

CORPS-NUDS



LA
ROUETTE
MJC

C'EST LA RENTRÉE !

Les bénévoles du Conseil d'Administration et l'équipe salariée de La Rouette MJC vous présentent la nouvelle programmation des activités et des événements pour la saison 2024/2025.

Vous y trouverez vos activités habituelles, quelques ouvertures de nouveaux créneaux et de nouvelles activités : composition d'art floral, création d'un livre illustré, théâtre, peinture créative et chant libre notamment. **Nouveauté côté tarifs** : comme annoncé en Assemblée Générale, nous mettons en place une tarification solidaire des activités en fonction des quotients familiaux. Cela signifie que nous, adhérent-es, serons solidaires les uns des autres, permettant aux moins aisé-es de bénéficier de tarifs plus bas. Nous restons à votre écoute pour vous expliquer cette démarche. Nous préparons également des programmes d'animations en dehors et pendant les vacances scolaires pour tous les publics que vous retrouverez au fur et à mesure dans nos communications (newsletter, flyers, réseaux sociaux, affiche).

La programmation culturelle s'étend également avec des spectacles, des concerts, des expositions, des conférences et diffusions de films, des ateliers pour tous les goûts ! Nous aurons également le plaisir d'accueillir une artiste en courte résidence. Le partenariat avec les établissements scolaires (Ecoles de Corps-Nuds, Collèges et MFR de Janzé et Lycée de Retiers) est également d'actualité autour d'actions culturelles en lien avec les artistes accueillis.

Plus que jamais, notre association porte les valeurs de partage, de solidarité et d'interconnaissance qui nous permettent de vivre ensemble et de prendre en main notre avenir commun. Au plaisir de vous retrouver ou de vous rencontrer !

Les bénévoles du Conseil d'Administration

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Isabelle Dole
Secrétaire : Mayalen Goust
Secrétaire adjointe : Christèle Rupin
Trésorière : Elise Begos
Trésorière adjointe : Christine Bannier
Membres du CA : Sophie Arhimann, Virginie Bonneau, Marie-Laure Curmi, Martin Di Felice, Céline Duval, Annie Geffard, Jérôme Gerbeau, Emellyne Robert, Hélène Yven.
Membres de droit : Stéphanie Arnaud et Vincent Sevaer (Mairie), André Roussel (Fédération Régionale des MJC - Bretagne et Pays de la Loire).

ÉQUIPE PROFESSIONNELLE PERMANENTE

Coordinatrice générale :
 Pauline Durand
 02 99 44 01 58
pdurand.larouettemjc@gmail.com

Animatrice socioculturelle :
 Morgane Rochefeuille
 07 49 26 10 11
anim.larouettemjc@gmail.com

Assistante administrative et comptable :
 Allison Morisson
 02 99 44 01 58
compta.larouettemjc@gmail.com

Et toutes et tous les intervenant-es professionnel-les ou bénévoles des activités hebdomadaires

INFOS PRATIQUES

INSCRIPTION

Attention, cette année la MJC met en place la tarification solidaire et vous demande au préalable de fournir votre QF (Quotient Familial) ou votre dernier avis d'imposition. Si vous n'avez ni l'un ni l'autre, la grille tarifaire la plus haute sera appliquée.

Avant de vous inscrire, vous devez absolument transmettre votre Quotient Familial (QF). Une fois validé par notre équipe, vous pourrez vous inscrire en ligne sur larouettemjc.com ou à la MJC à partir du mardi 27 août 2024 à 10h. Nous vous demanderons également d'être adhérent-e à la MJC, valable un an.

Vous pouvez régler en ligne ou à la MJC avec les modalités suivantes : chèques (possibilité

d'échelonner en 3 fois), chèques vacances, Carte Sortir !, cartes bancaires (jusqu'au 27 septembre), Pass Sport (uniquement pour le Judo).

Sur présentation de la CARTE SORTIR !, vous pouvez bénéficier d'une réduction sur l'activité que vous avez choisie à la MJC. Pour son obtention (sous conditions de ressources), il suffit au préalable de vous rendre au CCAS de Corps-Nuds (Mairie).

	Tranche de Quotient Familial	A	B	C	D	E	F
1	QF ≤ 500 €	24 €	103 €	127 €	150 €	169 €	235 €
2	501 € ≤ QF ≤ 750 €	25 €	107 €	131 €	155 €	175 €	243 €
3	751 € ≤ QF ≤ 1000 €	26 €	110 €	135 €	160 €	180 €	250 €
4	1001 € ≤ QF ≤ 1250 €	27 €	113 €	139 €	165 €	185 €	258 €
5	1251 € ≤ QF ≤ 1500 €	28 €	117 €	143 €	170 €	191 €	265 €
6	QF > 1501 €	29 €	121 €	149 €	176 €	198 €	275 €

DÉBUT DES ACTIVITÉS

À partir du 23 septembre 2024. La MJC se réserve le droit de modifier ou d'annuler un atelier si le nombre d'inscriptions est insuffisant et de déplacer exceptionnellement certains ateliers. Les deux premières séances sont ouvertes pour des cours d'essai. Vous pouvez intégrer une activité en cours d'année, le règlement se fera au prorata à partir de janvier.

REMBOURSEMENT

Le remboursement d'une activité peut s'effectuer pour raison médicale ou en cas de mutation professionnelle, sur justificatif. Il sera effectué au prorata des séances non pratiquées à partir de janvier. Dans tous les cas, l'adhésion n'est pas remboursée.

