

2025 - 2026

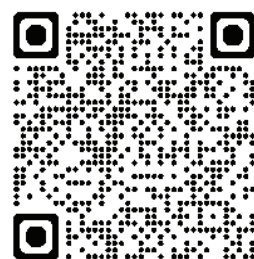
Activités MJC St Lo



Informations pratiques

Pré-inscriptions sur la
plateforme

[https://mjc-st-laurent-
dagny.millibase.net/](https://mjc-st-laurent-dagny.millibase.net/)



CE QU'IL FAUT SAVOIR POUR VOUS INSCRIRE

INSCRIPTIONS

Les pré-inscriptions sont possibles à partir de début juillet sur la plateforme de Millibase. Après avoir créé votre portail famille, vous pourrez vous préinscrire sur les activités culturelles-artistiques, sportives, bien-être, ou musiques de votre choix.

ATTENTION : la validation de vos pré-inscriptions sera faite au moment du forum des associations le 6 septembre 2025. Les animateurs et/ou référents de chaque activité sont seuls décisionnaires.

ADHESION

individuelle : 15€

famille (2 et plus) : 30€

MOYENS DE PAIEMENT

- Chèques (paiement en 3x possible)
- Chèques vacances
- Espèces
- Virement
- CB (le jour du forum)

Le paiement en ligne n'est pas possible car il est très onéreux pour la structure, nous préférons mettre en place les virements automatiques.

ACTIVITES

Les cours se déroulent sur 32 semaines hors vacances scolaires.

Si besoin, des rattrapages de cours peuvent être effectués fin juin ou pendant les vacances scolaires. Ceci est propre à chaque activité.

atelier création



esquisse projet streetart



MJC Saint Laurent d'Agnay



mjc.clubdesbarres@gmail.com



mjc_st_lo

Activités sportives et bien-être



BADMINTON

contact : Didier BEAUME
06 58 08 55 40

Jeu libre en mode «loisir» sur 5 terrains, en simple ou en double. Activité accessible aux adultes et adolescents à partir de 13-14 ans.
3 groupes de 15 à 20 personnes

TARIF : 60€

JOURS	HORAIRES	PRECISIONS
mercredi	à partir de 20h30	mode «cool»
samedi	8h30 à 10h	groupe dynamique
samedi	10h - 11h30	mode «cool»

Lieu : gymnase

PILATES - stretching

contact : Catherine
06 34 25 14 70

Pour raffermir, travailler l'équilibre et le maintien en douceur et en profondeur. Le stretching, un bon complément au Pilates.

Activité adulte

TARIF : 140€ / 1h 210€/1h30

JOURS	HORAIRES	PRECISIONS
mardi	17h15 - 18h45	pilates-stretching Pilates
	18h45 - 19h45	
mercredi	17h15 - 18h30	Pilates Pilates - stretching
	18h45 - 20h15	

Lieux : mardi salle des Roches / mercredi salle de l'étang



GYM FITNESS

contact : Naomi et Céline

07 50 23 09 23 / 06 66 77 70 70

Le cardio-renfo pour un renforcement musculaire bras/cuisses/abdos/fessiers sur des musiques entraînantes et rythmées.

Le cardio tonique un mélange de cardio-renfo, stretching, Pilates, cardio danse pour repousser ses propres limites en musique.

Le body-zen : des exercices de respiration et d'élongation.

Des activités multiples pour garder souplesse (gym), favoriser le renforcement musculaire (body-sculpt), le cardiotraining et les muscles profonds.

TARIF : 138€ / 1h par semaine
171€ / 2h par semaine
186€/ 3h par semaine

JOURS	HORAIRES	PRECISIONS	Animatrice/teur
lundi	8h45 - 9h45	gym sénior	Anthony
	9h45 - 11h	Renforcement - stretching	Anthony
mardi	18h - 19h	cardio-renfo	Cassandra
	19h - 20h	cardio-danse	Cassandra
	20h - 21h	cardio-renfo	Cassandra
jeudi	8h45 - 9h45	stretching - relaxation	Anthony
	9h45 - 11h	gym traditionnelle	Anthony
	18h - 19h	body zen	Cassandra
	19h - 20h	cardio tonique	Cassandra
	20h - 21h	cardio tonique	Cassandra

Lieu : salle de l'étang



Stretching / relaxation :

Le stretching est une activité douce ayant pour objectif d'améliorer la souplesse tout en offrant un moment de relaxation profonde. Accessible à tous les niveaux, exécution de mouvements lents et contrôlés afin de travailler la posture tout en étirant les muscles en douceur.

Renforcement musculaire / Stretching :

Cours divisé en deux : une première partie dédiée au renforcement musculaire léger sans saut ni cardio, avec ou sans poids. Une deuxième partie de cours consacrée aux étirements et à la respiration.

