

# GYM POSTURALE & STRECHING

BIEN-ÊTRE

Saison 2023-2024



**Johanna MONTEIL**

Titulaire CQP ALS AGEE  
Praticienne en expression corporelle  
et improvisation



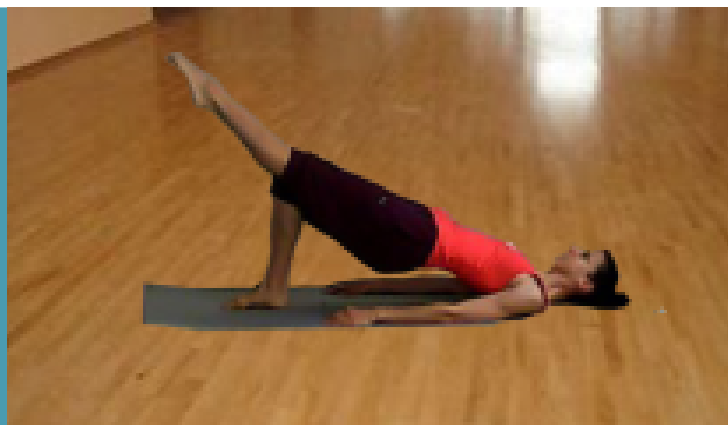
Salle de danse MJC



Jeudi de 9h15 à 10h30 (niveau 1)  
de 10h35 à 11h50 (niveau 2)



255 €  
+ 5€ pour les non villefranchois



Basé sur la méthode Pilates, cet atelier propose des enchaînements de mouvements et d'étirements visant à renforcer, tonifier et allonger les muscles profonds. Les séances quotidiennes amènent progressivement à la détente corporelle, une meilleure posture du corps et préviennent les maux de dos.

Stretching : Grâce à des étirements lents, doux et profonds ainsi qu'une respiration profonde, le stretching est un complément idéal à la gym posturale.

Les bienfaits du stretching :

- Amélioration de la souplesse articulaire
- Renforcement des tissus conjonctifs
- Amélioration de la posture
- Relaxation et détente musculaire...



# LATINO TRAINING SOFT (ADULTES)

BIEN-ÊTRE

Saison 2023-2024



**Caro BELLUCCI**



Salle de danse MJC



Mardi de 10h30 à 12h00 (adultes)



305 €

+ 5€ pour les non villefranchois



Réveil corporel doux, renforcement musculaire et stretching sur des rythmes latinos.



# MEDITATION

## BIEN-ÊTRE

Saison 2023-2024



**Florent JAOUALI**



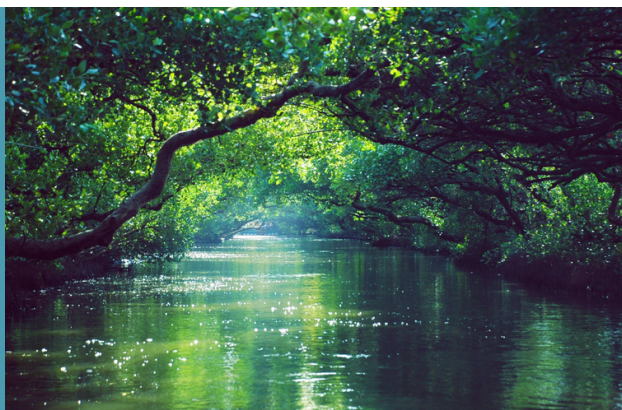
Salle de danse MJC



Mardi de 20h00 à 21h15  
Jeudi de 14h00 à 15h15



255€  
+ 5€ pour les non villefranchois



La méditation est pratiquée depuis des milliers d'années dans différentes traditions spirituelles et philosophiques à travers le monde.

**Elle offre un moyen de se connecter avec notre expérience intérieure**, de cultiver la présence attentive et de développer une compréhension profonde de nous-mêmes et du monde qui nous entoure.

Rejoignez-nous pour ce voyage d'exploration et de transformation !

Déroulement d'une séance :

- Accueil des participants.
- Pratique 1 : observation de son état intérieur et partage.
- Pratique 2 : thème différent à chaque séance (en silence ou en musique, statique ou en mouvement, guidé ou pas, etc.).
- Partage des expériences, questions, demandes, échanges.



# PILATES

## BIEN-ÊTRE

Saison 2023-2024



**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.



## BIEN-ÊTRE

Saison 2023-2024



.