ÊTRE ADHÉRENT-E

Être adhérent-e c'est faire partie d'une organisation associative pour laquelle nous partageons des valeurs, ici de l'éducation populaire, du vivre et faire ensemble, de l'expression sous toutes ses formes dans un esprit de solidarité. **Moyennant une cotisation annuelle de 7€ (mineur-es) ou 18€ (majeur-es)**, l'adhésion permet de pratiquer une activité, d'agir en votant lors de l'Assemblée Générale, de prendre part aux décisions en étant élu-e au Conseil d'Administration et de bénéficier de réductions aux spectacles, festivités et location de la MJC. Une partie de l'adhésion sert à financer notre affiliation à la Fédération Régionale des MJC de Bretagne et Pays de la Loire.

ÊTRE BÉNÉVOLE

Si un projet vous plaît et que vous souhaitez donner de votre temps, faites-le nous savoir ! Nous recherchons toujours des personnes pour nous aider dans des domaines très divers, ponctuellement ou tout au long de l'année. Nous serons ravi-es de vous accueillir.

PORTER UNE INITIATIVE OU UN PROJET COLLECTIF



© Giffes Pensart

Vous souhaitez organiser un concert, un événement, des actions solidaires, culturelles, artistiques, pédagogiques ou tout autre projet que vous voulez mettre en place ? N'hésitez pas à venir vers nous ! La MJC est un lieu qui peut vous accompagner et vous soutenir dans cette réalisation.

LOUER LA SALLE DE LA MJC

La MJC met à disposition la grande salle sur les périodes de week-end, voire en semaine selon les disponibilités. Elle comprend une scène avec sono et deux micros, un bar, une cuisine avec frigo, lave-vaisselle (vaisselle non fournie), des chaises et tables. Capacité 100 places assises. **Tarif préférentiel pour les adhérent-es. Gratuit pour les associations cornusiennes.**



CÔTÉ CULTURE

SEPTEMBRE

FORUM DES ASSOCIATIONS

Vendredi 6 septembre
18h30-21h 9 Salle des sports



Un groupe de bénévoles s'est constitué pour élaborer la programmation culturelle. N'hésitez pas à le rejoindre, il s'agit de se réunir pour imaginer dans l'année les projections, les spectacles jeune et tout public, les concerts, les expositions, les fêtes et tant d'autres propositions !

EXPOSITION SOIRÉE GUINDÉE DÉGLINGUÉE DU BAROUILLE

- Vernissage
vendredi 27 septembre - 19h
- Exposition
du vendredi 27 septembre
au vendredi 4 octobre

Peintures, sculptures, dessins, photos et autres œuvres d'art, selon vos inspirations, venez déposer vos productions sur le thème des vacances.

Soirée organisée par le BARouillette.



MOIS DE LA SCIENCE LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

Vendredi 4 octobre - 21h

Soirée astronomie, observation du ciel et des planètes.



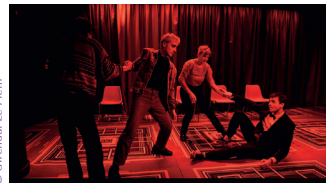
© Frédéric Arrighi

THÉÂTRE LA TOUR DE CONSTANCE

De Guillaume Vincent avec la promotion 11 de l'École du TNB

Vendredi 11 octobre - 20h

Alyssa, Marie, Bonnie, Livio, Dylan, Martin ont moins de 25 ans. Ils travaillent dans un même hôtel de luxe du sud de la France. Portés par la puissance du désir, ils rêvent à un avenir meilleur.



© Gwendal Le Flem

Tournée départementale du TNB réalisée avec le soutien du Département d'Ille-et-Vilaine et de la DRAC Bretagne

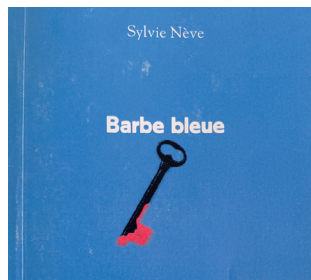
THÉÂTRE & MUSIQUE

ACCUEIL D'UNE ÉQUIPE ARTISTIQUE EN CRÉATION

Compagnie KF

Du 21 au 24 octobre

Lecture musicale du conte Barbe Bleue réécrit par la poétesse Sylvie Nève d'après Charles Perrault. Projet initié par Rozenn Fournier.



OCTOBRE

MUSIQUE SOIRÉE KARAOKÉ GALETTES

Vendredi 25 octobre - 19h

Les billigs à disposition, venez manger crêpes et galettes bretonnes et boire une bolée en musique en vous déchaînant au micro !

Soirée organisée par le BARouette.



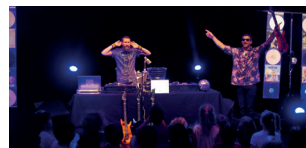
DJ SET POUR LES FAMILLES

LA BOUM DES VINYL LOVERS

Mercredi 30 octobre - 20h

Bouger son corps aux sons de vinyles soigneusement sélectionnés par Michel Jaguar et Frank Zippo !

Un stage avec les artistes sera proposé pendant les vacances.



