

ATELIER PARENT-ENFANT BOUG'ÉVEIL

BIEN-ÊTRE

Saison 2025-2026



Caroline

Éducatrice de Jeunes Enfants.
En partenariat avec l'association Éclore accompagnement
coraline.bougeveil@gmail.com
[Instagram : Coraline.bougeveil](https://www.instagram.com/Coraline.bougeveil)



Salle de danse MJC

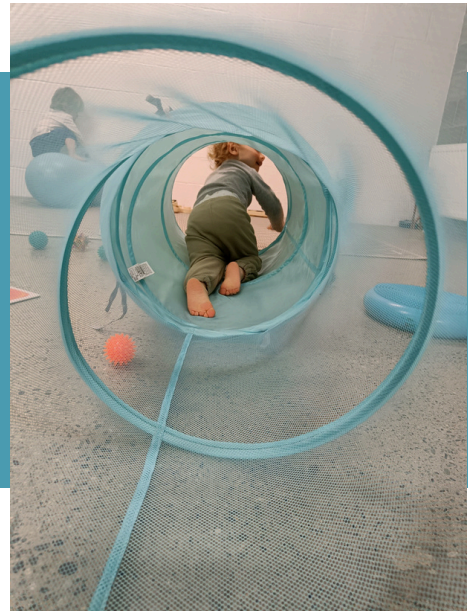


70€ pour les 10 séances
+ 5€ pour les non villefrancois
ou à la séance 10€ (12€ non adhérent)




Mercredi ou Samedi
une fois par mois :
de 10h15 à 11h15

- Septembre Mercredi 10 & samedi 13
- Octobre Mercredi 1er & samedi 4
- Novembre Mercredi 12 & samedi 15
- Décembre Mercredi 10 & samedi 13
- Janvier Mercredi 7 & Samedi 10
- Février Mercredi 4 et samedi 7
- Mars Mercredi 11 et samedi 14
- Avril Mercredi 8 et samedi 11
- Mai Mercredi 6 et samedi 9
- Juin Mercredi 3 et samedi 6



Boug'éveil  Qu'est ce que c'est ?

Inspiré du concept de motricité libre d'Emmi Pikler, de la théorie de l'attachement et de la communication non violente, les ateliers Boug'éveil  sont des espaces sécurisés et spécifiquement aménagés, où l'enfant peut explorer ce qui l'entoure : grimper, ramper, toucher..., développer ses compétences motrices et construire son estime de soi, sous le regard bienveillant et encourageant de son adulte accompagnateur.

Séance en duo 1 parent ou adulte accompagnateur & 1 enfant 0-3 ans

Les enfants sont sous la responsabilité des parents ou de leur adulte accompagnateur durant toute la durée de l'activité.

Si inscription annuelle : le choix du mercredi ou du samedi est valable pour toute l'année.



GYM POSTURALE



Lidwine

Educatrice sportive

Instructrice Pilates certifiée

<https://lidwinepilates.wixsite.com/l-pilates>

BIEN-ÊTRE

Saison 2025-2026



Salle de danse MJC



Jeudi de 9h00 à 10h15
de 10h30 à 11h45



255 €
+ 5€ pour les non villefranchois

Egalement des ateliers ponctuels le Samedi 14h-16h :

- 27 septembre 2025
- 8 novembre
- 6 décembre
- 17 janvier 2026
- 14 février
- 11 avril
- 30 mai

Inscription à la séance : 25€ (30€ non adhérent)



Cet atelier associe la méthode Pilates et le stretching afin de travailler le renforcement musculaire, la mobilité articulaire et les étirements.

La méthode Pilates permet de renforcer les muscles profonds (ou posturaux) par des enchaînements d'exercices ciblés, réalisés au rythme de la respiration et dans l'écoute de ses sensations.

Les mouvements de stretching vont eux étirer les muscles et améliorer progressivement la souplesse.

Les séances hebdomadaires amènent à la détente corporelle, à un mieux-être général et une meilleure posture afin, entre autres, de prévenir et gérer les maux de dos.



PILATES

BIEN-ÊTRE

Saison 2025-2026



Nelly MEDAN



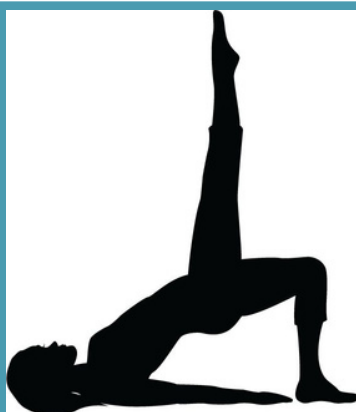
Salle Raymond Castanet



Samedi de 9h30 à 10h30
de 10h30 à 11h30
de 11h30 à 12h30



210€
+ 5€ pour les non villefranchois



Le Pilates est une méthode d'entraînement physique qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique.

Les exercices proposés ont pour effet de développer les muscles abdominaux, dorsaux et fessiers, en traitant en priorité les muscles posturaux profonds soutenant le squelette.

La séance s'effectue sur un tapis de sol, parfois à l'aide d'accessoires tels que des ballons, cercles, élastiques.

La tenue doit être souple. Pieds nus ou en chaussettes.



