSO : 310€ • Extérieurs : 372€  
ATELIER GROUPE + ATELIER D'INSTRUMENT :  
Chaville/GPSO : 182€ • Extérieurs : 222€ + prix atelier instrument

### ATELIER INDIVIDUEL

Pour perfectionner sa technique instrumentale ou vocale : guitare, basse, batterie, piano/clavier ou chant.  
Atelier de 30mn.

#### ► BATTERIE OU GUITARE

LUNDI : 19h30 • 20h00  
MERCREDI : 12h15 • 18h00 • 18h30 • 20h00

#### ► BATTERIE

JEUDI : 19h00 • 19h30 • 20h00 • 20h30

#### ► PIANO/CLAVIER

MERCREDI : 12h15 • 18h00 • 18h30 • 19h00 • 19h30

JEUDI : 18h00 • 18h30 • 19h00 • 19h30

#### ► CHANT

MARDI : 17h30 • 19h00 • 19h30

MERCREDI : 18h00 • 18h30 • 19h00 • 19h30

JEUDI : 18h00 • 18h30 • 20h00 • 20h30

ANIMATION : Kshoo / S. Thomas / M. Terroy / G. Revillod / P. Gauthier / S.Rime

LIEU : Studios MJC

TARIF : Chaville / GPSO : 705€ • Extérieurs : 846€

### CHORALE "FACILACHANTER"

Découvrez le "chant" autour d'un répertoire de variétés. Représentations prévues sur différents sites pour partager votre passion.  
LUNDI : 20h15 à 22h15  
ANIMATION : L. Monteyrol  
LIEU : Salle spectacles  
TARIF : Chaville / GPSO : 258€ • Extérieurs : 309€

La MJC propose trois studios de répétition insonorisés, équipés d'une sono et d'un backline complet ainsi que d'une régie d'enregistrement.

HORAIRE : Lundi 14h00 à 22h30 / Mardi et jeudi 10h00 à 00h00 / Mercredi 10h00 à 14h00 et 19h00 à 00h00 / Vendredi 10h00 à 20h00 / Samedi 10h00 à 19h00  
Tarifs + adhésion obligatoire  
TARIF JOUR : 10h00 à 20h00 • 9€ / heure  
TARIF SOIR : 20h00 à 22h00 • 12€ / heure  
TARIF NUIT : 22h00 à 00h00 • 14€ / heure  
• Musicien solo : 6€ / heure (entre 10h et 20h puis tarif soir et nuit après 20h)  
• Forfait annuel 2h hebdo : 700€  
• Forfait 10 séances de 2h : 250€  
*Réservations et renseignements à [studio@mjcdelavallee.fr](mailto:studio@mjcdelavallee.fr)*  
*Accompagnement possible à la répétition et à la scène et forfait enregistrement : demande de tarifs à [studio@mjcdelavallee.fr](mailto:studio@mjcdelavallee.fr)*

## L'ART CRÉATIF

### L'ATELIER RELIURE

Local et matériel mis à disposition des adhérents. Les consommables sont à la charge des participants.  
MARDI : 14h00 à 17h00  
VENDREDI : 10h00 à 12h00  
LIEU : Salle Bricolage MJC  
TARIF : Chaville / GPSO : 45€ • Extérieurs : 54€

### ATELIER COUTURE

Vous souhaitez faire vos ourlets, monter une fermeture, créer un vêtement... Vous découvrirez la couture, le plaisir de coudre à la machine.  
LUNDI : 19h00 à 21h00 · Tous niveaux  
MARDI : 9h00 à 11h00 · Tous niveaux  
MARDI : 19h30 à 21h30 · Tous niveaux  
ANIMATION : S. Alduy  
LIEU : Salle Arts plastiques MJC  
TARIF : Chaville / GPSO : 319€ • Extérieurs : 383€

### ART FLORAL

Vous souhaitez épater vos amis par l'originalité de vos tables ? Vous découvrirez les nouvelles tendances des fleurs et de tous les accessoires qui feront de vos invitations une véritable réussite.  
SAMEDI : 9h30 à 11h30 · 1 séance par mois  
ANIMATION : S. Olie  
LIEUX : Le CAF  
TARIF : 256€

## LE MULTIMÉDIA

### LA MATINALE NUMÉRIQUE

Matinée dédiée aux échanges autour du numérique pour résoudre les petits soucis, réaliser des travaux personnels et rester en lien avec l'évolution des nouvelles technologies. Basée sur la convivialité, la matinale ambitionne aussi de produire publiquement des réalisations collectives.  
MARDI : 9h30 à 12h00  
ANIMATION : T. Jamet  
LIEU : Le CAF  
TARIF : Chaville / GPSO : 201€ • Extérieurs : 241€  
Possibilité d'inscription à une carte de 10 séances

### ATELIERS INFORMATIQUES

Atelier permettant de se familiariser avec le PC, de faire ses premiers pas sur le web et courrier électronique.  
MARDI : 14h00 à 15h15 Déb. / Inter.  
ANIMATION : T. Jamet  
LIEU : Salle multimédia  
TARIF : Chaville / GPSO : 250€ • Extérieurs : 300€  
\* Dans la mesure du possible, merci de venir avec votre propre matériel