© Bomme Platiné

EXPOSITION MOIS DE LA SCIENCE

CARNET DE BORD DE MER

Du mardi 5 novembre
au vendredi 20 décembre

Découvrez les espèces marines et la préservation du littoral. Vernissage de l'œuvre collective des enfants des écoles ayant participé aux visites mercredi 4 décembre.



Exposition prêtée par l'Espace des Sciences de Rennes

CINÉMA

LE MOIS DU FILM DOCUMENTAIRE

Vendredi 15 novembre - 20h

Projection d'un film documentaire en présence du/de la réalisateur-ice.



NOVEMBRE

THÉÂTRE TROUPE CÔTÉ JARDIN

DERNIÈRE DILIGENCE POUR KANSAS CITY

Comédie western d'Antoine Rivoire et Jérôme Cartier
Mise en scène par Pierrick Jarnault

- Vendredi 29 et samedi 30 novembre - 20h30
- Vendredi 6 et samedi 7 décembre - 20h30
- Dimanche 8 décembre - 14h30



EXPOSITION NOS HABITS D'AUTREFOIS

Antiquités Ravier

Du lundi 20 au
samedi 25 janvier

Venez découvrir les costumes portés à Corps-Nuds de 1860 à 1940 et venez avec vos photos de familles pour compléter le tableau.

Un atelier enfants-adultes autour de l'amidonnage sera proposé samedi 25 janvier.



DÉCEMBRE

JANVIER

MUSIQUE & DANSE

FEST NOZ

Samedi 25 janvier - 20h

Venez écouter et danser sur les airs traditionnels du Bagad Kadoudal de Vern-sur-Seiche et d'autres groupes de musique.

Un stage de danses bretonnes sera proposé ce même jour par le Cercle Celtique de Rennes.



© Aurélien Sheer

THÉÂTRE DÉSIRS PLURIELLES

Anne-Laure Paty

Vendredi 31 janvier - 19h

Seule en scène sur le thème du désir féminin créé à partir d'un travail d'entretiens auprès de femmes en majorité rennaises.

Soirée organisée par le BARouette.

SPECTACLE 0-5 ANS

MÉRAKI

Compagnie Artamuse

- Vendredi 7 février pour les crèches et scolaires
- Samedi 8 février
Tout public - 10h30

Spectacle sensoriel et musical autour du mouvement dans un espace travaillé pour l'accueil de tous petits.



© Richard Volante



EXPOSITION

SOUVENIRS D'OÙ JE VIENS - OÙ JE VAIS

Du mardi 18 février
au samedi 15 mars

Découvrez des photographies des quatre coins du monde et des valises créées pour l'occasion par les habitants de Vern-sur-Seiche afin de partager leurs souvenirs et valoriser leur richesse culturelle.

Exposition initiée par la CIMADE et prêtée par le Centre Social des Marais de Vern-sur-Seiche.

Visites organisées pour les enfants des écoles de Corps-Nuds

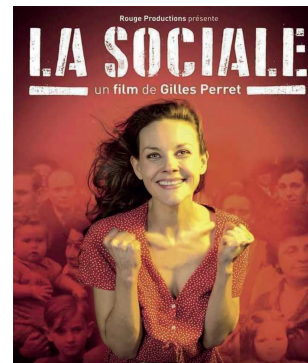
CINÉMA

LA SOCIALE

De Gilles Perret

Vendredi 21 février - 20h

En racontant l'étonnante histoire de la Sécu, La Sociale rend justice à ses héros oubliés, mais aussi à une utopie toujours en marche.



© Tanguy Marchand



MUSIQUE ET CHANSON TRADITIONNELLE DE HAUTE-BRETAGNE

ROZÈT

Vendredi 28 février - 19h

Un spectacle musical qui revisite les chansons du pays de Redon. Les histoires installent le temps long de la ruralité, le temps où l'on chante en ramassant les pommes et où l'on raconte les aventures et drames du quotidien, parfois sur un ton malicieux et avec des touches de jazz, de pop, polyphonies, et harmonisations originales.

Soirée organisée par le BARouette.

FÉVRIER

THÉÂTRE TAHA

De la compagnie Arum

Vendredi 14 mars - 20h

Monologue sur la vie et l'œuvre du poète palestinien Taha Muhammad Ali. Les thèmes abordés dépassent les frontières de la Palestine et ont une portée universelle.

Un stage avec l'artiste autour de l'écriture d'un autoportrait sera proposé samedi 15 mars.



© Alire Stivali

CINÉMA FÊTE DU COURT MÉTRAGE

Vendredi 28 mars - 20h

Diffusion d'une sélection de plusieurs courts métrages tout public.



MARS

PROJET ARTISTIQUE ROCIO ARAYA

Avril 2025

Les enfants de maternelle de l'école Saint Joseph de Corps-Nuds vont participer au projet arts plastiques et théâtre d'ombres : L'Autre et Moi. Venez découvrir leur travail lors du vernissage vendredi 4 avril !



ÉVÈNEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL ATOUT ÂGE

Samedi 5 avril 14h-18h

Avec différentes structures de Corps-Nuds, la MJC organise un bel après-midi festif et convivial à partager sur la thématique du jeu.



VIE ASSOCIATIVE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA MJC

Vendredi 25 avril

Après les bilans et les perspectives, la MJC ouvre les portes et monte le son pour une soirée ouverte aux talents locaux !

Deuxième partie de soirée organisée par le BARouette.