VOYAGE MEDITATIF

BIEN-ÊTRE

Saison 2025-2026



Florent JAOUALI

www.luminose.fr/meditation



Salle de danse MJC



150€ pour les 9 séances
+ 5€ pour les non villefrancois
ou à la séance 25€ (30€ non adhérent)



un Dimanche par mois :
de 9h30 à 11h30

- 12 octobre 2025
- 16 novembre
- 14 décembre
- 11 janvier 2026
- 8 février
- 15 mars
- 12 avril
- 31 mai
- 14 juin



Depuis la nuit des temps, **la méditation accompagne celles et ceux qui cherchent à se relier à l'essentiel.**

Elle ouvre un espace de silence, d'écoute et de présence, où l'on peut sentir, peu à peu, se révéler les profondeurs de l'âme.

Cette année, notre voyage se tisse au fil des archétypes — ces figures universelles qui vivent en chacun de nous, entre ombre et lumière, épreuve et transformation.

Guidés par la méditation, nous les approcherons non comme des idées, mais comme des présences vivantes à rencontrer.

Une exploration intérieure ouverte à tous, quel que soit l'âge, le vécu ou l'expérience.

Déroulement d'une séance :

1. Accueil des participants, ouverture de la séance.
2. Plusieurs pratiques méditatives (en silence ou en musique, statique ou en mouvement, guidé ou pas, en solo ou en groupe, etc.).
3. Partage des expériences, questions, demandes, échanges.

Fermeture de la séance.



VOYAGE SONORE

BIEN-ÊTRE

Saison 2025-2026



Hélène NUGNES



Salle de danse MJC



150€ pour les 9 séances
+ 5€ pour les non villefrancois
ou à la séance 25€ (30€ non adhérent)



un Dimanche par mois :
de 10h00 à 11h15

- 28 septembre 2025
- 9 novembre
- 30 novembre
- 25 janvier 2026
- 15 février
- 8 mars
- 5 avril
- 26 avril
- 7 juin

Voyage Sonore – De la Terre aux Étoiles

Un cycle en 9 séances pour un voyage intérieur à travers les vibrations.

Un moment pour se déposer, se recentrer et laisser les sons faire leur chemin.

Guidé·e par les vibrations des bols, de la harpe de cristal, du tambour chamanique, du gong et d'autres instruments, vous entrez dans un espace de détente profonde et de reconnexion à vous-même.

Ce cycle progressif de 9 voyages sonores offre un espace régulier pour traverser l'année avec plus de présence, d'ancrage et de douceur.



YOGA HATHA ET YOGA DOUX

BIEN-ÊTRE

Saison 2025-2026



Olivia JEURISSEN

_yoga.oliviajeurissen.me



Salle de danse MJC



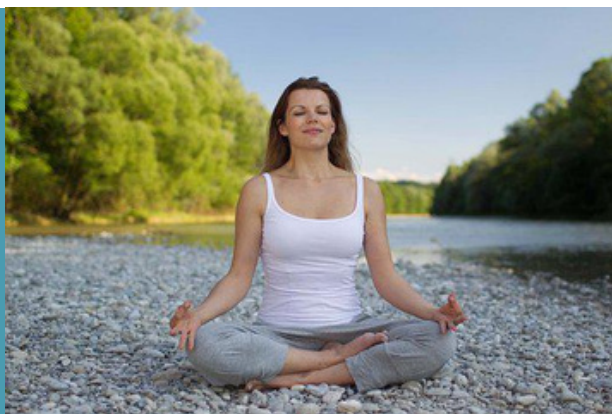
Lundi de 18h00 à 19h15 : hatha doux
de 19h30 à 20h45 : hatha



255€

+ 5€ pour les non villefranchois

Egalement des ateliers ponctuels le Samedi 14h-16h, voir dates et thèmes sur notre site internet.



Les bienfaits du yoga ne sont plus à démontrer...

YOGA signifie littéralement RELIER : par la respiration, les postures, le retour des sens vers l'intérieur, prenez le chemin de votre Unité.

Essayez..., le yoga change la vie, vous verrez !

La proposition ?

Sourire et partager la joie,
Être curieux et sentir la vie en soi,

S'ouvrir et s'épanouir à la fois.

Le yoga c'est pour tous...

sympa.

Détente et relaxation,
pranayama (respiration),

Yoga du son et Asana

(postures),

voici le vaste panorama.

Bienvenue à ce rendez-vous-là.

Souhaitez vous prendre un nouvel air, un temps de pause ?

Le yoga doux est là pour vous ! Avec des postures simples, tout en douceur, retrouvez naturellement un souffle de qualité, permettant de ressentir un mieux-être physique et émotionnel certain. Le développement de la conscience de son corps dans le mouvement offre plus d'ancrage, de sécurité intérieure. Il ouvre à une meilleure confiance en soi.

Une présence consciente à la respiration apprend à revenir en soi-même, et laisser le lâcher-prise opérer.

Dans une atmosphère profondément bienveillante, venez vous offrir le soin de vous-même, vous accueillir et vous aimer davantage.

