

SAISON
2026 / 2027



LA CONVIVIALITÉ CRÉATIVE

NOTRE SITE
WWW.MJC.VIRY74.FR



NOTRE FACEBOOK
@MJC.VIRY74



NOTRE INSTAGRAM
@MJC.VIRY74



**HIER, AUJOURD'HUI,
DEMAIN : VOYAGEONS
ENSEMBLE**

Vos déplacements, organisés sur mesure
Contactez-nous !



04 50 43 06 87
voyagesgal@voyagesgal.com
www.voyages-gal.com

45 Impasse des Contamines
74930 Pers-Jussy

**Auto-Moto
École
de Viry**



Mardi à Vendredi : de 17h. à 19h. - Samedi : de 10h. à 12h.

17, place Gérard Bochet - 74580 VIRY
09 50 04 04 52 - aev.74@hotmail.fr

**GARAGE
JACQUET**

garage.jacquet.74@gmail.com
Tél 04 50 04 75 88



267 Route de Fagotin
L'Ecluse
74580 VIRY

www.garage-jacquet.com

VIRY KEBAB



+33 04 50 84 37 91



LE CITY



04-50-74-31-26
8 PLACE DES AVIATEURS 74580 VIRY
RESTAURANT - CITY - METRO REST

Pauline STEFANI
Opticienne Optométriste

Viry

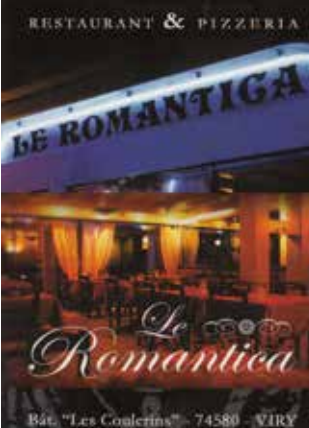


Optique

60 rue du Marronnier - 74 580 Viry
pasline@viryoptique.com
04 50 79 29 57

RESTAURANT & PIZZERIA

LE ROMANTICA



Le Romantica

Bât. "Les Coulerins" - 74580 - VIRY
Tél. 04 50 04 73 01

**BOULANGERIE
PATISSERIE**

DU CENTRE



21, rue des Coulerins - 74580 VIRY
Tél : 04 50 75 34 48

Horaires :
mardi au vendredi : 06h00 - 12h30 et 14h00 - 18h30
Samedi : 06h00 - 12h30 et 14h30 - 18h00
Dimanche : 06h00 - 12h30

**SUR LE PROGRAMME VOUS TROUVEREZ DES PETITES PHRASES,
DICTON QUE DES MEMBRES DE L EQUIPE ON VOUS VOULU VOUS
PARTAGER !**

EDITO

À chaque nouvelle saison, c'est un plaisir de vous retrouver à travers ce petit édito pour vous dévoiler nos nouveautés.

Cette année, vous allez être gâtés! Avec l'arrivée de Corentin, Timeaa, Ronan, Romaine, Jérôme, Ludivine et Léa, c'est plus de 20 nouvelles activités qui vous sont proposées. Musique, sport, expression corporelle et théâtrale, bien-être, parcourez ce programme pour les découvrir.

Je profite également de ce mot pour adresser un IMMENSE MERCI à tous les bénévoles, plus de 120 la saison dernière, l'essence même de notre MJC. Chaque année, en donnant de leur temps, ils font vivre le Conseil d'Administration, les événements, les festivités et les activités, tout en enrichissant l'association de leurs idées.

Notre agrément Espace de Vie Sociale (EVS) délivré par la CAF, et le soutien précieux de la commune de Viry, nous permettent d'innover continuellement et de maintenir une offre adaptée aux besoins de notre territoire.

Sans vous, adhérents, habitants et bénévoles, rien ne serait possible !

Excellente rentrée à toutes et tous !

La MJC EVS est votre association conviviale et créative !

Christine BARRAS - Présidente bénévole

SOMMAIRE PAGE

EDITO	2
SOMMAIRE	2
ADHÉSION	2
ASSURANCE	2
COURS D'ESSAI	2
RESPONSABILITÉ	2
INFORMATION AUX PARENTS	2
FAMILLES	3 - 5
ENFANTS 3-10 ANS	6 - 7
JEUNES 11-17 ANS	8 - 9
DANSES	10 -12
MUSIQUE	13
EXPRESSION THÉÂTRALE ET CORPORELLE	14
EXPRESSION CRÉATIVE ET CULTURELLE	14 -16
SPORT ET DIVERTISSEMENT	16 - 19
BIEN-ÊTRE	20
INITIATIVES D'HABITANTS	21
MODALITÉS	22 - 23
TARIFS	24
L'EQUIPE DE LA MJC	25
PARTENAIRES	25
AGENDA	Verso

FONCTIONNEMENT

ADHESION

Etre adhérent, c'est approuver le projet associatif d'éducation populaire de la MJC.

C'est soutenir l'association et prendre part à son fonctionnement.

C'est aussi un acte de valeurs que vous soutenez !

La carte est commune aux 3 MJC du canton (Maison des habitants St Julien en Genevois, MJC du Vuache et de Viry)

Elle est obligatoire pour toute inscription au sein de la MJC.

Moins de 18 ans, étudiants et chômeurs : 8 €

Adultes : 15 € Familles : 30 €

La carte est non remboursable.



ASSURANCE

Les adhérents à jour de leurs cotisations sont couverts par l'assurance de la MJC pendant l'activité.

Toutefois, conformément à l'article L. 227-5, la MJC informe les responsables légaux des mineurs de leur intérêt à souscrire un contrat d'assurance de personnes couvrant les dommages corporels durant les activités auxquelles ils participent.

COURS D'ESSAI

Une séance d'essai est possible pour certaines activités de la MJC Viry.

Toutefois, elle ne vous assure pas une place dans l'activité choisie.

Pas de bon d'essai possible pour les cours particuliers de musique, ni dans nos accueils collectifs de mineurs et séjours

RESPONSABILITES

La MJC n'est pas responsable des vols ou pertes d'objets personnels des adhérents.

La MJC n'est pas responsable des enfants en dehors des heures d'activités auxquelles ceux-ci participent.

INFORMATIONS AUX PARENTS

Les enfants sont pris en charge par l'animateur technicien ou l'équipe d'animation selon les horaires de début et de fin d'activités confirmés.

Nous demandons aux parents des mineurs de les accompagner et de vérifier au début de chaque séance que l'animateur technicien est présent pour l'activité ou que l'inscription de l'enfant a bien été enregistrée à nos accueils collectifs de mineurs.

Il est important de respecter les horaires pour ne pas pénaliser le groupe.

Les parents doivent être présents à l'heure indiquée pour reprendre les enfants en fin d'activité.

Plus d'informations et de détails sur les différents groupes sur notre site internet.



**LA PIERRE N'A POINT D'ESPOIR D'ÊTRE AUTRE CHOSE QU'UNE PIERRE.
MAIS DE COLLABORER ELLE S'ASSEMBLE ET DEVIENT TEMPLE.
ANTOINE DE ST EXUPÉRY**

FAMILLES

LE SECTEUR FAMILLES C'EST QUOI ?

Vos envies, vos besoins sont au cœur des projets. Venez construire avec l'équipe vos instants de partage, pour tous, dans un esprit d'ouverture et d'inclusion !

Le secteur famille vise à offrir à tous les habitants, sans distinction, un lieu de rencontre, de convivialité et d'échanges pour les parents, leurs enfants, adolescents, futurs parents, mais aussi pour toutes les personnes souhaitant vivre des moments de partage en famille ou en communauté.

Il propose différents moments de rencontres sous des formes variées et accessibles à tous : ateliers parents-enfants, sorties en famille, cafés parents, espaces ludiques, activités intergénérationnelles... Que vous soyez seul, en couple, en famille ou en groupe, chacun trouvera sa place pour échanger, apprendre et s'amuser.

C'est un lieu d'écoute, de solidarité et de partage où la diversité est valorisée. Chacun est le bienvenu pour vivre des moments riches de sens et de convivialité.

Tout au long de l'année, nous vous proposons des activités et événements ouverts à tous, pour toutes les générations et tous les horizons. Notre objectif est de faire de cet espace un lieu où chacun peut s'épanouir, apprendre et créer du lien, dans un esprit d'inclusion et de respect mutuel.

LIEU D'ACCUEIL PARENTS/ENFANTS (0/6 ANS ACCOMPAGNE D'UN PARENT)

Venez partager des instants avec votre ou vos enfant(s) dans un espace spécialement conçu pour les tout-petits. Un lieu d'échange et de découverte où petits et grands prennent le temps d'apprendre, de discuter et de créer des liens. Les jeunes enfants peuvent expérimenter leurs premiers moments de socialisation en toute sécurité, sous l'œil attentif et bienveillant de leur accompagnant. Cet espace est également une ressource précieuse pour répondre à vos questions sur la famille et la parentalité, favorisant le renforcement des liens familiaux et le développement d'un véritable réseau de soutien.

Gratuit (La carte d'adhérent famille est obligatoire pour la saison)

Quand : Les mardis de 9h à 11h / Les jeudis de 9h à 11h

Réouverture le mardi 15 septembre 2026

Hors périodes de vacances scolaires

Où : Salle 6

ESPACE LUDIQUE EN FAMILLE (TOUT PUBLIC, LES ENFANTS DOIVENT ETRE ACCOMPAGNES D'UN PARENT)

Venez en famille pour des moments de partages et d'échanges autour du « jeu ».

