

SPORTS, LOISIRS, CULTURE

enfants, ados, adultes

mjc lillebonne

Lieu de vie au cœur de Nancy

SAISON 2022-2023

+ DE 100 ACTIVITÉS
à pratiquer à l'année,
1 séance offerte (bon à
récupérer à l'accueil)



Reprise
des activités
à partir du 12/09
*(sauf mention contraire
sur notre site Internet)*

RENCONTRE AVEC LES ANIMATEURS ET INSCRIPTIONS

Mar 6 sept

17h00-19h30

> Écoles des musiques :
instruments

18h00-20h00

> Gourmandises - Langues
> Art / Ateliers expres-
sions



www.mjclillebonne.fr



MJCLillebonne54



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

Mer 7 sept

14h00-15h00

> Écoles des musiques :
éveil musical

15h30-18h30

> Écoles des musiques :
instruments

18h00-20h00

> Activités Enfants
> Danse / Théâtre
> Sport / Détente
> Centre de Loisirs

Partager des moments de loisirs et de culture
MJC Lillebonne, 14 rue du Cheval Blanc, Nancy

ÉCOLE DES MUSIQUES

ENFANTS/ADOS/ADULTES : Alto - Batterie - Chant Classique, variété - Clarinette - Contrebasse - Cor anglais - Flûte à bec - Flûte traversière - Guitare basse - Guitare classique - Guitare Jazz - Hautbois - Hautbois baroque - Percussions - Piano classique - Piano jazz - Saxophone - Trombone - Trompette - Violon - Violoncelle. Formation musicale - Éveil musical - Chorale - Ateliers : chant, percussions, musique de chambre, orchestres (combos jazz, la Petite Fanfare, La Fanfaronne, Le Gâteau sur la Cerise, The Little Bones)



GOURMANDISES / LANGUES

ADULTES : Cuisine : chinoise, russe, végétarienne indienne - Œnologie - Chinois - Espagnol - Italien - Russe - Polonais.

ADOS/ADULTES : cuisine japonaise - Arabe - Japonais



ART / ATELIERS EXPRESSION

ADULTES : Calligraphie arabe - Calligraphie latine - Chorale russe - Club lecture - Ensemble lyrique Interlude - Modelage sculpture - Philosophie de l'art - Reliure.

ADOS/ADULTES : Dessin/Arts plastiques* - Gravure* - Jeux de société - Photographie argentique - Sérigraphie - Sketching - Typographie manuelle.

ADOS : Arts plastiques/dessin/BD - Mangas - Terre Modelage



DANSE / THÉÂTRE

ADULTES : Danse d'Afrique de l'Ouest - Danse égyptienne.

ADOS/ADULTES : Contact impro - Danse classique* - Danse de salon* - Hip-hop* - Modern'Jazz* - Théâtre.

SPORT / DÉTENTE

ADULTES : Gym douce et relaxation - Gym-Fitness - Ku-Jitao - Massage énergétique chinois - Méthode Feldenkrais - Ninjutsu - Relaxation - Sophrologie - Tai Ji Quan/Qi Gong - Yoga - Yoga énergie des saisons.

ADOS/ADULTES : Aïkido - Judo - Ju Jitsu - Méditation coréenne et yoga - Pilates/Soft ball/Swiss ball* - Plongée sous marine* - Sin moo hapkido - Tissu aérien/Trapèze.



ENFANTS

Arabe - Arts plastiques/dessin/BD - Terre modelage - Hip-hop - Éveil théâtral - Théâtre - Judo - Sin moo hapkido.

* pour la réunion d'info et d'inscription de cette activité: consulter notre plaquette ou notre site internet