Je vous invite à consulter mon site pour davantage d'informations : yoga.oliviajeurissen.me



DANSE AFRO-MODERNE

DANSE

Saison 2025-2026



Doria MOUCHOUS
doria79@hotmail.fr



Salle Raymond Castanet



Mercredi 20h30-21h45 (adultes)



285€/an
+ 5€ pour les non villefranchois.



L'afro-moderne est une danse énergique, fusion entre tradition et modernité, basée sur la pulsation rythmique, le travail d'ondulations, les relâchés, les sauts...

J'aime créer des connexions entre les styles et influences que j'ai pu traverser : l'africain, le modern' jazz, le contemporain, et l'oriental.

Je vous ferai aussi découvrir ou redécouvrir les danses traditionnelles Mandingue (d'Afrique de l'Ouest).

Nous danserons sur des musiques éclectiques du monde entier dans la bonne humeur !

Déroulement d'une séance:

- Échauffement, éveil corporel de tout le corps
- Exercices techniques et petits enchaînements (ondulations, vibrations, isolations, sauts, dissociations, déplacements...
- Travail chorégraphique (traditionnel et moderne)
- Fin du cours étirements, mobilités, relaxation...



DANSE CLASSIQUE

DANSE

Saison 2025-2026



Sandra ERHARD

remplaçante : **Mathilde MONTGINOUX**,

Compagnie LIGEIA : compagnieligeia@gmail.com



Salle de danse MJC



Mercredi 11h45 à 12h45 (5-7 ans)
12h45 à 13h45 (7-10 ans)
14h45 à 16h00 (11-14 ans)
16h00 à 17h00 (Eveil 3-5 ans)
17h00 à 18h00 (Initiation 5-6 ans)



230 €/an le cours 1h00
250€/an le cours 1h15 (11-14 ans)
+ 5 € pour les non villefrancois



Les 3 - 5 ans :

Éveil à la danse : L'éveil est une période d'accumulation d'éléments fondateurs. Durant cet atelier d'une heure, l'enfant découvrira progressivement le corps et ses possibilités, la relation entre mouvement et musique, la coordination ainsi que la conscience du corps au sein de l'espace.

Les 5 - 7 ans et et 7 - 10 ans :

Initiation à la danse classique : Lors de cet atelier l'enfant découvre les fondements techniques et artistiques de la danse classique. Au fil des ateliers, le but est de transmettre rigueur et grâce mais avant tout de faire émerger la danseuse qui se trouve en chacun de nous.

Les 11 - 15 ans :

Développement des bases : Cet atelier suit la même lignée que les ateliers précédents, tout en convoquant la technicité de la danse classique par du travail de fond du mouvement (ports de bras, de tête, petits adages, exercices de sauts, de pirouettes au centre et en diagonale...) nous cherchons à faire naître l'âme d'artiste, celle qui procure l'émotion en chacun de nous.

Il est possible, si les bases techniques le permettent, que cet atelier soit composé d'exercices sur pointes.

Chaque atelier, de tout âge et de niveaux techniques est composé de réveil corporel, d'exercices à la barre ainsi qu'au centre.

Ces ateliers mènent à une découverte de l'espace scénique avec en fin d'année un spectacle pouvant mettre en exergue les recherches menée en studio durant l'année.



DANSE HIP HOP - BREAKDANCE

DANSE

Saison 2025-2026



Kader DEHILI

Professeur, chorégraphe, danseur, compositeur,
coach Breaking FFD
<https://www.dklikcrew.com/>
Instagram : dklik_crew



Salle Raymond Castanet



Mardi 16h45-17h45 (5-7 ans Breaking)
17h45-18h45 (8-10 ans débutants)
18h45-19h45 (cours perfectionnement battle
--> inscription uniquement après accord animateur)
19h45-20h45 (adultes débutants)
Jeudi 17h20 à 18h20 (8-10 ans intermédiaires)
18h20 à 19h20 (11-13 ans déb et inter)
19h20 à 20h20 (13 ans et plus confirmés)



230€/an le cours 1h00
120€/an le cours 1h00 de perf battle
+ 5 € pour les non villefrancois



Kader Dehili fait de la préparation au battle de breakdance et en concours chorégraphique. Danseur autodidacte, il baigne dans la culture urbaine depuis son enfance. Il a débuté en 1996 à Castelnaudary. Il débute son enseignement en région toulousaine. Kader est aussi très actif dans l'Aude.

Il devient le fondateur du **D-Klik Crew** à Castelnaudary, qui a pour but de promouvoir les cultures urbaines par le biais de shows, stages, spectacles, créations artistique. Il est aussi co-organisateur des battles d'Alzonne et du Sweep in Style international battle de Castelnaudary.

En parallèle de professeur de danse hip hop avec également d'autres structures, il est aussi animateur dans des centres de loisirs et écoles primaires.

NOUVEAU : cours Adultes Toprock :

Le Toprock désigne l'ensemble des pas de danse effectués par les b-boys et b-girls lorsqu'ils sont debout. En complément y aura quelques acrobaties, mais très peu dans la saison, pour ceux qui le souhaitent. Danse basée sur le debout ; chorégraphie ; apprentissage et technique ; accessible à tous .