Le jeu est un très bon outil de socialisation, et au fil des parties, il nous apprend à écouter les autres, à respecter des règles, à patienter et à gérer les émotions en cas de frustration.

Selon les envies nous vous proposons des jeux de société, en bois, cartes, des petits ateliers créatifs...

Gratuit et pour tous

Quand : Les mercredis de 15h30 à 17h30

Où : Dans le hall de l'Ellipse Réouverture le mercredi 16 septembre 2026

LES SAMEDIS À LA MJ'

NOUVEAU !

Nous sommes ravis de vous annoncer le lancement de nos «Samedis à la MJ», de nouvelles journées dédiées aux familles pour partager, s'amuser et créer ensemble. Un samedi/mois, profitez de temps d'animation variés, conçus pour petits et grands : ateliers créatifs, jeux, rencontres, et bien plus encore !

Vivez des moments conviviaux et originaux lors de nos sorties en famille proposées tout au long de l'année. Que ce soit pour explorer la nature, découvrir des lieux culturels ou simplement partager un bon moment, ces sorties seront l'occasion de renforcer les liens et de créer des souvenirs inoubliables.

Venez nombreux, en famille, pour découvrir ces nouvelles animations et faire d'un samedi un moment unique à la MJC !

Mais avant tout n'hésitez pas nous contacter si vous avez des envies/des idées/ des bons plans

Tarifs : variable selon les ateliers / inscription obligatoire

Quand : 1 samedi / mois (hors périodes de vacances scolaires)

RDV sur le site de la MJC pour connaître les dates et les thèmes

LES JOURNÉES «TROC'S»

Nées d'une initiative lancée par des habitantes passionnées, les journées « Trocs » ont rapidement rencontré un succès remarquable, si bien qu'elles sont devenues un rendez-vous incontournable. Leur popularité ne faiblit pas, et chaque saison, elles attirent un grand nombre de participants désireux de partager, échanger et donner une seconde vie à leurs biens.

Cette saison encore, l'équipe de bénévoles dévoués, avec le soutien précieux de la MJC, vous propose deux événements exceptionnels. Ces rencontres constituent une opportunité idéale pour faire le vide dans vos placards, armoires et coffres à jouets, souvent encombrés de biens qui ne servent plus ou qui prennent simplement la poussière. C'est aussi l'occasion de donner une nouvelle jeunesse à des objets encore en bon état, tout en faisant des économies et en favorisant un mode de consommation plus responsable et solidaire.

Participer à ces journées « Trocs », c'est aussi partager un moment convivial en famille ou entre amis et contribuer à une démarche écologique et solidaire. Alors n'hésitez pas à préparer vos objets, vêtements, jouets ou livres en vue de ces rencontres, qui promettent d'être riches en échanges, en surprises, et en bonnes affaires. Venez nombreux pour faire de ces journées trocs un succès renouvelé, et pour continuer à faire vivre cette belle initiative qui rassemble et soutient notre secteur familial.

Vous voulez faire plus que participer et devenir acteur de cette journée ? Intégrer l'équipe de bénévoles en contactant Adeline à adeline.b@mjcviry74.fr.

Quand : octobre 2026 et mars 2027

Où : Salle de l'Ellipse

LES TI N'ATELIERS BRICOL'EN FAMILLE (+ 3-5 ANS ACCOMPAGNÉ D'UN ADULTE)

Les plus jeunes aussi ont le droit de s'initier au bricolage ! Nous avons le plaisir de mettre en place des ateliers de bricolage spécialement conçus pour eux. Venez partager un moment chaleureux pour explorer le plaisir de créer avec des matériaux simples, facilement accessibles à la maison. Laissez votre petit explorer, manipuler et réaliser ses propres créations dans un espace adapté à son âge, tout en s'amusant et en développant sa créativité.

Tarifs : 3€ par atelier / inscription obligatoire

Quand : 1 mercredi / mois (hors périodes de vacances scolaires)

RDV sur le site de la MJC pour connaître les dates et les thèmes

Où : Foyer jeunes

FAMILLES

LES P'TITES MAINS CURIIEUSES (1 AN 1/2 A 3 ANS, ACCOMPAGNÉ D'UN PARENT)

NOUVEAU !

Chaque mois, retrouvons-nous pour un atelier d'éveil où les p'tites mains pourront toucher, patouiller, observer, transvaser, créer et expérimenter en toute liberté.

Des propositions simples, adaptées aux tout-petits, pour éveiller les sens, nourrir leur curiosité et partager un joli moment avec leur parent.

Tarifs : 2€/ atelier - inscription obligatoire
Quand : 1 mercredi / mois de 9h à 9h45 (hors périodes de vacances scolaire)
RDV sur le site de la MJC pour connaître les dates et les thèmes
Où : salle 4-5

VACANCES EN FAMILLE

Des programmes sont établis et construits avec vous pour chaque période de vacances et seront disponibles sur le site de la MJC.

Inscriptions obligatoires.

Des envies ? Des idées de sorties à vivre en groupe durant les vacances scolaires ?

Contactez Adeline à adeline.b@mjcvirv74.fr pour concrétiser vos envies !

Construisons ensemble cette programmation au fil de votre imagination...

ET ENCORE ...

Le secteur familles c'est tout ça mais pas que... Il évolue avec vous et grâce à vous, pour que la MJC EVS reste un lieu de rencontre accessible et chaleureux, où chaque individu trouve sa place et peut s'investir selon ses envies.

Vous avez des projets ou des idées que vous souhaitez réaliser ?

Pour toute demande ou pour échanger sur vos envies, contactez Adeline, coordinatrice du secteur familles à adeline.b@mjcvirv74.fr. Etudions ensemble vos propositions pour construire des actions qui vous ressemblent.

Et n'oubliez pas de nous rendre visite sur le site de la MJC pour connaître les nouveaux projets.

PROMENEUR DU NET PARENTALITÉ

Les Promeneurs du Net, initialement nés en Suède pour dialoguer avec les jeunes, sont devenus un dispositif national en France, soutenu par la CAF et la Fédération des œuvres laïques. En 2022, ils se sont déployés dans notre département pour accompagner les jeunes en ligne. Face à l'omniprésence du numérique dans les familles, il est envisagé d'étendre ce dispositif aux parents en intégrant des professionnels de la parentalité pour intervenir sur les réseaux sociaux, afin de mieux les accompagner dans la compréhension des enjeux et risques liés à l'utilisation du numérique par leurs enfants.

Lucie et Adeline offrent à vous parents, un espace d'échanges, d'informations et de soutiens accessibles en ligne, en dehors des rencontres en face à face. Une continuité dans l'accompagnement parental, pouvant vous permettre de mieux comprendre le monde numérique de vos enfants, d'en identifier les risques et favoriser un usage responsable. Retrouvez nous sur les réseaux ci dessous !

**Ici 2 Promeneurs du Net
sont à votre disposition**

Adeline et Lucie



Contactez nous !

06 52 74 15 95

06 52 74 98 40

adeline.b@mjcvirv74.fr

lucie.h@mjcvirv74.fr



ENFANTS 3/10 ANS

ACCUEIL DE LOISIRS DES ENFANTS DE 3/10 ANS

La MJC de Viry vous propose un accueil sans hébergement les mercredis et les vacances scolaires.

Notre accueil est basé sur les valeurs de l'éducation populaire.

Nous déclinons nos objectifs dans notre projet pédagogique qui découle du projet associatif de la structure (disponible sur place ou sur le site de la MJC).

Notre accueil est rythmé d'activités, de jeux, de sorties pour apprendre à vivre en collectivité, créer ses repères à l'accueil de loisirs.

Tout au long de l'année, l'équipe d'animation accompagne les enfants avec des outils pédagogiques adaptés à chaque tranche d'âges. Nous mettons en avant la découverte des loisirs et l'accès à la culture pour tous.

Nous souhaitons que les enfants soient acteurs de leurs loisirs et tentons de les emmener vers l'autonomie. L'équipe d'animation est composée d'une directrice, d'animateurs permanents et vacataires.

Les programmes d'activités et les dates de réunions d'informations seront annoncés à l'avance sur le site internet et affichés à l'accueil de loisirs.

Des séjours courts peuvent être proposés en plus sur certaines périodes.

L'accueil des enfants se fait au 110, rue Villa Mary (école maternelle des Gommettes).

Les mercredis : 8h-18h (inscription sur la journée entière, possible à l'année, au trimestre)

Les vacances scolaires : 8h-18h (inscription obligatoire à la semaine).

Nous ne proposons pas d'accueil le mercredi 2 septembre 2026

Ouverture dès le mercredi 9 septembre 2026

TARIFS MERCREDIS DE 8H A 18H REPAS COMPRIS

Quotient familial	Viry	Autres communes
Moins de 801 €	20 €	24 €
801 € à 1100 €	23 €	28 €
1101 € à 1500 €	30 €	36 €
1501 € à 1700 €	38 €	46 €
1701 € à 2000 €	43 €	52 €
2000 € à 2500 €	46 €	56 €
Plus de 2500 €	49 €	58 €

VACANCES SCOLAIRES

La MJC de Viry vous propose un accueil collectifs de mineurs lors des vacances scolaires.