AVRIL

EXPOSITION PRODUCTION DES ADHÉRENT·ES

Du mercredi 14 mai
au vendredi 4 juillet

Les œuvres créées à la MJC par les enfants, les adhérent-es des activités arts plastiques et Touchatout sont mises à l'honneur.



THÉÂTRE D'IMPROVISATION TROUPE LES CORNU- THORYNQUES

Vendredi 16 mai - 20h

Surprise, humour, émotion, complicité et participation du public sont les ingrédients d'une soirée inattendue où rien n'est écrit à l'avance.



MAI

RENCONTRES UN DIMANCHE AU THABOR

Dimanche 29 juin
14h30 - 18h

Les MJC de Rennes et Rennes Métropole s'associent pour une carte blanche au Thabor. Venez découvrir le talent des artistes adhérent-es amateur-es au travers différentes représentations : danse, théâtre, chant, arts plastiques, musique...



ÉVÈNEMENT FÊTE DE L'ÉTÉ FEU DE LA SAINT-JEAN

En juin

Moment privilégié pour faire la part belle aux restitutions des activités menées tout au long de l'année suivi d'une soirée festive avec des spectacles, des ateliers ouverts, une buvette et surtout le Feu de la Saint-Jean !



© Gilles Pensart

JUIN

LES MATINÉES D'ÉVEIL

LES MARDIS MATINS 9H30-11H30 MJC

À partir du 10 septembre, La Rouette MJC accueille les bébés et leurs parents dans un espace aménagé avec des jeux libres pour profiter d'un moment avec son enfant en dehors de chez soi et pour rencontrer d'autres familles. Partager un bon moment autour d'un thé ou d'un café pour vous ressourcer.

L'accès est libre, gratuit et sans inscription



LA PAUSE FAMILLE



La Pause Famille est un collectif de parents bénévoles soutenu par la MJC qui organise des actions en lien avec la parentalité tout au long de l'année : café/parents, ateliers parents/enfants, sorties en famille, bibliothèque partagée, conférences... Pour cette saison, la Pause Famille souhaite mettre en réseau les acteurs de la parentalité du territoire (associations de parents d'élèves, les écoles, l'Accueil de loisirs, le Relais Petite Enfance et les crèches de Corps-Nuds) en vue de consolider et d'élargir l'accompagnement des parents au quotidien. Ensemble, nous allons proposer des temps d'échanges et de rencontres autour de thématiques variées (les écrans, la fratrie, la communication, le harcèlement...). Rejoignez-nous, le programme se fait avec vous ! La première réunion se déroule mercredi 25 septembre à 19h30.

ATELIER PARENTS / ENFANTS

• PRATIQUES ARTISTIQUES
1 SAMEDI DURANT LES
VACANCES SCOLAIRES
10H30 - 12H30 MJC

• PEINTURE CRÉATIVE
1 MERCREDI PAR MOIS
10H30 - 11H30 MJC

Animé par Rocio Araya
Inscription obligatoire - Voir p.20

CAFÉ / PARENTS

Chaque mois de 19h30 à 21h
MERCREDI 25 SEPTEMBRE MJC
MERCREDI 16 OCTOBRE MJC
MERCREDI 27 NOVEMBRE MJC
MERCREDI 11 DÉCEMBRE MJC

Thèmes à définir

SORTIE EN FAMILLE

Des sorties en famille, en forêt, à la mer ou en campagne, sont organisées tout au long de l'année en fonction de vos envies !

SOIRÉE JAM

VENDREDI 25 AVRIL MJC

Vous avez un talent et/ou jouez d'un instrument ? Cette soirée est l'occasion de partager votre passion sur la scène de la MJC avec le collectif du BARouette. N'hésitez pas à nous faire des propositions !

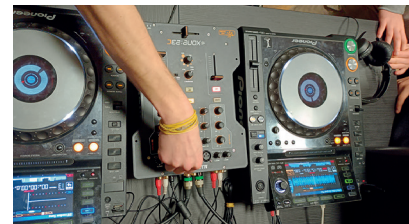


© Gilles Pensart

STAGES DE PRATIQUES ARTISTIQUES

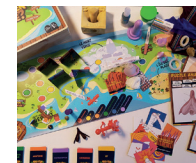
CHAQUE PÉRIODE SCOLAIRES MJC

À chaque période de vacances scolaires, la MJC propose des stages sur 2 ou 3 jours autour d'une pratique : DJing, Sleeve Face, danse, manga, sérigraphie... Vos idées sont les bienvenues !



K'EST-CE T'EN SEXE ?

Le jeu « K'est-ce t'en Sexe » est un jeu de plateau collaboratif à destination des jeunes à partir de 15 ans. Avec bienveillance, il permet d'engager des discussions liées à la sexualité et à la vie affective. Vous avez des questions sur ces thématiques ? Morgane, animatrice à la MJC se propose d'organiser avec vous des séances sur mesure n'importe quand dans l'année.



Séances programmées en petit groupe à la MJC ou en collaboration avec les établissements scolaires

SPECTACLES SCOLAIRES



En lien étroit avec les établissements scolaires (écoles de Corps-Nuds, le collège Jean Monnet, la MFR de Janzé et le lycée Jean-Marie de La Mennais de Retiers), la MJC propose des spectacles et des actions culturelles avec les artistes accueillis dans l'année dans une approche d'éducation artistique et culturelle. Ces projets sont construits avec les équipes pour permettre aux élèves de découvrir de nouvelles œuvres, de développer son esprit critique, de rencontrer l'expression et la création artistique.