LADY STYLING SALSA ET LATINO

DANSE

Saison 2025-2026



Caro BELLUCCI



Salle de Danse MJC



Mardi 19h00-20h30 :

--> cours adultes

Vendredi 19h00-20h30 :

--> atelier chorégraphie adultes



335€/an

+ 5€ pour les non villefrancois.



En route pour une belle aventure de danse au rythme chaud de la Salsa !

Le Lady Styling est un cours de danses latines à pratiquer en solo axé sur l'expression de la féminité.

Mardi : cours de « Shines », jeux de pieds salsa, mini chorégraphies changées tous les 3 mois. 100% féminin. Pas de spectacle en fin d'année.

Vendredi : atelier chorégraphique Lady Styling salsa 100% féminin. Cette année, l'atelier sera glamour, paillettes et strass, on part à Puerto Rico pour le spectacle de fin d'année !



MODERN JAZZ

DANSE

Saison 2025-2026



Louise ALLARD

Professeure diplômée d'État



Salle Raymond Castanet



Mercredi 13h30 à 14h30 (6-7 ans)
14h30 à 16h00 (8-9 ans)
16h00 à 17h30 (10-11 ans)
17h30 à 19h00 (12-14 ans)
19h-20h30 (+15 ans et adultes)



230 €/an le cours 1h (6-7 ans)
335 €/an le cours 1h30
+ 5 € pour les non villefrancois



La danse modern'jazz est faite de contrastes au niveau du rythme, de l'espace et des qualités. Elle est à la fois fluide et puissante, faite d'impact, d'impulsion, de mouvements continus, et d'arrêt.

Dans les cours d'initiation (6-7 ans) on travaille les fondamentaux de la danse : l'espace, le temps, les qualités de mouvement. On joue sur les contrastes de façon à ce que le cours soit ludique.

À partir de 8 ans, on aborde la technique. Les cours commencent par plusieurs exercices dans le but d'échauffer le corps, de travailler le placement du corps suivis d'exercices spécifiques consistants à travailler techniquement les sauts, les tours, les levés de jambe... pour se terminer par une chorégraphie qui allie l'interprétation du mouvement au travail technique, la relation à la musique est très présente.



DANSE ORIENTALE

DANSE

Saison 2025-2026



Laliana



Salle de Danse MJC



Mercredi :

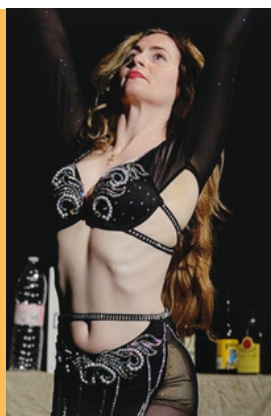
19h45-20h45 (adultes débutants)

20h45-21h45 (adultes intermédiaires)



230€/an

+ 5 € pour les non villefrancois



La danse orientale est originaire d'Égypte. Elle existe depuis le début du 20ème siècle. Elle est réputée pour sa sensualité, sa féminité, ses ondulations, ses tremblements et ses accents. En arabe, la danse orientale se dit « Raqs Sharki ».

C'est une danse classique qui utilise les arabesques, les demi-pointes et une bonne utilisation de l'espace inspirée des ballets occidentaux.

Elle a été créée à partir du Baladi (mon pays en arabe), qui se danse sur place, avec des grands mouvements de bassin et pied plat.

Les cours de danse Orientale vous apporteront des bienfaits psychologiques et physiques ! Elle donne de la souplesse et muscle le corps en profondeur tout en sculptant votre silhouette. Pratiquer la danse orientale permet de travailler la coordination des mouvements en rythme sur une musique.

Elle peut même réduire les douleurs de dos !

De plus, vous apprendrez à être plus à l'aise avec votre corps et votre féminité !

La pratique de cette danse améliore la confiance en soi.

La danse orientale vous permet également de voyager à travers de magnifiques costumes et musiques.

Pour toute question contactez Laliana au 06 06 87 48 67 ou par mail : laliana.dancer@gmail.com



SEVILLANES FLAMENCAS

DANSE

Saison 2025-2026



Caro BELLUCCI



Salle de Danse MJC



MARDI 20H30-21H30 (adultes)
VENDREDI 17h30-19h00 (enfants 7-11 ans)



335 €/an enfants 1h30
230 €/an adultes 1h
+ 5€ pour les non villefranchois.



La sévillane ou Sevillana (en espagnol) est une danse populaire espagnole originaire de Séville, qui se danse à deux, à un ou plusieurs couples, en cercle ou en groupe.

Cette danse haute en couleur peut traduire à la fois l'approche, la rencontre, la séduction, l'affrontement ou l'Amour. Elle est exécutée sur une mélodie chantée, aux sons des guitares Andalouses !

On adore ! Olé !



STREET JAZZ

DANSE

Saison 2025-2026



Gaëlle SIMON

Professeure diplômée d'Etat



Salle danse MJC



Jeudi 17h30 à 19h00 (11-15 ans)
19h00 à 20h30 (+ 16 ans et adultes)



335€/an
+ 5 € pour les non villefrancois



Ados

Viens t'éclater avec Gaëlle en Street Jazz, un style de danse que tu vois dans tes clips préférés : une fusion de Modern'Jazz, Street Dance et Hip-hop.