L'accueil du matin se fait de 8h à 9h30 et le départ de 16h30 à 18h (sauf les jours des sorties extérieures. Les horaires vous seront transmis par mail en amont, vérifier vos SPAM).

Le programme est disponible avant chaque période d'inscriptions.

Les enfants doivent venir avec un sac à dos contenant : tenue complète de rechange, gourde et chaussons quel que soit l'âge de l'enfant ! Doudou et affaires de sieste si besoin.

Les semaines sont adaptées par tranche d'âge (3/5 ans – 6/8 ans – 6/10 ans - 9/10 ans)

Durant l'été des séjours courts seront proposés chaque semaine.

Une semaine « sensation » est proposée la dernière semaine d'août en plus de la semaine de l'accueil de loisirs.

Les vacances scolaires : 8h-18h (inscription obligatoire à la semaine).

Nous ne proposons pas d'accueil du 19/12/26 au 03/01/27 et du 26/07/27 au 08/08/27 inclus.

ENFANTS 3/10 ANS

ACCOMPAGNEMENT A LA SCOLARITE POUR LES ENFANTS (DU CP AU CM2)

Nous proposons un temps d'accompagnement à la scolarité aux enfants de l'école élémentaire. La première heure est consacrée à de l'aide aux devoirs, et le deuxième temps aux ateliers collectifs de découverte (scientifique, culturel, historique, littéraire...) en lien avec le programme scolaire. Une séance par mois est consacrée quant à elle entièrement à une sortie culturelle ou un atelier d'approfondissement.

Ces ateliers sont proposés en complément de l'aide aux devoirs classiques, se veulent ludiques et coopératifs et sont façonnés par les intervenants en fonction des besoins des enfants et du programme scolaire.

Les lundis et mardis à la MJC : 16h45 - 18h45 à partir du lundi 14 septembre 2026 jusqu'au 15 juin 2027

20€ par an + carte d'adhérent

SEJOUR PASSERELLE 9/12 ANS

Deux fois dans l'année (une semaine en avril et en août) le secteur enfants et le secteur jeunes proposent des mini séjours. Leurs objectifs: la découverte du secteur jeunes et l'intégration des enfants en douceur ! La programmation et les tarifs sont disponibles avant chaque période d'inscriptions.

MONTAGNE

Le ski et les activités montagne

La MJC propose différentes activités pour les enfants et les jeunes, à savoir :

LES SORTIES JOURNEES DES L'AGE DE 5 ANS

(Du 15 au 19 février 2027)

Ces sorties sont rythmées par des déplacements en station pour un cours avec les moniteurs ESF.

Encadrés par des bénévoles, les enfants peuvent découvrir ou se perfectionner dans la pratique du ski alpin tout au long de la semaine. Chaque enfant doit avoir son matériel. Tous ont rendez-vous le vendredi pour les photos de groupes, les remises de médailles et de diplômes.

SEJOUR MONTAGNE POUR LES 11 - 17 ANS

(22 au 26 février 2027)

Dans une ambiance conviviale, les jeunes se retrouvent pour partager des moments inoubliables.

Ils pratiquent des activités de montagne telles que luge, sports de glisse etc.

Ces activités sont proposées en fonction des conditions climatiques et de la fatigue du groupe.

Le secteur jeune c'est

- Un accompagnement dans la mise en place de vos projets.
- Des chantiers éducatifs en partenariat avec « l'Association Passage ».
- Un lieu de rencontre, d'écoute, d'information, de conseils et de convivialité.
- Pour ne rien rater rendez-vous sur le site "MJC Viry"

ACCUEIL LIBRE AU FOYER (14 A 17 ANS)

Ouvert à partir du 16 septembre 2026 tous les mercredis de 13h30 à 18h

Entrées et sorties libres.

Le foyer ouvrira aussi un samedi par mois. Les dates seront communiquées sur le site de la MJC et sur les réseaux.

Le foyer jeunes est avant tout un espace de rencontres, de jeux, de créations et d'échanges. Les projets et envies des jeunes y sont partagés, menés par eux et animés par une équipe professionnelle et dynamique. Une boîte à idées est disponible afin d'accueillir toutes leurs envies futures, dans la mesure du réalisable et des valeurs de l'association. Elles seront présentées et débattues par les adolescents lors de forums 1 fois par mois.

L'adhésion de 8€ et le passeport jeunes de 20€ sont obligatoires pour participer

L'ADOSPHERE (11 A 17 ANS)

A partir du 16 septembre 2026 et tous les mercredis de 13h30 à 18h.

En partenariat avec l'association de prévention "Passage".

La journée découpée : 13h30-16h devoirs / jeux / échanges, 16h - 16h30 goûter, 16h30 - 18h jeux collectifs / échanges.

Les ordinateurs sont à disposition dans la salle multimédia permettant recherches et rédactions.

Les deux dernières parties se dérouleront au foyer.

Pour les 11-13 ans : avec l'accord des parents, le jeune peut aller et venir en autonomie sur ce dispositif. Nous demandons aux familles de prévenir en cas d'absence du jeune.

Adosphère : 20€ l'année scolaire + adhésion

RENCONTRE INTER-SECTEUR (9 A 10 ANS)

Afin de faciliter l'accès et la découverte du secteur jeunes aux futurs collégiens, nous mettons en place cette rencontre une fois par mois. Les enfants de 9 à 10 ans de l'ACM de Viry, viennent de 14h30 à 17h au foyer jeunes. L'équipe d'animation organise jeux et ateliers dont les jeunes présents sont invités à participer. Un goûter convivial est ensuite partagé. Nous organisons aussi une sortie à la fin de l'année.

ACTIONS JEUNES CITOYENNES (AJC)

Ces actions jeunes citoyennes sont un dispositif mis en place permettant aux jeunes d'organiser, financer et de vivre leur projet, elles sont possibles dès 11 ans.

L'équipe d'animation accompagne les jeunes dans l'élaboration du projet afin qu'il soit réalisable et viable. Ce projet a pour objectif d'amener l'autonomie et la responsabilité chez le public.

Ces groupes se créent au fur et à mesure des années, lors des divers temps d'activités proposés par le secteur jeunes.

Ces actions permettent principalement aux jeunes de tisser du lien entre eux, de comprendre la valeur de l'argent, de mettre en place un projet quel qu'il soit et élargir leurs compétences.

JEUNES

PENDANT LES VACANCES

Des semaines d'activités et des séjours à thèmes seront au rendez-vous.

Programme (hors été) :

- 26 -30 octobre : séjour à définir
- 22 -26 février : séjour montagne et sport de glisse
- 19 -23 avril : séjour sport : canyoning, rando et VTT

Inscriptions clôturées 1 mois avant le séjour.

Les jeunes ont la possibilité de pouvoir proposer des activités, des lieux de séjour, qui seront entendus dans la mesure du possible.

Il sera aussi suggéré deux séjours passerelles 9-12 ans.

ACCOMPAGNEMENT DES GROUPES DE MUSIQUE (DES 14 ANS)

Nous mettons à votre disposition un accompagnement et un local de répétition avec du matériel, pour les groupes naissants ou confirmés.

Conditions : participation forfaitaire de 50€ par personne pour l'année + carte d'adhésion + signature de convention + caution.

L'ANIMATION DE PROXI'

Nous intervenons au collège Arthur Rimbaud, sur le temps d'étude le jeudi soir, afin de rencontrer des jeunes du territoire et mettre en place des activités ludiques, culturelles et sportives.

Nous organisons de manière mensuelle des soirées jeunes le samedi soir. Leurs dates et thèmes sont communiquées au fur et à mesure sur le site et les réseaux.

Il y aura des sorties culturelles, sportives et éducatives mises en place sur plusieurs samedis. (Voir informations diffusées régulièrement sur le site de la MJC).

Nous nous expatrierons de la MJC pour nous rendre dans les hameaux environnant la commune de Viry et proposer des jeux animés et des activités scientifiques, culturelles et sportives

LE BAL JEUNES (11 A 17 ANS)

Le bal jeunes a lieu chaque début d'année civile. L'équipe d'animation propose aux jeunes volontaires d'organiser de manière collective cette soirée. Sur 3 séances maximum, les jeunes ont l'occasion de partager leurs idées et de participer à la réalisation de cet événement (déco, style, thème etc).

LE PROJET CARNAVAL (11 A 17 ANS)

Cette année, les jeunes sont invités à participer au Carnaval. Nous organisons de novembre 2026 à mars 2027, des ateliers de création de têtes géantes en papier mâché qui sauront garnir la grande parade de cette fête. Bien-sûr, les idées des jeunes sont attendues. Ils se dérouleront les mercredis entre 14h et 18h.

Inscription au foyer ou à l'adosphère.

CONTACT

Pour plus d'informations sur les projets jeunes, n'hésitez pas à contacter l'équipe d'animation

ACTIVITES

DANSES

BALLET MODERN' JAZZ

Fanny VESIN

Pour pratiquer de la danse modern'jazz et ses spécificités, partage, énergie et dynamisme seront de la partie pour que chacun ait du plaisir à découvrir et évoluer dans cette pratique artistique !

Le cours commencera toujours par un travail d'échauffement, puis nous apprendrons les pas de bases spécifiques à cette esthétique et nous terminerons par l'apprentissage d'une chorégraphie que nous présenterons sur scène lors du spectacle.