ACTIVITÉS 2024/2025

BÉBÉ ET PARENTS	MATINÉES D'ÉVEIL	MARDI	9h30-11h30	MJC	Gratuit, sans inscription
À PARTIR DE 4 ANS ACCOMPAGNÉ-E	PEINTURE CRÉATIVE EN FAMILLE	MERCREDI 1 / MOIS	10h30-11h30	MJC	Tarif A par personne
4-5 ANS	BABY JUDO	MARDI	17h-18h	DOJO	Tarif C
4-6 ANS	DANSE MODERNE	MERCREDI	17h-17h45	MJC	Tarif C
5-6 ANS	JUDO MINI POUSSINS	VENDREDI	17h-18h	DOJO	Tarif C + 41€ licence
5-7 ANS	ARTS PLASTIQUES	MERCREDI	15h15-16h15	MJC	Tarif E
6-8 ANS	JUDO POUSSINS	MARDI ET VENDREDI	18h-19h	DOJO	Tarif C + 41€ licence
6-9 ANS	CIRQUE	MERCREDI	17h15-18h15	DOJO	Tarif E
6-15 ANS	ROLLER	MERCREDI	15h-16h30	S. DES SPORTS	Tarif C
7-10 ANS	DANSE MODERNE	MERCREDI	16h-17h	MJC	Tarif C
7-10 ANS	THÉÂTRE	JEUDI	16h45-17h45	MJC	Tarif C
8-14 ANS	ARTS PLASTIQUES	MERCREDI	16h30-18h	MJC	Tarif E
8-15 ANS	HIP HOP	LUNDI CONFIRMÉ-ES MERCREDI DÉBUTANT-ES	19h35-20h35 14h-15h	MJC MJC	Tarif C
9-17 ANS	JUDO BÉNJAMINS ET MINIMES	MARDI ET VENDREDI	19h-20h30	DOJO	Tarif C + 41€ licence
11-14 ANS	THÉÂTRE	JEUDI	17h45-19h	MJC	Tarif C
14-18 ANS	THÉÂTRE	JEUDI	19h-20h30	MJC	Tarif C
À PARTIR DE 15 ANS ET ADULTES	ARTS PLASTIQUES	MERCREDI	18h30-20h30	MJC	Tarif F
À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	STEP	LUNDI	19h30-20h30	HUBERDIÈRE	Tarif C – Dégressivité à partir de 2 cours
À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	RENFORCEMENT STRETCHING	LUNDI	20h30-21h30	HUBERDIÈRE	Tarif C – Dégressivité à partir de 2 cours
À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	GYM DYNAMIQUE	MERCREDI	19h30-20h30	MJC	Tarif C – Dégressivité à partir de 2 cours
À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MERCREDI	20h30-21h30	MJC	Tarif C – Dégressivité à partir de 2 cours
À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	YOGA DOUX	LUNDI	10h15-11h30	MJC	Tarif E
À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	YOGA	JEUDI JEUDI JEUDI	17h45-19h 19h-20h15 20h15-21h30	DOJO DOJO DOJO	Tarif E
À PARTIR DE 16 ANS ET ADULTES	PILATES	LUNDI LUNDI LUNDI MERCREDI	12h15-13h15 17h20-18h20 18h20-19h20 9h-10h	DOJO MJC MJC MJC	Tarif D
ADULTES	VOIX SPONTANÉES	LUNDI	11h-12h	DOJO	Tarif D
ADULTES	ANGLAIS CONVERSATION	LUNDI	12h30-13h30	MJC	Tarif D
ADULTES	DANSE BRETONNE ET MUSIQUE TRADITIONNELLE	LUNDI	20h35-22h05	MJC	Tarif A
ADULTES	GYM DOUCE	MARDI	14h30-15h30	MJC	Tarif C
ADULTES	COMPOSITION FLORALE	5 MARDIS / AN	16h-17h30	MJC	Tarif C
ADULTES	THÉÂTRE D'IMPROVISATION	MARDI	19h-20h30	MJC	Tarif D
ADULTES	SOPHROLOGIE MÉDITATION	MARDI	20h-21h15	LIEU À DÉFINIR	Tarif D
ADULTES	TROUPE D'IMPROVISATION LES CORNUTHORYNIQUES	MARDI	20h30-22h30	MJC	Tarif A
ADULTES	TROUPE DE THÉÂTRE CÔTÉ JARDIN	JEUDI	20h30-22h30	MJC	Tarif A
ADULTES	CHORALE HARMONYSE	JEUDI	19h15-20h45	HUBERDIÈRE	Tarif B
ADULTES	CRÉATION D'UN LIVRE ILLUSTRÉ	JEUDI	19h-20h30	MJC	Tarif E
ADULTES	ATELIER TOUCHA TOUT	VENDREDI	14h-16h30	MJC	Tarif A
ADULTES	CUISINE VÉGÉTARIENNE	5 VENDREDIS / AN	19h-22h30	MJC	Tarif D
ADULTES	CÉNOLOGIE	5 VENDREDIS / AN	20h30-22h30	MJC	Tarif B
ADULTES	RANDONNÉE	LES TIERS SAMEDIS ET 3ÈMES DIMANCHES DE CHAQUE MOIS	HORAIRES DÉFINIS AVEC LES ADHÉRENTS	RDV MJC	Tarif A

JUDO

DAVID LOSSOUARN

Véritable sport éducatif, le judo permet à chacun-ne de devenir plus adroit-e, plus souple mais aussi d'apprendre à respecter les règles, de découvrir l'entraide, d'évaluer ses forces et ses faiblesses pour progresser.