Adultes

Les cours adultes sont un mélange subtil de danse moderne, Modern'Jazz, danse cabaret, stretching et travail au sol.



POLE DANCE

DANSE

Saison 2025-2026



Nathalie LEBRERE

Tataly's Pole Art

07 66 81 21 46

www.tatalyspoleart.fr



Salle Polyvalente (sous l'école maternelle)

Cours mixtes - niveau débutant



SAMEDI

14h30 15h30 (8-11 ans)

15h45 17h15 (12-15 ans)

17h30 19h00 (+ de 16 ans)

DIMANCHE

ateliers mensuels, inscription à la séance :

- 05/10/2025 : Technik Basik
- 07/12/2025 : Static Fantastic
- 01/02/2026 : Spin Spin mais pas trop !
- 07/06/2026 : prépa gala fin d'année



SAMEDI

400 €/an 8-11 ans - 1h

500 €/an 12-15 ans et adultes - 1h30

+ 5 € pour les non villefranchois

DIMANCHE

14h30 15h30 (8-11 ans) : 30 € / séance

15h45 17h15 (12-15 ans) : 40€ / séance

17h30 19h00 (+ de 16 ans) : 40€ / séance

+ 5 € non adhérents



Vous rêvez de pratiquer un sport ludique, fun, original combinant Gymnastique, Danse, Musculation, Équilibre, Acrobaties...

Venez à la rencontre de la POLE DANCE !

Exercé dans la bonne humeur, le respect de soi et des autres, ce sport apporte une vraie vague de fierté et de liberté.

Dès les premiers cours vous aurez la possibilité d'exécuter de jolies figures.

Crédit photo : Robin Pierrestiger, Grenoble



EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2025-2026



Jean-Christophe CHAREL

www.facebook.com/royalmacadamcircuitus



Halle au Salé



JEUDI 17h00-18h00 : (4-7 ans)
18h00-19h00 : (8-12 ans)



225€/an
+ 5 € pour les non villefranchois



Les cours sont donnés par des artistes ayant déjà de l'expérience vécue de spectacle en public et ayant en plus reçu une formation à la pédagogie et à l'animation. Nous pensons que l'expérience, la passion et la volonté de transmettre ses connaissances sont les meilleurs atouts pour des cours de qualité.

En observant toutes les disciplines enseignées en école de cirque on peut constater que cette pratique fait appel à toutes les compétences autant physiques (souplesse, force, équilibre, énergie, contrôle et maintien du corps et du souffle, endurance, réflexe...) que psychique (concentration, imagination, volonté, créativité, courage, respect de soi et des autres....)

Nos cours visent à évaluer les compétences propres à chacun, à développer les points forts et renforcer les points faibles toujours dans la notion de jeu et de plaisir. Nous préparons donc nos cours en adaptant les différents éducatifs propres à chaque discipline sous forme de jeux ou de défis mettant en avant les qualités essentielles nécessaires pour la maîtrise de celles-ci.

De 4 ans à 7 ans : Dans les cours pour petits le jeu devra rester l'élément majeur. Il s'agit d'éveiller leur corps et leurs sens à une activité douce et guider l'enfant dans la découverte des nouveaux espaces, les activités seront variées et riches, alternant entre périodes d'écoute et périodes d'action. Sur le plan physique l'accent sera mis sur la motricité, l'équilibre et la latéralité et sur le plan psychique on travaillera l'imaginaire, la mémoire et la concentration. Nous orienterons donc nos cours vers le contrôle et le maintien du corps en veillant à développer les qualités physiques de l'enfant sur des placements corrects en respectant les possibilités de chacun, nous procéderons progressivement en passant d'exercices faciles à des exercices plus difficiles, nous utiliserons toujours les jeux mais en ajoutant des notions telles que les repères dans l'espace, la gestion de l'énergie, la sécurité.

De 8 ans à 12 ans : l'enfant stabilise un grand nombre de ses aptitudes motrices. La souplesse est à son maximum ; elle aura tendance à décroître après 12 ans si elle n'est pas entretenue. Il est plus fort et plus rapide. Il maîtrise davantage les paramètres spatio-temporels. C'est l'âge d'or de la coordination et du travail en groupe. Nous pourrions commencer à aborder en cours toutes les formes de travail technique proprement dit en ajoutant à la concentration, le travail de la volonté et de la persévérance. Le travail créatif et imaginaire pourra être mis en pratique plus facilement.



EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2025-2026



Miguel ZAPATA



Foyer MJC



LUNDI 18h00-20h00



370 €/an
+ 5 € pour les non villefrancois



Un peu de technique :

- Comprendre le mécanisme et surpasser la crainte de la machine... Le fil supérieur enfilé dans l'aiguille et le fil inférieur venant de la canette.
- Initiation aux machines professionnelles
- Couture et exercices
- Couture et techniques d'assemblage
- Couture et réalisation
- La coupe

Fournitures exigées :

- Machine à coudre (possibilité d'achat à bas prix en soldes, d'occasion, Emmaüs...)
- Une paire de ciseaux pointus (marque Nogent de préférence) entre 12 et 15 cm
- Une règle métallique de 15cm env
- Un grand classeur format A4



JARDIN D'EXPRESSION

EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2025-2026



Florence BONNET

06.51.82.80.51

<http://le-petit-theatre-de-florence.bonnet.tv/>



30 €/la séance

+ 5 € pour les non adhérents à la MJC



Salle de Danse MJC



SAMEDI 14h00 à 16h00 (8-14 ans)

Une fois par mois
inscription à la séance

- 20 septembre 2025
- 11 octobre
- 15 novembre
- 13 décembre
- à venir (voir site web)



Théâtre mouvant, forum, scénettes, mise en situation, débat... sur des thèmes divers.