Tenue : leggings de sport noir, tee-shirt uni ou justaucorps, cheveux attachés, en chaussettes ou pieds nus

DANSE ADOS: MODERN'JAZZ & LYRICAL JAZZ

Fanny VESIN

La danse Modern'jazz est le résultat d'un échange entre diverses influences, cela nous permet d'explorer un large éventail de styles. Le Lyrical Jazz, lui, combine divers aspects du ballet avec la liberté de mouvements et la musicalité de la danse jazz et/ou contemporaine. Le cours commencera toujours par un échauffement : travail sur le placement du corps, travail au sol, assouplissement...

Puis nous apprendrons divers pas techniques, en fonction de l'esthétique abordée, avant de préparer les chorégraphies du spectacle sur des musiques actuelles et variées.

Deux stylistiques dynamiques, scéniques, permettant à chacun de faire de son corps un moyen d'expression à part entière. Lâcher-prise, interprétation, créativité, travail d'équipe et bienveillance seront au rendez-vous tout au long de l'année !

DANSE CABARET - MUSIC HALL ADULTES

Fanny VESIN

Plonge dans l'univers scintillant du cabaret, du music-hall et de la revue ! Si tu rêves de plumes, strass et paillettes, ce cours est fait pour toi. Après un échauffement dynamique, nous travaillerons la démarche en talons, l'attitude, l'interprétation et explorerons les mouvements emblématiques de cet univers glamour avant d'apprendre une chorégraphie. Féminité, sensualité et élégance seront au rendez-vous. Tout au long de l'année, tu apprendras à manier différents accessoires : chapeaux, cannes, chaises, gants...L'objectif : se faire plaisir, oser et lâcher prise dans une ambiance à la fois festive et bienveillante. Débutant.es bienvenu.es !

POMPOM DANCE SANS COMPÉTITION

Fama SAMBA

Un cours plein d'énergie où se mêlent danse, acrobaties et esprit d'équipe ! Au programme : chorégraphies de PomPom Dance, figures gymniques, portés et pyramides réalisées en toute sécurité.

Pour qui ?

11 - 14 ans

Quand ?

11 - 13 ans : Mercredi 14 h - 15 h 15

12 - 14 ans : Mercredi 15 h 15 - 16 h 45

Tarif G

Pour qui ?

A partir de 14 - 17 ans

Quand ?

Mercredi de 17 h 30 - 18 h 45

Tarif : G

Pour qui ?

Adultes

Quand ?

Mercredi de 20 h - 21 h

Tarif : F

Pour qui ?

A partir de 9 ans

Quand ?

Mercredi 16 h 30 - 17 h 30

Tarif : G

ACTIVITES

DANSES

MODERN'JAZZ ENFANTS

Fanny VESIN

En évolution permanente, le Modern'jazz est le résultat d'un échange entre diverses influences, danse jazz, africaine, moderne.

C'est une danse dynamique, scénique, un art où nous faisons de notre corps un moyen d'expression à part entière. Sur des musiques variées et actuelles nous travaillerons la technique, l'interprétation et l'improvisation. Le cours démarrera par un échauffement, puis nous apprendrons divers pas « jazz », à tourner, à sauter... avant de préparer les chorégraphies du spectacle.

Tenue : leggings de sport noir, tee-shirt uni ou justaucorps, cheveux attachés, en chaussettes ou pieds nus.

Pour qui ?

7 - 10 ans

Quand ?

Mercredi 13 h - 14 h

Tarif G

MODERN' JAZZ ADULTE

Fanny VESIN

Nous découvrirons ou approfondirons les fondamentaux de la danse Modern'jazz à travers un travail technique et scénique. En évolution permanente, le Modern'jazz est le résultat d'un échange entre diverses influences, danse jazz, africaine, moderne....

C'est une danse dynamique, scénique, un art où nous faisons de notre corps un moyen d'expression à part entière. Sur des musiques variées nous travaillerons la technique, l'interprétation et l'improvisation. Le cours démarrera par un échauffement, puis nous apprendrons divers pas « jazz », à tourner, à sauter avant de travailler diverses chorégraphies. L'objectif est de se faire plaisir, de lâcher prise dans une ambiance conviviale !

Pour qui ?

Adultes

Quand ?

Mercredi 18 h 45 - 20 h :

Tarif G

POMPOM DANCE & CHEERLEADING DÉBUTANT

Fama SAMBA

Un cours dynamique qui allie technique, énergie et esprit d'équipe ! Au programme : chorégraphies de PomPom Dance, figures gymniques, portés et pyramides, dans un cadre sécurisé et adapté à chacun.

Une activité complète pour développer sa coordination, sa confiance en soi et son esprit collectif, tout en prenant plaisir à bouger, progresser et relever de nouveaux défis.

Pour qui ?

De 5 à 8 ans

Quand ?

Mercredi 10 h 45 - 11 h 45

Tarif : G

POMPOM DANCE & CHEERLEADING COMPÉTITION

Fama SAMBA

Un cours complet qui associe technique, énergie et esprit d'équipe !

Les participants découvrent et développent les chorégraphies de PomPom Dance, les figures gymniques, les portés et les pyramides, dans un cadre sécurisé et adapté à chacun.

Pour qui ?

A partir de 9 ans ou deuxième année

Quand ?

Mercredi 13 h 30 - 15h30

Tarif : F

ACTIVITES

DANSES

HIP HOP

Fama SAMBA

Un cours dynamique pour apprendre les bases du Hip Hop en s'amusant. Les enfants découvrent les mouvements, la musicalité et l'expression corporelle à travers des chorégraphies accessibles. Chaque élève progresse à son rythme dans une ambiance motivante où le plaisir de danser est au cœur du cours.

EVEIL CORPOREL

Fama SAMBA

Un cours ludique et joyeux pour explorer le mouvement en musique. À travers des jeux dansés, les enfants développent leurs motricités, leurs coordinations et leurs créativité. Le rythme et les besoins de chacun sont respectés pour que chaque petit danseur et danseuse puisse évoluer avec plaisir et confiance.

Pour qui ?

6 - 15 ans

Quand ?

Mercredi 12 h 30 - 13 h 30 : 6 - 8 ans

Mercredi 15 h 30 - 16 h 30 : 9 - 15 ans

Tarif G

Pour qui ?

3 - 5 ans

Quand ?

Mercredi : 10 h - 10 h 45

Tarif : H

ACTIVITÉS MUSIQUE

BATTERIE

Jérôme RACT

Découvrez le monde de la batterie.

Maîtrisez diverses techniques et jouez sur vos morceaux préférés.

Tous niveaux, du débutant au passionné averti.

Pour qui ?

A partir de 6 ans

Quand ?

Mardi 16 h 30 - 21 h

Mercredi 10 h - 19 h 45

Collectif (45 min) 12 h - 12 h 45

Tarif B* : 30 min

Tarif A* : 45 min

Tarif C** : collectif de 2 personnes

CHANT

Myriam POMMIER

Si tu as entre 8 et 11 ans et que tu aimes chanter, rejoins-nous pour partager un voyage musical en chansons actuelles mais aussi en découvertes de musiques de répertoire qui te transporteront dans des paysages sonores merveilleux. Viens avec tes idées et tes envies 2 à 3 séances durant l'année seront dédiées à un temps de concert!

Pour qui ?

8 - 11 ans

Quand ?

Mercredi 9 h 45 - 10 h 30

Tarif : G

ELECTRO

Enan GOLD

Entraide et partage pour les passionnés de musique de tous niveaux (adulte) : DJ, Beat marker ou live performeurs.

[Technique de mix, MAO, dawless, sonorisation, communication]

Pour qui ?

Adultes

Quand ?

Vendredi 19h30 - 23h

Tarif : G

NOUVEAU !

HARPE & PIANO

Desislava MANUARD

Cours individuels de harpe celtique ou piano pour débutants ou avancés.

Les méthodes pédagogiques sont adaptées à chaque cas individuel et évoluent selon le rythme d'avancement de chacun. Pas de prérequis de solfège ou de culture musicale mais la pratique régulière est souhaitable. Les morceaux étudiés relèveront de styles variés et seront choisis en fonction des aspirations des élèves, stimulant ainsi leur motivation et favorisant leur expression et épanouissement personnel.

Pour qui ?

A partir de 7 ans pour la harpe

A partir de 6 ans pour le piano

Quand ?

Lundi 16 h - 20 h 15

Mardi 16 h - 19 h 45

Mercredi 9 h 30 - 14 h 45

et 15 h 30 - 20 h

Tarif B* : 30 min

Tarif A* : 45 min

ACTIVITES

ACTIVITÉS MUSIQUE

GUITARE CLASSIQUE ET ELECTRIQUE

Corentin CARISEY

Ces cours s'adressent à toutes les personnes sans distinction souhaitant apprendre, découvrir, progresser ou simplement tester la guitare.

Organisez votre apprentissage selon vos goûts et votre style musical. Chaque musicien bénéficie d'un programme individuel basé sur son quotidien et sa motivation. Ce programme évolue en temps réel et devient donc interactif.

L'adhérent interagit chaque semaine avec l'animateur sur le contenu de la leçon et son objectif.

2 à 3 séances durant l'année seront dédiées à un temps de concert.

PIANO

Myriam POMMIER

De l'enfant à l'adulte, en passant par l'adolescent, tout le monde y trouve son plaisir.