Salle de danse MJC



Mercredi de 9h45 à 11h15



280€

+ 5€ pour les non villefranchois



### Enseignement dans la tradition de Krishnamacharya et de son fils Desikachar.

Cet enseignement est basé sur le principe que le yoga doit s'adapter à chaque personne et non l'inverse. Le respect de l'élève est au centre de cet enseignement.

Yoga signifie être en lien, se relier. Par sa pratique, il permet :

- De prendre conscience de sa respiration, ce qui apporte énergie et détente,
- De prendre conscience de son corps : se tonifier, s'assouplir, s'entretenir, relâcher les tensions
- De se libérer des préoccupations de la vie quotidienne

Durant la séance de yoga, je vais chercher l'harmonie entre mon corps, mon mental et ma respiration.

#### Dans quel but ?

- Le bien-être physique et mental que je ressens sur mon tapis aura des répercussions dans ma vie quotidienne.
- Par le contrôle de ma respiration, je serai à même de mieux gérer les situations difficiles, le stress, les émotions.
- En dirigeant mon mental, je saurai mieux contrôler mes pensées en me focalisant sur des choses positives, relativiser, vivre dans l'instant présent.

#### Pour qui ?

Le yoga est ouvert à tous, il n'y a pas d'âge pour le pratiquer. Débutants et pratiquants confirmés trouveront leur place, ensemble, dans une ambiance d'écoute et de respect.



# YOGA (HATHA)



## BIEN-ÊTRE

Saison 2023-2024



**Olivia JEURISSEN**



Salle de danse MJC



Lundi de 16h30 à 17h45  
de 18h00 à 19h15  
de 19h30 à 20h45



255€  
+ 5€ pour les non villefranchois



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.

Je vous invite à consulter mon site pour avoir bien plus d'informations :  
[yoga.oliviajeurissen.me](http://yoga.oliviajeurissen.me)



# YOGA DOUX / RELAXATION (ADULTES)

BIEN-ÊTRE

Saison 2023-2024



**Olivia JEURISSEN**  
yoga.oliviajeurissen.me



Salle de danse MJC



Lundi de 15h00 à 16h15 (adultes)



255 €  
+ 5€ pour les non villefranchois



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.




# DANSE AFRO-MODERNE


## DANSE

Saison 2023-2024

 **Doria MOUCHOUS**

 Mercredi 20h30-21h45 (adultes)  
Vendredi 12h30-13h30 (adultes)

 Salle Raymond Castanet (mercredi)  
Salle de danse MJC (vendredi)

 275€/an pour 1h15 (mercredi)  
230€/an pour 1h (vendredi)  
+ 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 2023-2024

 **Sandra ERHARD**

 Salle de danse MJC

 Mercredi 11h40 à 12h40 (4-6 ans)  
13h30 à 14h30 (7-10 ans)  
14h30 à 16h00 (11-14 ans)  
16h00 à 17h00 (Eveil 3-5 ans)  
17h00 à 18h00 (Initiation 5-6 ans)

 225 €/an le cours 1h00  
265€/an le cours 1h30 (11-14 ans)  
+ 5 € pour les non villefranchois



### Les 3-5 ans

**Eveil à la danse** : l'éveil est une période d'accumulation d'éléments fondateurs, Durant cet atelier l'enfant découvrira progressivement le corps et ses possibilités, la relation entre le mouvement et la musique ainsi que les différents déplacements dans l'espace de la salle de danse.

### Les 5-6 ans et 7-10 ans

**Initiation à la danse classique** : l'enfant prend connaissance des fondements des techniques de la danse et les expérimente. La séance débutera par des exercices au sol afin de s'assouplir en douceur, suivi du placement à la barre. Quelques exercices seront repris au centre pour travailler l'équilibre.

### Les 11-15 ans

Le cours se compose d'échauffement au sol, d'exercices à la barre en 1/2 pointes (et/ou sur pointes). Travail au centre, ports de bras, de tête, petits adages, exercices de sauts, de pirouettes au centre et en diagonale.



# HIP HOP - BREAKDANCE

## DANSE

Saison 2023-2024



### • Kader DEHILI

Professeur, chorégraphe, danseur, compositeur.