Toi aussi, tu as le droit d'expérimenter et de cultiver tes idées et pensées critiques, de débattre... de manière dynamique et ludique : tu es une petite graine qui deviendra le citoyen de demain...

Le jardin le plus fertile au monde étant les cerveaux d'enfants, il suffit d'y semer un mot pour y voir verdoyer une forêt de songes et d'idées.

Thèmes :

Samedi 20 septembre : les émotions

Samedi 11 octobre : les droits de l'enfant

Samedi 15 novembre : l'injustice

Samedi 13 octobre : la solidarité

Autres dates et thèmes à venir sur notre site internet.



PEINTURE

EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2025-2026



Céline STIVANIN



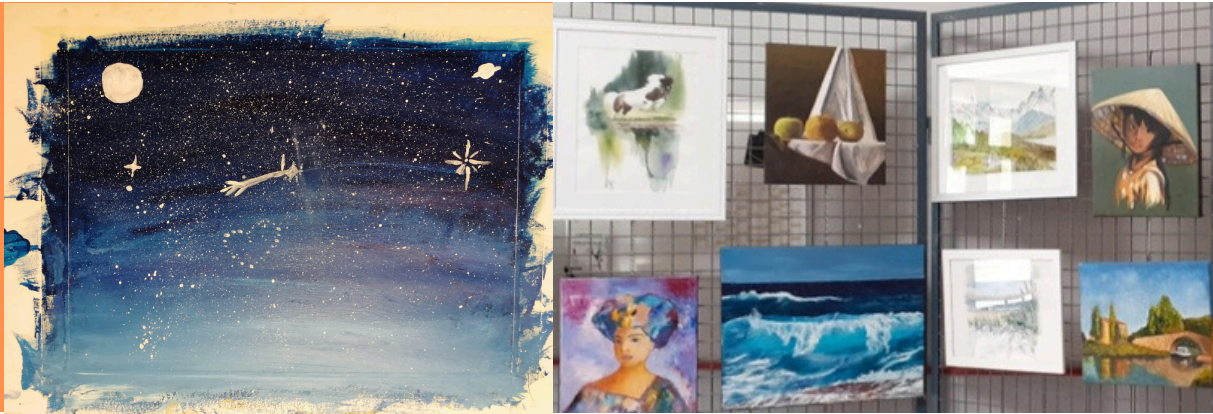
Salle foyer MJC (adultes)
Salle atelier MJC (enfants)



JEUDI 14h30 à 16h30 (adultes)
17h00 à 18h15 (enfants 6-10 ans)
18h15 à 19h30 (enfants 7-11 ans)



230 €/an cours enfants 1h15
370 €/an cours adultes 2h00
+ 5 € pour les non villefrancois



ENFANTS :

Atelier proposant une initiation aux arts plastiques à travers la découverte de nombreuses techniques picturales telles que le dessin, la peinture, l'aquarelle, la gravure, la sculpture ... L'expérimentation de différents matériaux et la réalisation d'œuvres personnelles permet aux enfants d'exprimer leur créativité, d'élargir leur expérience des pratiques artistiques et de se sensibiliser à l'histoire de l'art tout en s'amusant.

ADULTES :

Cours de peinture, ouverts à tous, débutants ou confirmés, principalement accés sur la peinture à l'huile et l'aquarelle, mais qui permet d'aborder les différentes techniques picturales, d'appréhender le dessin, le volume, les couleurs, la perspective, la composition... Vous pourrez apprendre à observer, restituer, interpréter et laisser s'épanouir votre créativité et vos envies dans une atmosphère conviviale.

Chaque participant sera encouragé et accompagné individuellement en fonction de son niveau et de ses besoins.



EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2025-2026



Laëtitia BOYAULT

Comédienne, chanteuse et formatrice vocale
auprès des comédiens
Membre de la Cie Un homme s'énervé, Toulouse
Membre de l'Ensemble William Maurer



Salle de Danse MJC



305 €/an
+ 5 € pour les non villefrancois



MERCREDI 18h00 à 19h45
8-14 ans



Atelier d'exploration et de création théâtrale destiné à un public de jeunes d'âges mélangés.

Ici, je m'adapte continuellement pour que chacun.e puisse trouver sa place, s'amuser et progresser individuellement, tout en faisant partie d'un collectif solidaire et riche de sa diversité afin de construire ensemble une présentation théâtrale publique pour la fin d'année.

Nous découvrirons le théâtre par différents jeux guidés et improvisés adaptés à l'âge et au niveau des participant.e.s de chaque groupe.