La méthode d'enseignement est personnalisée en fonction de son niveau et de son goût. Toujours dans le respect et la sensibilité, vous découvrirez tout un monde musical qui s'ouvre à vous.

2 à 3 séances durant l'année seront dédiées à un temps de concert.

EVEIL MUSICAL

Timeea Dorina ROSCA

Et si la musique commençait par le jeu, la curiosité et le plaisir ?

À travers des chansons, des jeux rythmiques, des histoires et la découverte de petits instruments, les enfants sont invités à explorer le monde des sons et à laisser libre cours à leur imagination.

Pour moi, l'éveil musical est avant tout un espace où l'on découvre la musique sans pression, en bougeant, en écoutant, en chantant et surtout en s'amusant. J'aime accompagner les enfants dans leurs premières expériences musicales et leur donner le goût de jouer, d'écouter et de partager la musique.

VIOLON

Timeea Dorina ROSCA

Que tu aimes le jazz, la pop ou le classique, apprendre le violon à travers différents styles est tout à fait possible !

J'ai fait mes études à la Haute École de Musique de Genève et j'aime penser qu'il n'existe pas de fausses notes, seulement des notes mal assumées.

Pour moi, le violon est avant tout une passion, un instrument qui permet de s'exprimer, de partager et de prendre plaisir à jouer. Mon objectif est de transmettre cette passion et de vous accompagner dans la découverte du violon, à votre rythme et selon vos envies.

Pour qui ?

Dès 7 ans

Quand ?

Lundi 16h30 – 20h

Jeudi 16h30 – 20h

Vendredi 16h30 – 20h

Samedi 8 h 30 – 16 h 30

Cours collectif : en fonction des demandes et des disponibilités

Tarif B* : 30 min

Tarif A* : 45 min

Tarif C : si collectif

NOUVEAU !

Pour qui ?

A partir de 5 ans

Quand ?

Mercredi 9 h 15 - 14 h 15 et

15 h 30 - 20 h 30

Jeudi 15 h - 21 h 15

Tarif B* : 30 min

Tarif A* : 45 min

Pour qui ?

De 3 à 7 ans

Quand ?

Mardi 16h45 – 17h30 : 3/4

Mardi 17h30 – 18h15 : 5/7 ans

Tarif : G

NOUVEAU !

Pour qui ?

A partir de 7 ans

Quand ?

Mardi 18h15 – 19h45

Vendredi 16h45 – 18h15

Tarif B* : 30 min

Tarif A* : 45 min

NOUVEAU !

ACTIVITES

EXPRESSION THEATRALE ET CORPORELLE

COMEDIE MUSICALE

Mélany HENNART

Vous connaissez Lalaland, Greatest showman, Grease et vous adorez faire le show ?! Alors venez danser, chanter et jouer la comédie tout en vous mettant en scène ! Vous découvrirez vos talents et vous pourrez mettre en lumière votre potentiel artistique, tout en apprenant et en prenant du plaisir en groupe.

Pour qui ?

Enfants, ados 10 - 15 ans

Quand ?

Mercredi 13 h 30 - 14 h 45

Tarif G

THÉÂTRE ENFANTS

Mélany HENNART

Si à la maison vous aimez jouer la comédie, vous prendre pour des comédiens, alors ce cours de théâtre pourra mettre tout votre talent en lumière !

Pour qui ?

8 - 11 ans

Quand ?

Mercredi 12 h 30 - 13 h 30

Tarif G

Découvrez-vous au travers des émotions, de l'improvisation, d'exercice de théâtre, en groupe et ou seul afin de vous amuser tout en apprenant !

THÉÂTRE

Romaine FREISS

Explorer l'expression par le corps et la voix, développer sa mémoire sensorielle et émotionnelle, stimuler l'imaginaire et la créativité à travers l'improvisation, la création de personnages et l'étude de textes (théâtre, contes, poésie...). Les ateliers favorisent à la fois l'épanouissement individuel et le travail collectif. Une représentation publique peut ponctuer le parcours, sans constituer un objectif obligatoire.

Pour qui ?

Adultes

Quand ?

Mercredi 20 h - 22 h : adultes

Lundi 17 h 45 - 19 h 15 : 12/17 ans

Tarif G pour 12/17 ans

Tarif D pour adultes

NOUVEAU !

THEATRE D'IMPROVISATION

Jérôme CHAUMONTET

L'improvisation permet de s'exprimer à travers des exercices ludiques, de se retrouver au sein d'un groupe et de prendre plaisir à « jouer » tous ensemble. Venez découvrir les bases, les codes, les petits trucs et astuces qui vous permettent d'inventer des histoires ! En Impro, tout est possible : l'imagination n'a pas de limites !

Pour qui ?

Dès 9 ans / adultes

Quand ?

Lundi 17 h - 18 h : 8 - 11 ans

Lundi 18 h - 19 h : 12 - 17 ans

Lundi 19h - 20h30 : Adultes

Tarif G : enfants et ados

Tarif D : Adultes

NOUVEAU !

Début de cette activité à partir du lundi 21/09/26

EXPRESSION CRÉATIVES ET CULTURELLES

ANGLAIS ENFANT/PARENT

Cannelle

Venez découvrir l'anglais en famille avec notre duo parent/enfant ! Plongez dans un univers ludique et éducatif où comptines et jeux sont au rendez-vous.

Partagez des moments complices tout en apprenant les bases de la conversation et en enrichissant votre vocabulaire.

Jouez, amusez-vous et découvrez ensemble les joies de l'apprentissage d'une nouvelle langue. Une expérience unique et enrichissante pour petits et grands !

Pour qui ?

1 enfant 3/5 ans et 1 parent

Quand ?

Jeudi 17 h 15 - 17 h 45

Tarif : G

ACTIVITES

EXPRESSION CRÉATIVES ET CULTURELLES

ANGLAIS 5/7 ANS

Cannelle

Découvrez l'anglais de manière ludique et amusante avec notre cours spécialement conçu pour les plus jeunes ! Tout au long de la saison, nous vous proposons une variété de jeux éducatifs et divertissants pour pratiquer les bases de la langue.

Plongez dans les univers anglophones à travers des activités interactives et stimulantes. Ce cours est idéal pour apprendre tout en s'amusant. Rejoignez-nous pour une aventure linguistique unique et enrichissante !

Pour qui ?

5 - 7 ans

Quand ?

Jeudi : 17 h 30 - 18 h 15

Tarif : G

ANGLAIS 9/10 ANS

Cannelle

Avez-vous déjà écrit, parlé et échangé en anglais ?

Notre atelier ludique est spécialement conçu pour les enfants de 8 à 10 ans. Tout au long de l'année, nous utiliserons divers outils pédagogiques pour rendre l'apprentissage amusant et interactif. Ce sera également l'occasion parfaite pour échanger et explorer les cultures «so British» ! Rejoignez-nous pour une aventure éducative et divertissante où vos enfants pourront apprendre l'anglais tout en s'amusant.

Pour qui ?

8 - 10 ans

Quand ?

Jeudi : 18 h 15 - 19 h

Tarif : G

ANGLAIS ADOS ADULTES

Cannelle

Vous avez envie de vous améliorer en anglais que ce soit pour pouvoir voyager, pour le travail ou pour le loisir ? Cet atelier est fait pour vous ! Que vous soyez débutant ou de niveau intermédiaire, nous vous accueillons pour pratiquer la langue anglaise dans une ambiance conviviale et stimulante. Vous aurez l'occasion de parler, d'écrire et de lire en anglais, tout en progressant à votre rythme. Rejoignez-nous pour développer vos compétences linguistiques et atteindre vos objectifs personnels et professionnels ! Prenez confiance, soyez plus à l'aise et dépassez votre timidité quand vous rencontrez des anglophones.

Pour qui ?

8 - 10 ans

Quand ?

Jeudi : 19 h 15 - 20 h 15

Tarif : G

ARTS PLASTIQUES

Victoria MOREL

Expression, expérimentation par la pratique de techniques ludiques : le découpage, le collage, la peinture, les pochoirs...

L'idée est d'accompagner les enfants dans leurs créations, de les guider tout en leur transmettant les notions de bases du dessin.

De nombreuses références graphiques nous inspireront. Nous créerons des illustrations, des affiches, des cartes de vœux, des dessins en volume.

De nombreuses choses pour découvrir le dessin sous toutes ses formes et ses supports.

Pour qui ?

6 - 12 ans

Quand ?

Mercredi 15 h 15 - 16 h 45 : 6 - 8 ans

Mercredi 17 h - 18 h 30 : 9 - 12 ans

Tarif : E

ACTIVITES

EXPRESSION CRÉATIVES ET CULTURELLES

BD ET STREET ART

Victoria MOREL

BD & Street Art

Dans ce cours, nous découvrirons les différentes étapes de création d'une bande dessinée et nous passerons à la pratique ! De l'écriture du storyboard à la réalisation de la planche finale, en passant par le crayonné, l'encrage et la mise en couleur, nous explorerons les différentes techniques qui permettent de donner vie à une histoire. Nous aborderons également les bases du dessin afin de développer les compétences nécessaires pour mettre en images vos idées, créer des personnages et expérimenter différents styles graphiques.