Gym senior :

Cours ayant pour but de préserver la mobilité en s'orientant vers un renforcement musculaire doux et un travail de l'équilibre.

Gym traditionnelle :

Renforcement musculaire global avec la possibilité de mettre en place des exercices type cardio. L'objectif est d'améliorer ou préserver la condition physique de manière générale.



DANSE

contact : Damien FLAGEUL

06 67 11 52 47

Le Street Dance est une forme de danse urbaine qui a émergé dans les années 70 à New York. Le cours est essentiellement basé sur des chorégraphies comme dans les clips des chanteurs pop, tel que Matt Pokora, Usher, Taylor Swift voire Billy Crawford. La musique est plutôt dynamique avec une affluence pop, voir hip hop, en fonction des chorégraphies. Activité qui permet de se dépenser et d'avoir un éveil au niveau rythmique, afin d'arriver à ressentir et maîtriser le tempo.

Le ragga dit ragga dance hall, est une danse urbaine avec des influences afro-jamaïcaine, mélangeant rythmes saccadés, mouvements rapides et déhanchés. Cette danse est excellente pour améliorer sa coordination, pour travailler sa condition physique et pour avoir plus d'aisance avec son corps. Sur des musiques du style Sean Paul, Shaggy, Vybz Kartel...

Cours adulte danses multiples : rock et ses dérivés (Rock piétiné, sauté, acrobatiques, boogie woogie, charleston, madison, lindy hop), danses latines ou danses de salon (Salsa, samba, valse, tango, rumba, cha cha cha, bachata).

TARIF : 240€ cours enfants et adolescents
210€ cours adulte



JOURS	HORAIRES	PRECISIONS
mercredi	17h30 - 18h30	Street dance Enfants (5 - 8ans)
	18h30 - 19h30	Ragga Ados (8 Ans - 14 Ans)
	19h30 - 20h30	Danses multiples adultes

Lieu : salle des roches



MUTLISPORTS

contact : Naomi et Céline

07 50 23 09 23 / 06 66 77 70 70

Activités ouvertes aux jeunes enfants pour découvrir diverses pratiques sportives au cours de l'année :

- jeux de ballon, d'adresse, motricité,
- raquette, athlétisme, judo

TARIF : 210€

INFORMATIONS IMPORTANTES :

Les activités sportives proposées aux jeunes, bien qu'étant des activités de loisirs, sont régies par des règles.

Le respect du matériel, de l'animateur/trice et d'autrui est essentiel au bon déroulement de ces activités. Un règlement sera donc signé par les familles au début de l'année et engagera les familles et le jeune dans cette démarche citoyenne de vie en collectivité.

A fournir en début d'année : la photocopie du carnet de vaccination

JOURS	HORAIRES	PRECISIONS	Animatrice
mardi	17h15 - 18h	activités 4 - 6ans	Cassandra
jeudi	17h15 - 18h	activités 6 - 8ans	Cassandra

Lieu : salle de l'étang



BODY-TAEKWONDO

contact : Myriam GRANJON

06 09 91 24 14

Mouvements de taekwondo en musique, renforcement musculaire, étirements, apprentissages de quelques techniques de défense, prise de confiance en soi.
Activité en mode loisirs, ouverte à tous.

TARIF : 60€

JOURS	HORAIRES	PRECISIONS
jeudi	19h - 20h	adolescent - adultes

Lieu : salle des roches

SOPHROLOGIE

contact : Anne-Claire GENEVRIER

06 62 05 86 12

Entraînement basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit afin de développer mieux-être et sérénité. Des exercices simples de relaxation dynamique favorisant le relâchement physique et psychique, des techniques de visualisation mentales positives pour activer et développer ses ressources propres.

TARIF : 240€

JOURS	HORAIRES	PRECISIONS
samedi	9h15 - 10h15	adolescent - adultes

Lieu : salle Préau

YOGA

contact : Maïté POPINET

06 07 33 03 79

TARIF : 230€

JOURS	HORAIRES	PRECISIONS
mardi	11h - 12h15	adultes

Lieu : salle de l'étang

Activités artistiques



ARTS PLASTIQUES

contact : Marie-Claire DELEPIERRE
07 81 71 63 86

Venez découvrir les techniques de dessin, de peinture, et de modelage, appréhender des artistes, participer à des projets collectifs.

L'atelier création permet de réaliser des «commandes pour les temps forts» de la MJC, des autres associations, ou de la commune.