<https://www.dklikcrew.com/>

Instagram : dklik\_crew



Salle Raymond Castanet



Mardi 17h30-18h30 (8-10 ans débutant)  
19h00-20h00 (cours perfectionnement battle  
--> inscription uniquement après accord animateur)  
20h-21h (adultes)  
Jeudi 16h45 à 17h45 (baby 5-7 ans)  
17h45 à 19h00 (10-12 ans)  
19h00 à 20h15 (+ 13 ans)



220€/an le cours 1h00  
(5-7 ans, 8-10 ans et adultes)  
285€/an le cours 1h15  
(10-12 ans et + 13 ans)  
120€/an le cours 1h00 de perf battle  
+ 5 € pour les non villefranchois



**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.



# LADY STYLING LATINO

## DANSE

Saison 2023-2024



**Caro BELLUCCI**



Salle de Danse MJC



Vendredi 19h30-20h30 (adultes)



230€/an  
+ 5€ pour les non villefranchois.



Atelier chorégraphique 100% féminin,  
jeux de pieds,  
danses latines en solo.




# DANSE ORIENTALE

## DANSE

Saison 2023-2024

 **Laliana**

 Salle de Danse MJC

 Mercredi :  
19h45-20h45 (adultes débutants)  
20h45-21h45 (adultes intermédiaires)

 230€/an  
+ 5 € pour les non villefranchois



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](mailto:laliana.dancer@gmail.com)



# MODERN JAZZ

## DANSE

Saison 2023-2024



**Louise ALLARD**

Professeure diplômée d'État



Salle Raymond Castanet



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



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



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'éveil-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.



# DANSES SEVILLANES ENFANT

## DANSE

Saison 2023-2024



**Caro BELLUCCI**



Salle de Danse MJC



Vendredi 18h30-19h30  
Enfants 6-11 ans



230 €/an  
+ 5€ pour les non villefranchois.

Danse originaire du sud de l'Espagne, avec des jeux de pieds et de bras, haute en couleurs andalouses.



# STREET JAZZ

## DANSE

Saison 2023-2024



**Gaëlle SIMON**

Professeure diplômée d'Etat



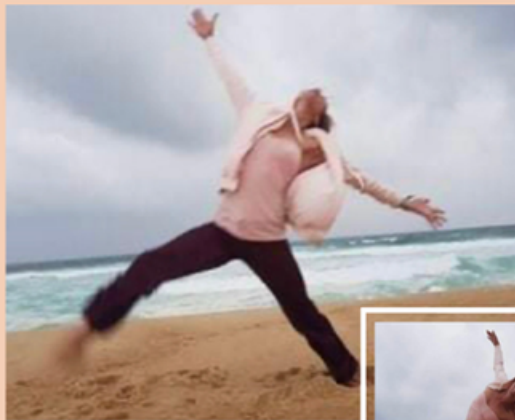
Salle danse MJC



Judi 17h30 à 19h00 (10-15 ans)  
19h00 à 20h30 (+ 16 ans et adultes)



335€/an  
+ 5 € pour les non villefranchois



### Ados

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

### Adultes

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



# CIRQUE

## EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2023-2024



**Jean-Christophe CHAREL**

[www.facebook.com/royalmacadamcircus](https://www.facebook.com/royalmacadamcircus)



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 2023-2024



Miguel ZAPATA



Foyer MJC



LUNDI 18h00-20h00



350 €/an  
+ 5 € pour les non villefranchois



### 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




# LANGUE DES SIGNES

## EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

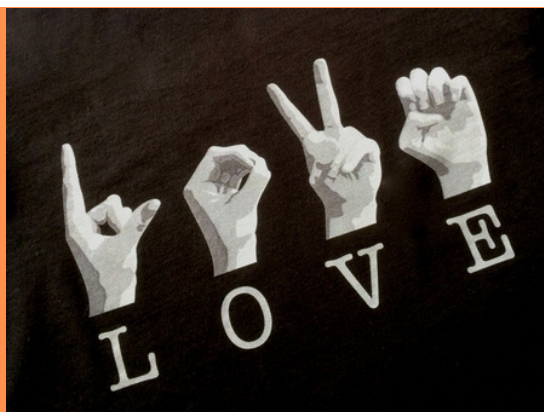
Saison 2023-2024

 Sylvie GUILLEMINOT

 Atelier MJC

 MARDI 18h30-20h00

 265€/an  
+ 5 € pour les non villefranchois



Cette superbe langue chorégraphique vous permettra de communiquer avec les personnes sourdes et malentendantes, mais aussi de découvrir ce monde du silence, perfectionner votre expression corporelle, vous épanouir, prendre de l'assurance, valoriser votre CV dans le cadre d'un projet professionnel...