En parallèle, nous nous intéresserons à l'univers du street art à travers différentes techniques : pochoir, graffiti, Posca, collage, etc. L'objectif sera de développer sa créativité et son imaginaire, tout en apprenant à maîtriser les outils et techniques du dessin et de l'expression graphique.

Pour qui ?

7 - 11 ans

Quand ?

Mercredi 13 h 45 - 15 h 15

Tarif : E

DESSIN PEINTURE

Victoria MOREL

L'objectif est d'acquérir dans un premier temps des bases solides de dessin afin de pouvoir par la suite s'exprimer librement, quelle que soit la technique (crayon, peinture, aquarelle, acrylique, pastels...).

Des travaux d'observations, des réinterprétations d'œuvre ou de courant artistique permettront d'entraîner l'œil et la dextérité.

Pour les travaux plus personnels, un suivi, des conseils et un regard extérieur seront à disposition.

Cet atelier est avant tout un laboratoire où l'on peut expérimenter sans complexer, et savourer le plaisir de dessiner.

Pour qui ?

A partir de 13 ans / adultes

Quand ?

Mercredi 18 h 35 - 20 h 35

Tarif : D

CRÉATION D'UN LIVRE ILLUSTRÉ

Victoria MOREL

Dans cet atelier nous réaliserons nos propres livres du début à la fin.

Nous explorerons les nombreuses étapes de création de livres, de l'écriture à l'illustration pour aboutir à la finalisation de l'objet.

Parfois, nous nous mettrons dans la peau de l'auteur, parfois dans celle de l'illustrateur autour de travaux personnels et collectifs.

La conception d'un livre est une occasion de découvrir les plaisirs de la création, de la réflexion et de l'expérimentation.

Pour qui ?

8 - 10 ans

Quand ?

Mercredi 10 h 30 - 12 h

Tarif : E

ACTIVITES SPORTS ET DIVERTISSEMENTS

EVIL PETITS SPORTIFS

Ludivine BENOIST

À la découverte du sport grâce aux jeux : viens courir, sauter, lancer avec les copains et découvrir l'esprit d'équipe et la dépense physique.

Pour qui ?

6 - 8 ans

Quand ?

Jeudi 16h45 - 17h45

Tarif : H

NOUVEAU !

16

ACTIVITES

ACTIVITES SPORTS ET DIVERTISSEMENTS

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

Ludivine BENOIST

L'activité physique adaptée (APA) s'adresse à toutes les personnes en situation de maladies ou de handicap moteur ou sensoriel.

Il s'agit de faire correspondre aux envies, aux attentes et aux capacités de la personne, un programme personnalisé d'activités physiques sollicitant la mobilité, l'équilibre, le renforcement musculaire, la souplesse, l'orientation spatio-temporelle, la coordination.

L'objectif est d'augmenter l'autonomie et la qualité de vie. Vous êtes en ALD (Affection longue durée), vous rencontrez des problèmes de santé ? Problèmes cardiovasculaires, diabète, obésité etc. Venez découvrir l'activité sportive adaptée à votre pathologie.

Pour qui ?
Dès 15 ans et adultes
Quand ?
Jeudi 14 h 45 – 15 h 45
Tarif : G

NOUVEAU !

BABY GYM

Les cours de baby gym seront rythmés par des parcours évolutifs tout au long de l'année. Les enfants travaillent leur motricité. Cette activité leur permet d'améliorer leurs capacités motrices et d'évoluer dans plusieurs environnements.

Pour qui ?
De 3 à 5 ans
Quand ?
Mercredi 9 h 30 – 10 h 15 : 3 – 4 ans
Mercredi 10 h 15 – 11 h : 3 – 4 ans
Mercredi 11 h – 12 h : 4 – 5 ans
Mercredi 12h45- 13h45 : 4 - 5 ans
Tarif : H

NOUVEAU !

CARDIO HIIT

Ludivine BENOIST

Venez transpirer et muscler l'ensemble de votre corps grâce à des exercices courts et intenses. Quel que soit votre niveau, l'objectif est de se dépasser !

Pour qui ?
A partir de 15 ans
Quand ?
Vendredi 18h15 – 19h15
Tarif : G

NOUVEAU !

CARDIO POWER

Ludivine BENOIST

Le cardio power est un entraînement de haute intensité mélangeant des exercices inspirés de mouvements athlétiques comme la course ou les sauts et des exercices de force comme les pompes et les squats, à effectuer en rythme sur la musique. Venez relever le défi !

Pour qui ?
A partir de 15 ans
Quand ?
Jeudi 18 h 15 – 19 h 15
Tarif : G

NOUVEAU !

CIRCUIT TRAINING

Ludivine BENOIST

Inspirer des mouvements de crossfit et du fitness, venez vous défouler pendant 30 min sur un circuit qui vous fera travailler le cardio et la musculation. Que vous soyez débutants ou confirmés, venez vous challenger !

Pour qui ?
A partir de 15 ans
Quand ?
Jeudi 17 h 45 – 18 h 15
Tarif : G

NOUVEAU !

PARKOUR

Ludivine BENOIST

Viens améliorer ton agilité avec des ateliers inspirés de la gymnastique et du cirque. Réveille le Ninja qui est en toi !

Pour qui ?
6 - 10 ans
Quand ?
Vendredi 17h15 – 18h15
Tarif : G

NOUVEAU !

ACTIVITES SPORT ET DIVERTISSEMENTS

EQUILIBRE SENIOR

Ludivine BENOIST

La séance d'équilibre seniors est une activité physique douce et adaptée aux personnes de plus de 60 ans, quels que soient leur niveau de forme ou leurs capacités. Elle vise à entretenir la mobilité, renforcer les muscles, améliorer l'équilibre et prévenir les chutes, tout en respectant le rythme de chacun.

Objectifs :

- Maintenir la forme physique et mentale
- Favoriser la souplesse, la coordination et l'équilibre
- Lutter contre la sédentarité et l'isolement
- Offrir un moment convivial et stimulant

Pour qui ?
Plus de 60 ans
Quand ?
Jeudi 9h - 10h30 : 1ère année de pratique
Jeudi 10h30 - 12h : 2ème année de pratique et plus
Tarif : G

NOUVEAU !

GYM DOUCE LOISIRS ADULTES/ SENIORS

La gym douce renforce les muscles en profondeur, notamment ceux du bas du dos, la ceinture abdominale, les fessiers ou les cuisses. Elle améliore les postures.

Pour qui ?
Adultes seniors
Quand ?
Mercredi 17h45 - 18h45
Tarif : H

NOUVEAU !

GYM PARENTS/ENFANTS

Ludivine BENOIST

Partagez un moment de connexion et d'échange avec votre enfant : travail de la motricité, jeux et rencontre avec d'autres familles. Venez accompagner votre bambin à la découverte de son corps et de ce qu'il peut faire.

Pour qui ?
Pour les enfants moins de 3 ans accompagnés d'un adulte
Quand ?
Jeudi 15 h 45 - 16h15
Tarif : G pour un duo

NOUVEAU !

GYM LOISIRS ENFANTS

Gymnastique pour évoluer autour de figures gymniques. (Souplesse avant, arrière, roue, rondade et autres). Pour les plus petits, nous travaillerons l'apprentissage de la roue, la rondade, le grand écart et la souplesse.

Pour qui ?
6 - 11 ans
Quand ?
Mercredi 13h45 - 14h45 : 6 - 8 ans
Mercredi 14 h45 - 15 h45 : 6 - 8 ans
Mercredi 15h45 - 16 h45 : 9 - 11 ans
Mercredi 16 h45 - 17 h45 : 9 - 11 ans
Tarif : G

NOUVEAU !

LIA

Ludivine BENOIST

Inspiré des mouvements du step, le LIA mélange des mouvements d'aérobic et de danse chorégraphiés. Travail de coordination et dépense physique, venez vous amuser en musique !

Pour qui ?
A partir de 15 ans et adultes
Quand ?
Vendredi 19h15 - 20h15
Tarif : G

NOUVEAU !

MARCHE NORDIQUE

Ludivine BENOIST

À l'aide des bâtons, la marche nordique permet d'engager l'ensemble des muscles du corps lors du parcours proposé. Des exercices de renforcement musculaire doux avec les bâtons peuvent être intégrés à la balade. Venez profiter d'un moment convivial en plein air.

Pour qui ?
A partir de 15 ans et adultes
Quand ?
Vendredi 15h15 - 16h15
Tarif : G

NOUVEAU !

ACTIVITES

ACTIVITES SPORT ET DIVERTISSEMENTS

MOBILITY

Ludivine BENOIST

Trop souvent «mis de côté», le travail de mobilité du corps et des différentes articulations est important quelque soit notre phase de vie. Venez mobiliser l'ensemble de votre corps avec des exercices simples et doux qui vous permettront de vous libérer de vos douleurs et vos tensions tout en renforçant vos muscles.

AUTO DEFENSE, SELF DEFENSE

Alain RADIGUET

Vous souhaitez apprendre à vous défendre, améliorer votre condition physique et développer votre confiance en vous ? Nos cours d'autodéfense sont accessibles aux femmes et aux hommes à partir de 12 ans, quel que soit leur niveau.

Une méthode complète et adaptée à chacun

Nos séances sont conçues pour vous permettre d'acquérir des compétences utiles au quotidien dans une ambiance conviviale et respectueuse.