Nous y intégrerons l'exploration de tout l'univers sonore du théâtre : chant, bruitages, création de paysages sonores : tout cela seulement avec son corps et sa voix.

Matériel : chaque participant.e veillera à porter une tenue de sport ou à minima une tenue souple lui permettant de se mouvoir sans entraves.



THEATRE MINIPOUSS

EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2025-2026



Florence BONNET

06.51.82.80.51

<http://le-petit-theatre-de-florence.bonnet.tv/>



Salle de Danse MJC



SAMEDI 9h00 à 10h00 (4-7 ans)



225 €/an
+ 5 € pour les non villefrancois



Enfin , un atelier d'éveil théâtral pour les plus jeunes...

Afin que toi aussi tu puisses inventer de belles histoires et découvrir diverses techniques de théâtre / les jeux d'impros, le mime, les danses des émotions, le théâtre d'ombres, le Kamishibai, les marionnettes ...

T'amuser et rire dans un groupe où sont véhiculées les valeurs telles que le respect, le partage, l'écoute...

Ce n'est plus réservé qu'aux grands !



ÉVEIL MUSICAL

MUSIQUE

Saison 2025-2026



Chantal AMALVIT



Atelier MJC



SAMEDI de 9h15 à 10h00 (4-6 ans)



250 €/an
+ 5 € pour les non villefrancois



L'éveil musical contribue au développement et à l'épanouissement de l'enfant, il éveille ses sens, développe sa motricité et lui permet de s'exprimer.

C'est la découverte par le chant, les contes, les sons, l'imaginaire, le jeu, la découverte de multiples instruments ainsi qu'une base de culture musicale.

La musique va l'aider dans tous les apprentissages fondamentaux : motricité, découverte corporelle, créativité, écoute, attention et socialisation.



CHANT ET GOSPEL

MUSIQUE

Saison 2025-2026



Laëtitia GIRAUDO

Facebook [Sing with soul coach vocal](#)

Instagram [Sing.withsoul](#)



Salle de Danse MJC et Atelier MJC



VENDREDI 14h à 18h.
(cours individuels adultes de 30 mn ;
horaires à fixer avec l'animatrice)



250 €/an gospel collectif 1h00
520 €/an chant individuel 30mn
+ 5 € pour les non villefranchois

18H00 à 19H00 (chorale gospel collectif)



Cours de chant SING WITH SOUL représente bien l'orientation de mes cours :
On chante avec son âme, ses émotions autour de la technique !!!

Le chant est un moyen d'expression par lequel les enfants, adolescents et adultes vont pouvoir exprimer des émotions, apprendre à respirer, à écouter leurs corps, pour trouver un rythme une justesse et une musicalité.

Chorale gospel SING WITH SOUL :

La chorale gospel sera axée sur le lâcher prise, le partage, les émotions, le ressenti de cette musique puissante qu'est le Gospel !



MUSIQUE

Saison 2025-2026



Vincent BONNAFOUS



Studio MJC



VENDREDI ET SAMEDI entre 16h00 et 20h00.

Horaires à fixer avec l'animateur

Cours par 2 élèves (45mn /semaine)

Dès 7 ans, tout public / tous niveaux



520 €/an

+ 5 € pour les non villefranchois



Les cours ont lieu dans le studio de la MJC, équipé de trois batteries et d'une sono.

Chaque élève a ses baguettes, sa méthode, un porte vue, de quoi noter (stylo, cahier) et des bouchons pour protéger ses oreilles.

On apprend la batterie via le solfège rythmique (un peu), la technique (les rudiments, la coordination) l'écoute. On aborde différents styles (rock, jazz, musique du monde).

Le but est de se faire plaisir.

On partage ce qu'on a appris lors du spectacle de fin d'année...



GUI-TARE ACOUSTIQUE

MUSIQUE

Saison 2025-2026



Chloé CHEVET



Studio MJC



LUNDI entre 16h45 et 20h45

Horaires à fixer avec l'animatrice

Cours individuels (30 mn /semaine)

Dès 7 ans, tout public / tous niveaux



520€/an

+ 5 € pour les non villefrancois



Basé sur des ouvrages pédagogiques recouvrant des acquis techniques et solfégiques, cet atelier permettra aux participants d'acquérir ou de perfectionner la maîtrise de leur instrument et s'attachera aussi à développer leur approche rythmique, mélodique et harmonique.

La musique étant aussi un art de l'écoute et du partage, il sera proposé durant le 3ème trimestre, de travailler ensemble. Le nombre de participants sera fonction des compatibilités de niveau mais aussi des envies.

Matériel :

Une guitare et une housse de protection.

Un repose-pied (la position classique nécessite de surélever le pied gauche, cet accessoire est très important pour ne pas avoir mal au dos et amener la guitare à portée des yeux).