MARDI / 17H - 18H

BABY JUDO (2020 ET 2019 DÉBUTANT-ES)

📍 **DOJO PÔLE ENFANCE**

TARIF C

VENDREDI / 17H - 18H

MINIS POUSSINS (2019 CONFIRMÉ-ES ET 2018)

📍 **DOJO PÔLE ENFANCE**

TARIF C

+ 41 € de licence

MARDI ET VENDREDI / 18H - 19H

POUSSINS (2017/2016/2015)

📍 **DOJO PÔLE ENFANCE**

TARIF C

+ 41 € de licence

MARDI ET VENDREDI / 19H - 20H30

BENJAMINS/MINIMES (À PARTIR DE 2014)

📍 **DOJO PÔLE ENFANCE**

TARIF C

+ 41 € de licence

pass sport
La Rouette MJC est affiliée au dispositif Pass Sport pour le judo.

ROLLER

CHRISTOPHE MONNIER

Apprentissage et perfectionnement des techniques de roller.

TARIF C

MERCREDI / 15H - 16H30

6-15 ANS

📍 **SALLE DES SPORTS**

RANDONNÉE

ISABELLE LANOË

L'atelier permet de découvrir notre région dans la détente et la convivialité. Chacun s'impliquera une fois dans l'année dans l'organisation d'une rando.

TARIF A

LE 1^{ER} SAMEDI ET

3^E DIMANCHE

DE CHAQUE MOIS

GYM DOUCE

DELPHINE BOIRON

Un travail basé sur la conscience du corps à travers des exercices d'étirement, de relaxation, de tonification et de respiration : bien-être assuré.

TARIF C

MARDI 14H30 - 15H30

ADULTES

📍 **SALLE DE LA MJC**

RENFORCEMENT STRETCHING

LYDIA GRUEL

Alliance des deux disciplines pour travailler souplesse et mobilité. Apportez vos tapis.

LUNDI / 20H30 - 21H30

ADULTES - DÈS 16 ANS

📍 **SALLE DE LA HUBERDIÈRE**

TARIF C

Dégressivité à partir de 2 cours

GYM DYNAMIQUE

LYDIA GRUEL

Entraînement cardio qui développe l'endurance, la coordination et l'agilité.

MERCREDI / 19H30 - 20H30

ADULTES - DÈS 16 ANS

📍 **SALLE DE LA MJC**

TARIF C

Dégressivité à partir de 2 cours

SOPHROLOGIE MÉDITATION

EMMANUELLE BOTTREAU

Ces deux disciplines proches associent par thématique, des mouvements corporels, des exercices de respiration et des pratiques méditatives. L'ensemble de manière ludique et facile à refaire au quotidien pour un mieux-être.

TARIF D

MARDI / 20H - 21H15

ADULTES - DÈS 16 ANS

📍 **LIEU À DÉFINIR**

STEP

LYDIA GRUEL

Entraînement fitness avec marche.

LUNDI / 19H30 - 20H30

ADULTES - DÈS 16 ANS

📍 **SALLE DE LA HUBERDIÈRE**

TARIF C

Dégressivité à partir de 2 cours

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

LYDIA GRUEL

Activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant et mobile.

MERCREDI / 20H30 - 21H30

ADULTES - DÈS 16 ANS

📍 **SALLE DE LA MJC**

TARIF C

Dégressivité à partir de 2 cours

VOIX SPONTANÉES

ISABELLE JUDÉAUX

Explorer, écouter et ressentir la vibration régénérante de nos voix. Prendre plaisir à improviser, à se laisser chanter sans jugement et s'émerveiller des découvertes dans l'inattendu. Les propositions sont accessibles à tous et transposables chez soi.

TARIF D

LUNDI / 11H - 12H

ADULTES

📍 **DOJO PÔLE ENFANCE**

YOGA

DELPHINE BOIRON

Le yoga associe, dans le respect de chacun, renforcement musculaire, souplesse, travail du souffle, concentration. Il conduit vers la maîtrise du corps et du mental et favorise la détente et la conscience de soi.

TARIF E LUNDI 10H15 - 11H30
COURS DOUX
📍 SALLE DE LA MJC

TARIF E JEUDI 17H45 - 19H
ADULTES – DÈS 16 ANS
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

TARIF E JEUDI 19H - 20H15
ADULTES – DÈS 16 ANS
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

TARIF E JEUDI 20H15 - 21H30
ADULTES – DÈS 16 ANS
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

PILATES

Basé sur une respiration latérale thoracique, il s'agit d'un ensemble de postures qui vise à renforcer les muscles profonds.

LYDIA GRUEL

TARIF D LUNDI 12H15 - 13H15
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

PAMÉLA TSENG AH WANG

TARIF D LUNDI 17H20 - 18H20
ADULTES – DÈS 16 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

PAMÉLA TSENG AH WANG

TARIF D LUNDI 18H20 - 19H20
ADULTES – DÈS 16 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

LYDIA GRUEL

TARIF D MERCREDI 9H - 10H
📍 SALLE DE LA MJC

DANSE MODERNE

BABETH BRAUD

De l'éveil au perfectionnement, Babeth propose de transmettre des techniques spécifiques sur des rythmes soutenus tout en s'amusant.