Au programme :

- Stretching et préparation physique
- Maîtrise de soi et gestion du stress
- Développement des techniques d'autodéfense
- Apprentissage des réflexes de protection
- Gestion et maîtrise d'une situation d'agression
- Renforcement de la confiance en soi

STRETCHING

Ludivine BENOIST

Venez vous accorder un moment pour vous grâce au stretching : associé à un travail de respiration nous irons explorer la souplesse de votre corps et détendre vos muscles.

TABATA

Ludivine BENOIST

Le TABATA est un entraînement court de haute intensité : vous réaliserez différents exercices qui permettent de travailler votre cardio ainsi que l'ensemble des muscles de votre corps. Vingt secondes d'efforts pour tout donner puis dix secondes pour récupérer et on recommence, ça va chauffer !

PILATES

Ludivine BENOIST

Le pilates vous permet de renforcer l'ensemble des muscles de votre corps mais aussi améliorer votre posture et travailler votre souplesse grâce à des exercices doux qui sollicitent une synchronisation de votre respiration et une mobilisation des muscles profonds.

Pour qui ?

A partir de 15 ans et adultes

Quand ?

Vendredi 16h15 – 17h15

Tarif : G

NOUVEAU !

Pour qui ?

Dès 8 ans et adultes

Quand ?

Lundi 18h30 – 20h30 : à partir de 12 ans et adultes

Mardi 19 h - 20 h 30 spécial ceinture noire

Jeudi 19 h - 20 h 30 : à partir de 12 ans et adultes

(2 cours dans la semaine adultes)

Tarif : F

Pour qui ?

A partir de 15 ans et adultes

Quand ?

Jeudi 13 h 45 – 14 h 45

Tarif : G

Pour qui ?

A partir de 15 ans et adultes

Quand ?

Jeudi 12 h – 13 h

Tarif : G

NOUVEAU !

NOUVEAU !

Pour qui ?

A partir de 15 ans et adultes

Quand ?

Jeudi 19 h 15 – 20 h 15

Tarif : G

NOUVEAU !

ACTIVITES

ACTIVITES SPORT ET DIVERTISSEMENTS

JARDIN PARTAGE

Collectif de jardinier(e)s

Tarif : 45€ + adhésion famille

Venez rejoindre le collectif de jardinier(e)s pour participer seul, en couple ou en famille, au jardin partagé. Un temps de rencontre est organisé tous les vendredis soirs dans un espace situé au chef-lieu, pour apprendre, cultiver, semer et entretenir un jardin biologique. Cette année, le jardin partagé s'est agrandi pour construire un projet de solidarité, d'entraide et de cultures partagées.

LES COMPAGNONS DU JEU

Hélène AROD

Temps convivial avec des jeux de cartes, des jeux de société.

Pour qui ?

Adultes

Quand ?

Lundi 14 h - 17 h

Tarif : Adhésion uniquement

BIEN-ETRE ET ACCOMPAGNEMENT

TAI CHI - QI GONG

Romaine FRIESS

Le Tai Chi est à la fois une pratique de santé, de méditation, d'autodéfense et de développement personnel. Par des mouvements lents et fluides, il améliore la force, la souplesse, l'équilibre et la coordination tout en favorisant l'harmonie entre les énergies du Yin et du Yang.

Au programme : apprentissage du TAO de Pékin (108 mouvements, style Yang), Qi Gong, Tui Shou, applications martiales et travail respiratoire.

Le Qi Gong de l'Envol de la Grue est une gymnastique énergétique chinoise composée de mouvements simples et accessibles.

Il favorise la détente corporelle, stimule la circulation de l'énergie dans les méridiens et contribue au bien-être physique comme à l'apaisement mental.

Pour qui ?

A partir de 15 ans et adultes

Quand ?

Lundi 9h30 - 11h

Mercredi 18 h30 - 20 h

Tarif : D

NOUVEAU !

YOGA

Françoise URBAN

Le YOGA, c'est un moment que l'on se donne pour prendre le temps de s'écouter avec bienveillance, respecter son propre rythme:

- Avec des mouvements simples, un souffle qui s'allonge, les tensions peuvent se dénouer, le rythme des pensées se ralentir. Ceci va favoriser un certain discernement, améliorer la concentration, développer la réceptivité et permettre, grâce à une meilleure connaissance de soi, un certain dépassement de soi-même !

- Ou tout simplement se détendre... et bien commencer ou finir la journée !

Pour qui ?

Dès 15 ans et adultes

Quand ?

Mardi 19 h - 20 h 30

Mercredi 18 h 30 - 20 h :

Tarif D

**LA VIE NE CONSISTE PAS À ATTENDRE QUE L'ORAGE PASSE,
MAIS À APPRENDRE À DANSER SOUS LA PLUIE. SENEQUE**

INITIATIVE D'HABITANTS

Des activités portées par les initiatives des habitants

Grâce à l'implication de bénévoles, plusieurs activités ont vu le jour ou se poursuivent depuis de nombreuses années au sein de la MJC. Parmi elles figurent notamment le karaté, les jeux pour les seniors, la couture ou encore le jardin partagé.

En partageant leur temps, leurs compétences et leur savoir-faire, ces bénévoles contribuent activement à la vie de l'association. Leur engagement favorise les rencontres, renforce les liens entre les habitants et participe au développement d'une convivialité qui fait la richesse de notre structure.

Une Fête de la musique construite avec les habitants

Des habitants se sont investis aux côtés de la MJC dans l'organisation de la Fête de la musique. Grâce à leur engagement, l'édition a pris une nouvelle dimension avec quatre scènes, plus de douze groupes et une programmation riche et variée qui a fait vibrer la commune tout au long de la soirée.

Cette mobilisation citoyenne a permis de renouveler l'esprit de la manifestation en la rendant encore plus participative et ancrée dans la vie locale. Cette dynamique collective a rencontré un vif succès auprès d'un public toujours plus diversifié et ouvre de belles perspectives pour les prochaines éditions.

Un carnaval en préparation : un projet collectif au cœur du lien social

En 2025, une dynamique participative a été initiée par des habitants afin de créer un temps festif dédié aux enfants, favorisant les rencontres entre les familles et le renforcement du lien social.

Né d'une volonté commune et construit en partenariat avec plusieurs acteurs du territoire, ce projet va bien au-delà de l'organisation d'un événement ponctuel. Il s'inscrit dans une démarche durable, avec l'ambition de mobiliser les habitants sur plusieurs mois autour d'une aventure collective.

Fondé sur des valeurs de coopération, de créativité et d'ouverture, ce projet offre à chacun la possibilité de contribuer selon ses envies et ses compétences. Il illustre la volonté de la MJC de faire des habitants les véritables acteurs de la vie locale et de construire, avec eux, des initiatives porteuses de sens, de convivialité et de partage.

Un séjour construit avec les habitants

En partenariat avec la commune de Viry et son Ginkgo, la MJC a accompagné une demande formulée par plusieurs habitants souhaitant organiser un séjour en famille.

Ce projet est le fruit de plusieurs temps d'échange et de concertation, qui ont permis aux participants de définir ensemble leurs envies, leurs besoins et la destination. Le choix s'est naturellement porté sur le Jura, où les familles ont pu partager un séjour placé sous le signe de la convivialité, de la découverte et du vivre-ensemble.

Au-delà du séjour lui-même, cette démarche illustre l'importance de l'accompagnement des initiatives habitantes et la capacité des partenaires du territoire à construire, avec les familles, des projets qui répondent à leurs attentes tout en renforçant les liens sociaux.

MODALITES

ACCUEIL ADMINISTRATIF

Horaires:

Mardi : 9h – 12h / 14h – 17h

(de 17h à 19h sur RDV)

Mercredi : 9h – 12h / 14h – 19h

Jeudi : 9h – 12h / 14h – 17h

(de 17h à 19h sur RDV)

Pendant les vacances scolaires, les horaires d'accueil et/ou de permanence téléphonique peuvent différer.

Ils sont mis à jour sur le site internet.

NOUS CONTACTER

140, rue Villa Mary 74580 Viry

Téléphone: 04 50 74 57 49

Mail pour information générale:

accueil@mjcviry74.fr

Mail pour inscriptions:

inscriptions@mjcviry74.fr

Site Internet : www.mjcviry74.fr

Facebook : [@mjcviry74.fr](https://www.facebook.com/mjcviry74)

Instagram : [@mjcviry74.fr](https://www.instagram.com/mjcviry74)

INSCRIPTIONS

MODALITES

L'inscription à une activité ou à l'accueil de loisirs est effective après le règlement de l'adhésion à la MJC ainsi que de la cotisation correspondant à l'activité choisie, pour la saison ou la période concernée.

L'inscription engage le participant pour l'ensemble de la saison ou de la période d'activité.

En cas d'arrêt volontaire, aucun remboursement ne pourra être accordé.

La saison comprend 30 séances, sauf indication contraire précisée dans la présentation de l'activité.

En cas d'annulation d'une séance, la MJC s'efforce de proposer une séance de remplacement. Lorsque cette solution n'est pas possible, jusqu'à 5 séances maximum pourront être déduites de la cotisation annuelle.

Les activités sont maintenues sous réserve d'un nombre suffisant de participants. La MJC se réserve le droit d'annuler une activité dont l'effectif est insuffisant. Dans ce cas, les sommes versées seront remboursées au prorata des séances non réalisées.