GUITARE ELECTRIQUE / BASSE

MUSIQUE

Saison 2025-2026



Patrick MACQUET



Studio MJC



SAMEDI entre 8h00 et 14h00

Horaires à fixer avec l'animateur

Cours individuels (30 mn /semaine)

Dès 7 ans, tout public / tous niveaux



520 €/an

+ 5 € pour les non villefrancois



Au programme :

- Accords, accompagnement
- Rythmiques Rock, Blues
- Rythmiques et riffs Metal
- Gammes
- Improvisation Rock, Blues, Jazz Rock, Metal, Fusion
- Techniques avancées : legato, tapping, sweeping, vibrato, etc.
- Programme personnalisé en fonction des objectifs de chacun

Matériel :

- Prévoir sa guitare, son câble (jack) et son accordeur



PIANO SAXO / CLARINETTE / FLûTE TRAVERSIERE

MUSIQUE

Saison 2025-2026



Chantal AMALVIT



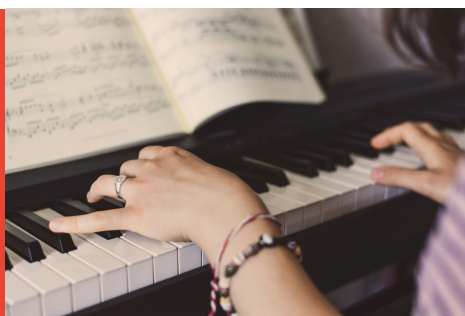
Salle piano MJC



MARDI entre 16h00 et 20h00
MERCREDI entre 16h15 et 20h45
SAMEDI entre 9h00 et 17h00
Horaires à fixer avec l'animatrice
Cours individuels (30 mn/ semaine)
Possibilité de cours en distanciel
Piano : dès 4 ans / Autres instruments : dès 9 ans
tout public / tous niveaux



520€/an
+ 5 € pour les non villefranchois



Il s'agira avant tout de trouver du plaisir au cours de ces activités Piano/Saxo/Clarinette/Flûte traversière. Elle est ouverte à toutes et à tous, quel que soit le niveau.

L'acquisition des connaissances pratiques, techniques et théoriques se fera pendant le cours en rapport avec le ou les morceaux travaillés. Ceux-ci seront choisis d'un commun accord entre l'animateur et l'élève, en fonction de son niveau et de ses goûts musicaux.

L'année terminée, il sera possible de la conclure par une prestation qui validera les progrès effectués.



MUSIQUE

Saison 2025-2026



Nora PERISSE

Association AEM

www.arbre-eveil-magique.com

noradesachcha@proton.me



Atelier MJC



Cours individuels (30 mn/semaine)

MARDI entre 17h00 et 19h00

MERCREDI entre 13h30 et 16h00

Horaires à fixer avec l'animatrice

Dès 7 ans, tout public / tous niveaux



520€/an

+ 5 € pour les non villefranchois



Cours individuels classiques

La musique permet d'exprimer nos émotions au delà des mots. C'est le langage de l'âme.

Pour cela la pédagogie utilisée accorde autant d'importance à la technique du violon qu'au plaisir de jouer.

La technique est le support à travers lequel le violoniste va exprimer ce qu'il ressent au plus proche de ce qu'il est, qu'il soit interprète ou compositeur.

La pédagogie utilisée est progressive, bienveillante et respecte le rythme de chacun. Elle intègre les notions de solfège nécessaires au fur et à mesure des besoins.

Cours individuels d'improvisation

Plusieurs techniques seront utilisées selon les affinités et les possibilités des élèves. Les modes anciens grecs, improvisation libre, détente, lâcher-prise, écoute intérieure et extérieure...

Nous pouvons également alterner un cours d'apprentissage classique et un cours d'improvisation. A voir ensemble...





MUSIQUE

Saison 2025-2026



Nora PERISSE

Association AEM

www.arbre-eveil-magique.com

noradesachcha@proton.me



salle de Danse MJC



Forfait pour les 6 séances :

90€/an (8-13 ans)

120€/an (ados et adultes)

+ 5 € pour les non villefrancois

+ paiement adhésion



Un DIMANCHE par mois

14h 15h30 (8-13 ans)

16h 18h (ados et adultes)

11 janvier : Ancrage & conscience du corps

8 février : Equilibre & détente

8 mars : Ouverture & détente

4 avril : Détente & fluidité

3 mai : Concentration et respiration

14 juin : Ecoute & détente et initiation à l'improvisation

ou à la séance :

20€ (8-13 ans)

25€ (ados et adultes)

+ 5 € non adhérent



Violon, alto, flûte traversière, violoncelle

Ces stages, entre yoga et musique ont été conçu pour une plus grande harmonie dans l'expression musicale, mais également une plus grande détente et fluidité dans le corps du musicien.

Chaque stage met l'accent sur une notion en particulier, sachant que toutes les autres notions sont vécues implicitement.

Pour qui ? Ces stages sont pour toi si quelque soit ton niveau, tu souhaites jouer avec un corps plus détendu, avoir un jeu plus fluide et un son plus mélodique. Si tu souhaites que ce que tu joues et ce que tu entends intérieurement soient en harmonie.

Puis-je participer aux stages si j'ai un niveau débutant ? Si tu maîtrises la première position au violon, à l'alto et au violoncelle, et la gamme de Do majeur à la flûte traversière, ces stages sont pour toi.

Première partie : séance de yoga ; deuxième partie : jeu avec l'instrument.

Le yoga utilisé est adapté à l'âge des participants et s'inspire également d'exercices de sophrologie.

Matériel demandé : instrument et tenue confortable.