TARIF C MERCREDI 16H - 17H
7 - 10 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

TARIF C MERCREDI 17H - 17H45
4 - 6 ANS
📍 SALLE DE LA MJC

DANSE HIP-HOP

ANGELO RAZAFINDRAZOARY

À tous et toutes les passionné-es de danse urbaine ! Angelo vous propose de plonger dans l'univers dynamique de la danse

TARIF C LUNDI 19H35 - 20H35
8 - 15 ANS CONFIRMÉ-ES
📍 SALLE DE LA MJC

TARIF C MERCREDI 14H - 15H
8 - 15 ANS DÉBUTANT-ES
📍 SALLE DE LA MJC

DANSE ET MUSIQUE BRETONNE

MARIE-JOËLLE THOUVAULT

Un moment de convivialité, à passer ensemble pour danser et faire danser.

TARIF A LUNDI 20H35 - 22H05
📍 SALLE DE LA MJC

ATELIER EN FAMILLE PEINTURE CRÉATIVE

ROCIO ARAYA

Une fois par mois, retrouvons-nous pour moment privilégié autour de la créativité, l'expression et le partage entre enfant et adulte (10 séances).

MERCREDI 10H30 - 11H30
À PARTIR DE 4 ANS
ACCOMPAGNÉ-E
 ♻️ **SALLE DE LA MJC**

TARIF A *Tarif par personne*

ATELIER CUISINE VÉGÉTARIENNE

Mlle POTIRON

Partez à la découverte de nouveautés gastronomiques avec Mlle Potiron, cuisinière. Confection du repas et partage du dîner à la suite.

TARIF D **VENDREDI (5 SÉANCES)**
18/10 - 22/11 - 10/01 - 7/02 - 7/03
19H - 22H30
 ♻️ **SALLE DE LA MJC**

THÉÂTRE

DIDIER BARTH

L'atelier théâtre permet d'aller à la rencontre de soi et de l'autre, de tisser des liens, de raconter des histoires, d'incarner des personnages dans un cadre ludique et de travail autour de la voix, du corps, des émotions.

TARIF C **JEUDI 16H45 - 17H45**
À PARTIR DE 7 ANS
 ♻️ **SALLE DE LA MJC**

TARIF C **JEUDI 17H45 - 19H**
À PARTIR DE 11 ANS
 ♻️ **SALLE DE LA MJC**

TARIF C **JEUDI 19H - 20H30**
À PARTIR DE 14 ANS
 ♻️ **SALLE DE LA MJC**

THÉÂTRE D'IMPROVISATION

TUGDUAL DENEZ

Débutant-e ou confirmé-e, venez pratiquer le théâtre d'improvisation et explorer les possibilités de votre corps, votre voix et votre imagination pour partager ensemble des moments de création complice !

TARIF D **MARDI 19H - 20H30**
ADULTES
 ♻️ **SALLE DE LA MJC**

TROUPE D'IMPROVISATION

LES CORNUTHORYNQUES

Séances en autonomie. Ouvert aux comédien-nes ayant déjà pratiqué le théâtre d'improvisation. L'objectif de la troupe est de travailler des spectacles de théâtre d'impro (cabaret, match, forme longue, expérimentations...).

TARIF A **MARDI 20H30 - 22H30**
ADULTES
 ♻️ **SALLE DE LA MJC**

TROUPE DE THÉÂTRE CÔTÉ JARDIN

PIERRICK JARNAULT

Pour des adultes qui souhaitent faire du théâtre pour leur plaisir ! L'objectif est de monter des pièces qui seront jouées au cours de la saison. Nous travaillons des auteurs contemporains et seulement du travail d'interprétation.

TARIF A **JEUDI 20H30 - 22H30**
ADULTES
 ♻️ **SALLE DE LA MJC**

ARTS PLASTIQUES

THÉO TANAKA

Développer sa créativité et expérimenter les techniques des arts plastiques et des arts visuels : volume, photo, dessin, couleur. Débutant-es bienvenu-es, découverte des usages de base.

TARIF E **MERCREDI 15H15 - 16H15**
5-7 ANS
 ♻️ **SALLE DE LA MJC**

TARIF E **MERCREDI 16H30 - 18H**
8-14 ANS
 ♻️ **SALLE DE LA MJC**

TARIF F **MERCREDI 18H30 - 20H30**
ADULTES - À PARTIR DE 15 ANS
 ♻️ **SALLE DE LA MJC**

CRÉATION D'UN LIVRE ILLUSTRÉ

ROCIO ARAYA

Dans cet atelier, nous jouerons avec les images et les mots. Techniques variées de dessin, couleur et recherche d'une séquence narrative personnelle et unique. Pas besoin de savoir dessiner ou écrire.

TARIF E **JEUDI 19H - 20H30**
DU 26 SEPTEMBRE AU 6 FÉVRIER (16 SÉANCES)
ADULTES
 ♻️ **SALLE DE LA MJC**

ATELIER OENOLOGIE

Débutant-e ou expert-e, venez découvrir ou vous perfectionner dans l'art de la dégustation du vin. Cinq rencontres animées par cinq intervenant-es cavistes ou sommelier-es pour cinq approches différentes !