Chaque adhérent s'engage à respecter la législation en vigueur et le règlement intérieur de la MJC, consultable sur le site internet de l'association, sur simple demande ou sur le panneau d'affichage

Tout manquement pourra entraîner des mesures prises par le Conseil d'administration.

L'accueil des adhérents est organisé dans le respect des dispositions sanitaires en vigueur.

Si les conditions ne permettent pas un accueil en présentiel, la MJC pourra proposer la poursuite des activités à distance (visioconférences ou vidéos réalisées par les animateurs).

En cas de fermeture exceptionnelle ou de circonstances empêchant l'accueil des participants, le Conseil d'administration examinera les demandes de remboursement.

Celles-ci ne sont pas automatiques et seront étudiées en tenant compte du contexte ainsi que des conséquences pour l'association et ses adhérents.

Toute annulation d'une activité à l'initiative de la MJC, en raison d'un nombre insuffisant d'inscriptions ou de l'absence de l'animateur (maladie), ouvre droit au remboursement des séances non réalisées, sauf cas de force majeure.

DEBUT ET ARRET DES ACTIVITES

Activités hebdomadaires à partir du lundi 14 septembre 2026

Accueil de loisirs sans hébergement (enfants, jeunes) et les séjours à partir du mercredi 9 septembre 2026

Début des inscriptions vacances (aux horaires d'accueil)

Pour Viry:

Automne 2026 dès le 23/09/2026

Hiver 2027 dès le 16/12/2026

Printemps 2027 dès le 15/03/2027

Été 2027 dès le 10/05/2027

Pour les autres communes :

Automne 2026 dès le 30/09/2026

Hiver 2027 dès le 15/01/2027

Printemps 2027 dès le 22/03/2027

Été 2027 dès le 24/05/2027

Attention : les modalités d'inscriptions seront disponibles sur le site et transmises par mail aux adhérents (programme et informations 8 jours minimum avant chaque période d'inscription).

Les dates peuvent être modifiées en cas de nécessité.

MODALITES

Pas d'activités régulières pendant les vacances scolaires (sauf conditions particulières) :

Automne : Du 18/10 au 1/11/2026

Noël : Du 20/12 au 3/01/2027

Hiver : Du 14/02 au 28/02/2027

Printemps : Du 11/04 au 25/04/2027

Et les jours fériés (sauf conditions particulières) :

Mercredi 11 novembre 2026

Lundi 29 mars 2027

Samedis 1 et 8 mai 2027

Pont de l'Ascension : 6, 7 et 8 mai 2027

Lundi 17 mai 2027

Pas d'activités régulières, d'accueil de loisirs enfant, jeunes, et famille du 20/12/26 au 3/01/27 inclus et du 26/07/27 au 8/08/27 inclus

REGLEMENTS DES ACTIVITES HEBDOMADAIRES

Les cotisations aux activités sont réglées en totalité dès l'inscription.

Pour les cotisations < 300€ : possibilité de 3 chèques (septembre à novembre)

Pour les cotisations > 300€ : possibilité de 9 prélèvements maximum (septembre à mai)

NB : les frais bancaires pour non approvisionnement sont à votre charge

Pour les prélèvements bancaires, transmettre un relevé d'identité bancaire lors de l'inscription.

Chèques, chèques vacances et espèces acceptés (frais chèques étrangers : 15€)

L'adhérent s'engage à participer à l'activité durant toute la saison ou la période concernée.

CONDITIONS DE REMBOURSEMENTS

En cas de maladie et sur présentation d'un justificatif, la demande sera étudiée dès que l'adhérent aura rempli le formulaire disponible à l'accueil (maximum 15 jours après l'arrêt de l'activité).

Des frais administratifs pourront être retenus (plafonnés à 100€).

En cas de déménagement ou de mutation professionnelle, la demande sera étudiée dès que l'adhérent aura rempli le formulaire de demande de remboursement (maximum quinze jours après l'arrêt de l'activité). Un justificatif sera obligatoirement joint à la demande.

Des frais de 20% seront retenus (plafonnés à 150€).

**EN CAS D'ABANDON, AUCUN
REMBOURSEMENT NE SERA EFFECTUÉ.**

RAPPEL .

l'adhérent s'engage à participer à l'activité durant toute la saison.

En cas d'abandon, AUCUN remboursement d'activité ne sera effectué.

Pour trouver votre quotient familial : document transmis par la CAF ou la MSA, ou calcul à partir du revenu fiscal de référence le plus récent (revenu / 12 / nombre de parts), fournir justificatif à l'inscription

Pour les activités « SPORT ET DIVERTISSEMENT », une réduction de 20% est appliquée lors de votre inscription à partir de la troisième activité pour le même adhérent (sur l'activité la moins chère).

TARIFS VIRY

Seuls les habitants de la commune de Viry bénéficient de tarifs des communes partenaires à compter de septembre 2026.

Pour présilly, merci de consulter le communiqué de la commune

Quotient familial	A	B	C	D	E	F	G	H	I
< 801	636 €	424 €	345 €	170 €	143 €	117 €	103 €	90 €	80 €
801 à 1100	749 €	499 €	406 €	200 €	168 €	137 €	122 €	106 €	94 €
1101 à 1500	936 €	624 €	507 €	250 €	211 €	172 €	152 €	133 €	117 €
1501 à 1700	1200 €	800 €	650 €	320 €	270 €	220 €	195 €	170 €	150 €
1701 à 2000	1356 €	904 €	735 €	362 €	305 €	249 €	220 €	192 €	170 €
2001 à 2500	1464 €	976 €	793 €	391 €	330 €	268 €	238 €	207 €	183 €
> 2500	1538 €	1025 €	833 €	410 €	346 €	282 €	250 €	218 €	192 €

TARIFS EXTERIEURS

Quotient familial	A	B	C	D	E	F	G	H	I
< 801	764 €	509 €	414 €	204 €	172 €	140 €	124 €	108 €	95 €
801 à 1100	899 €	599 €	487 €	240 €	202 €	165 €	146 €	127 €	112 €
1101 à 1500	1123 €	749 €	608 €	300 €	253 €	206 €	183 €	159 €	140 €
1501 à 1700	1440 €	960 €	780 €	384 €	324 €	264 €	234 €	204 €	180 €
1701 à 2000	1627 €	1085 €	881 €	434 €	366 €	298 €	264 €	231 €	203 €
2001 à 2500	1757 €	1172 €	952 €	469 €	395 €	322 €	286 €	249 €	220 €
> 2500	1845 €	1230 €	1000 €	492 €	415 €	338 €	300 €	261 €	231 €

L'EQUIPE ET LES PARTENAIRES

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente : Christine BARRAS
Trésorière : Catherine JACQUEMOUD
Secrétaire : Frédérique BOETTGE
Secrétaire adjointe : Martine REYBAZ
Membres élus du C.A :
Chrystel BERNARD, Jean Marie CARISEY, Alain MICHEL, Dominique MICHOD,
Emmanuelle JACQUEMOUD, Simon DELENNE, Céline BORTOLUZZI
Membres de droit : Mairie de Viry, Mairie de Présilly
Membres associés : Apollon 74, A.P.E Viry, Directeur MJC

L'EQUIPE DES PERMANENTS

Accueil/Secrétariat : Melissa MARTINEZ
Comptabilité : Cédric BOUCHAIN
Agent d'entretien : Margaux DIJOUX
Secteur Familles : Adeline BOCQUET, Lucie HAUSAMMANN
Secteur Enfants : Noémie GRUFFAZ, Aurélie MARTIN
Secteur Jeunes : Diego THEVENET, Elodie MAONI
Directeur : Ludovic BOUSSAND

PARTENAIRES



Communiqué de la commune de Présilly :

Dans le cadre de la nouvelle convention signée avec la MJC de Viry, la municipalité de Présilly a renforcé sa participation au fonctionnement de cette institution. Cela permet aux habitants de Présilly d'accéder aux inscriptions pour les différentes activités en même temps que les habitants de Viry. La participation communale pour les inscriptions individuelles sera versée directement à la MJC.

NOTRE SITE
www.mjcviry74.fr



NOTRE FACEBOOK
@mjcviry74



NOTRE INSTAGRAM
@mjcviry74



TENDANCE'S
Fleurs
FLEURISTE VIRY

66 rue du Marronnier
04 50 75 64 07 www.fleuristeviry.fr



VENTE DE PRODUITS D'HYGIENE
& MATERIELS DE NETTOYAGE
PROFESSIONNELS

ASPIRATEURS - AUTOLAVEUSES - MONOBROSSES
CHARIOTS & SEaux - BROSSERIE & RACLETTE
NETTOYAGE VITRES - ESSUYAGE & ABRASIVE
ENTRETIEN GENERAL
HYGIENE ALIMENTAIRE - PRODUITS ECOLABEL
SACS A DECHETS - PRODUITS PISCINES

350 route de Rozoa - 74160 Collegen (au Sud) - Viry
Tel / Fax : 04 50 04 86 50 - Port : 06 16 47 44 48
www.netup-materiel-nettoyage.com



UNVINDIXVINS
Passion de votre technique

Votre caviste
23, place des Aviateurs - 74580 VIRY
06 16 33 27 34
unvindixvins@gmail.com




TABAC/PRESSE/CADEAU/
PAPETERIE/FDJ/PMU
18 ALLEE DES
CHALANDS 74580
VIRY
04.50.04.73.21