TARIF : 210€

JOURS	HORAIRES	PRECISIONS
mercredi	15h30 - 17h 17h - 18h30	atelier création enfants / adolescents atelier arts plastiques

Lieu : salle saint Laurent



COUTURE

contact : Marie-Jo CHENET
06 61 69 60 99

Atelier de création libre..

TARIF : adhésion MJC

JOURS	HORAIRES	PRECISIONS
mardi	à partir de 19h	tous les 15 jours

Lieu : salle saint Laurent

ATELIER ART THERAPIE

contact : Nathalie CARRON

Médiatrice artistique formée auprès INFIPP

06 38 03 19 39

Dans un cadre bienveillant et accessible à tou-tes-s, l'expérimentation artistique est un outil porteur de service de l'expression des émotions et d'une meilleure connaissance de soi.

Des ateliers qui apportent détente, confiance en soi, créativité et sérénité.

Ado/ adulte à partir de 16 ans.

Engagement pour 10 séances réparties sur l'année : atelier 1 fois / mois

durée : 2h30 / séance

TARIF : 300€

JOURS HORAIRES

définis ultérieurement

1 fois par mois

Lieu : salle saint Laurent

A photograph of a music rehearsal space. Five young people are on a stage with a white backdrop. One person is singing into a microphone, while others play instruments like a keyboard and drums. The room has a high ceiling with exposed wooden beams and colorful acoustic panels.

Contacts

- Emmeline DUPONT 06 87 32 87 01
- juliana BLIN-GONTHIER 06 01 31 13 16

La musique fédère, elle est source de bien-être et d'enrichissement personnel. Notre but est de donner à chaque élève, quel que soit son âge et son niveau, la possibilité de découvrir la musique et d'approfondir ses connaissances, de jouer en groupe et en public.

Cours individuels ou en groupe, participation à des manifestations (frapucada, fête de la musique, spectacle, ...).

TARIFS :

Ils sont calculés en fonction de votre lieu de résidence (de Saint Laurent d'Agnay ou extérieur), du type d'activité pratiqué (instrument seul ou avec solfège, seul ou en groupe), du temps (30 ou 45 minutes, ou 1h toutes les 2 semaines).

Le calcul de votre cotisation sera donc définitif qu'au moment de la validation de votre inscription lors du forum des associations.

INFORMATIONS IMPORTANTES :

Le solfège pour savoir lire la musique

Bien que non obligatoire, la connaissance du solfège est fortement recommandée.

Les cours de solfège sont à tarif réduit pour les personnes qui s'inscrivent à un cours d'instrument ou de chant.

Différence tarif habitants St Lo et habitants extérieurs

Un tarif préférentiel est consenti aux élèves de St Laurent d'Agnay en raison des subventions municipales perçues pour cette activité.



TYPE	DURÉE	HABITANTS SAINT LAURENT	HABITANT EXTÉRIEUR
Instrument/chant + Solfège ou pré-solfège	30mn	645 €	793 €
	45 mn	915 €	1 050 €
	Duo 45 mn	600€	849 €
Instrument/chant sans solfège (pour les +14 ans et/ou pratique mi- nimum de 4 ans de sofège fortement conseillée)	30mn	555 €	693€
	45 mn	825€	960€
	Duo 45 mn	510€	759€
Eveil vocal et corporel (3-5ans) / Eveil musical (5-6ans) / Pré- solfège (6-7ans)	30mn ou 45 mn	140€	170€
<i>A partir de 5 inscriptions, le cours passe de 30mn à 45mn.</i>			
Pratique instrumentale de groupe pour adolescents (batucada, musique actuelle, chorale, coaching de groupe et/ou session d'enregistrement studio dans l'année : 5 séances à répartir)			
sans cours d'instruments ou chant		195 €	230€
déjà inscrit à un cours d'instruments ou chant		69 €	90€
Pratique instrumentale de groupe pour adultes (batucada, musique actuelle, chorale, coaching de groupe et/ou session d'enregistrement studio dans l'année : 5 séances à répartir)			
sans cours d'instruments ou chant		228€	255€
déjà inscrit à un cours d'instruments ou chant		93€	120€
Solfège seul (à partir de 7 ans)	30mn ou 45 mn	145 €	180€

A partir de 5 inscriptions, le cours passe de 30mn à 45mn.

Et en plus ...

Nos proposons tout au long de l'année, des stages découvertes, des stages vacances, et des manifestations diverses comme la Fête de la musique ou la Murder.

Alors, retrouvez-nous sur les réseaux et n'hésitez pas à rester connecter pour pouvoir participer à toutes nos activités.



MJC Saint Laurent d'Agnay



mjc.clubdesbarres@gmail.com



[mjc_st_lo](https://www.instagram.com/mjc_st_lo)

MJC CLUB DES BARRES



Saint Laurent d'Agny