TARIF B **VENDREDI (5 SÉANCES)**
20/09 - 13/12 - 17/01 - 7/03 - 4/04
20H30 - 22H30
📍 SALLE DE LA MJC

ATELIER « TOUCHATOUT »

Dans un esprit d'échange et de partage, l'atelier « Touchatout » propose un programme par trimestre, conçu avec les adhérent-es. Création artistique, sorties culturelles, visites du patrimoine, ateliers cuisine ou simplement se retrouver autour d'un café pour discuter...

TARIF A **VENDREDI 14H - 16H30**
📍 SALLE DE LA MJC

CIRQUE GAËL MOUREAUD

L'école Vents de cirque de Janzé vous propose de découvrir l'univers du cirque par une pratique des différentes disciplines circassiennes, à savoir, jonglerie, rouleau américain, boule d'équilibre, acrobatie, arts clownesques, mimes...

TARIF E **MERCREDI 17H15-18H15**
6-9 ANS (NÉ-ES ENTRE 2015-2018)
📍 DOJO PÔLE ENFANCE

CHORALE HARMONYSE

CATHERINE FÉGAR

Chorale basée sur l'emploi d'un ensemble de techniques : la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale. Ouverture artistique, détente, rires pour partir à la découverte de soi et des autres. Répertoire varié sans barrière musicale ! Des concerts seront prévus durant l'année.

TARIF B **JEUDI 19H15 - 20H45**
ADULTES
📍 SALLE DE LA HUBERDIÈRE

CONVERSATION EN ANGLAIS

TRACY HUDSON

En petit groupe, chacun.e pourra s'exprimer à l'oral en anglais, à son rythme. Des thèmes de conversation sous forme d'atelier pour engager la discussion seront choisis par le groupe.

TARIF D **LUNDI 12H30 - 13H30**
ADULTES 📍 SALLE DE LA MJC

COMPOSITION FLORALE

LAURENCE PAILLOU

Création au fil des saisons, de compositions avec des fleurs locales et glanées en apprenant des techniques que vous pourrez utiliser au fil de vos bouquets. Tout est fourni sur place, partageons un moment de convivialité et de création.

TARIF C **MARDI (5 SÉANCES)**
1/10 - 10/12 - 4/02 - 1/04 - 27/05
16H - 17H30
📍 SALLE DE LA MJC

PARTENAIRES 24/25

cocciMarket
Les courses comme j'aime

FABRICATION MAISON

Boucherie
Charcuterie
Fromage
Traiteur

6, route de Janzé
35150 CORPS-NUDS
Tél. : 02 99 44 05 29

-AJIMATÉRIEL-

(35) CORPS-NUDS - 02 99 47 13 11

Suivez-nous !

OUTILLAGE QUAD AGRICOLE



déco35

Maela Le Guerroué
Décoratrice d'intérieur
06 61 55 42 35



Cailles de Chanteloup
Volailles Chapon

Cailles, pigeons, perdrix, faisans, poules soies, poulets, poules pondeuses, canards, pintades, oies, dindes...
Vivant ou prêt à cuire, plus d'infos sur nos sites internet.

Vente aux particuliers et aux professionnels
104 Vélobert 35150 Corps-Nuds

02 99 44 12 83 / 06 62 75 95 22
www.caillesdechanteloup.fr
www.volailleschapon.fr

Magnétisme Votre
STÉPHANIE TEXIER

Magnétiseuse
Énergéticienne
Esthéticienne

35150
CORPS-NUDS

07 83 84 97 66
magnetismevotre.fr



Hypnose
Énergétique

L'élégance du changement

Tabagisme, stress, surpoids, douleurs, traumatismes, colère, confiance en soi ...

07 49 15 74 71
Place Kildare | Corps - Nuds

Antoine Scipion



Sport étude excellence

Ludovic LEYGUE

COURS du baby poney à la compétition poney et cheval

Les Écuries du Launay

STAGES vacances scolaires

2 MANÈGES COUVERTS (dont un de 2100 m²)

CARRIÈRE 50 x 90 m sable blanc

La Beuchaie (RD 37) - Route Corps-Nuds/Amanlis
35150 CORPS-NUDS Tél. 02 99 44 15 34 - Port. 06 61 84 42 39
ludoleyg@gmail.com - www.lesecuriesdul aunay.fr

VENTE AUX PARTICULIERS SUR SITE - RESTAURATION DU MIDI

SLES SAULES

artisan breton depuis 1936

za du grand sillon - Corps Nuds
www.lessaules.fr 02.99.44.10.65

Foie gras...
Saumon fumé...
Sushi...

Antiquités
Ravier

Coiffes
Costumes
Meubles
Bijoux bretons
Objets anciens

Launay-Péan
35150 CORPS-NUDS
02 99 44 08 00
joelleado@wanadoo.fr



LA ROUETTE MJC

8 rue des Loisirs 35150 CORPS-NUDS

02 99 44 01 58

larouettemjc@gmail.com

larouettemjc.com



HORAIRES D'ACCUEIL AU PUBLIC

Mardi et mercredi : 9h30 - 13h / 14h - 19h

Jeudi : 14h - 17h30 ; Vendredi : 14h - 19h

Ouverture exceptionnelle les samedis 7 et 14 septembre de 10h à 13h

La Rouette MJC est affiliée à :



La Rouette MJC est soutenue par :