Vous pouvez aussi prendre des cours de langue des signes simplement pour le plaisir. Les cours de langue des signes sont donnés de manière ludique et éducative.



# PEINTURE

## EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2023-2024



Céline STIVANIN



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



JEUDI 15h00 à 17h00 (adultes)  
17h30 à 18h45 (enfants 7-11 ans)



220 €/an cours enfants 1h15  
350 €/an cours adultes 2h00  
+ 5 € pour les non villefranchois



### 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.



# THEATRE MUSICAL

## EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2023-2024



**Laëtitia BOYAULT**

Comédienne, chanteuse et formatrice vocale  
auprès des comédiens  
Membre de la Cie Un homme s'énerve, Toulouse



Salle de Danse MJC



285 €/an  
+ 5 € pour les non villefranchois



MERCREDI 18h00 à 19h45 (CM2-5ème)



Nous découvrirons le théâtre par différents jeux guidés et improvisés afin de découvrir cette pratique en s'amusant.

Nous y intégrerons dès le début la découverte de tout l'univers sonore qui fait partie du théâtre : chant-bruitages, paysages sonores ; tout cela avec son corps et sa voix.

Le groupe donnera une petite représentation en fin d'année.


Matériel : Chaque élève arrive en tenue de sport ou tout au moins une tenue souple permettant de se mouvoir sans entrave.




# BATTERIE

## MUSIQUE

Saison 2023-2024

 Vincent BONNAFOUS

 Studio MJC

 JEUDI et VENDREDI 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...




# CHANT ET GOSPEL


## MUSIQUE

Saison 2023-2024

 Laëtitia GIRAUDO

 Salle de Danse MJC et Atelier MJC

 VENDREDI 17h00 à 17h45 (collectif 8-12 ans)  
17h45 à 18h30 (collectif 12-16 ans)  
18h30 à 20h30 (cours individuels  
adultes de 30 mn ; horaires à  
fixer avec l'animatrice)  
20h30 à 21h30 (chorale gospel collectif)

 250 €/an chant collectif enfants 45mn  
520 €/an chant individuel 30mn  
250 €/an gospel collectif 1h00  
+ 5 € pour les non villefranchois



**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 !



# EVEIL MUSICAL

## MUSIQUE

Saison 2023-2024



Chantal AMALVIT



Atelier MJC



SAMEDI de 9h15 à 10h00 (4-6 ans)



250 €/an  
+ 5 € pour les non villefranchois



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.




# GITARE ACOUSTIQUE

## MUSIQUE

Saison 2023-2024

 Chloé CHEVET

 Studio MJC

 MARDI entre 16h45 et 20h45  
MERCREDI entre 13h30 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 villefranchois



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 et très important pour ne pas avoir mal au dos et amener la guitare à portée des yeux).






# GITARE ELECTRIQUE / BASSE

## MUSIQUE

Saison 2023-2024

 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 villefranchois



Au programme :

- Accords, accompagnements
- Rythmiques rock / blues
- Rythmiques et riffs métal
- Gammes
- Improvisation rock / blues / jazz rock / métal / fusion
- Techniques avancées : légato, tapping, sweeping, vibrato, etc...
- Programme personnalisé en fonction des objectifs de chacun

Sans solfège, avec tablatures.

Matériel :

Prévoir sa guitare électrique et son câble (jack).




# PERCUSSION CORPORELLE

## MUSIQUE

Saison 2023-2024

 Rodrigo PEÑA

 Atelier MJC

 MERCREDI de 17h30 à 19h00  
(+12 ans et adultes)

 335€/an  
+ 5 € pour les non villefranchois



*LAISSER FAIRE A L'OREILLE ET AU CORPS  
SON TRAVAIL RYTHMIQUE NATUREL ET SPONTANE*

### Qu'est-ce que c'est ?

Les percussions corporelles sont un genre musical consistant à produire des rythmes en utilisant le corps comme instrument de musique et canal d'expression. Je propose de travailler sur le corps et ses possibilités musicales : taper des mains et des pieds, clappements, improvisation, etc

### Pour qui ?

Cet atelier s'adresse à tous, de tous niveaux et tout âges avec ou sans expérience.

### Méthode

J'utilise une méthode de lecture simple et adaptée à cet atelier. J'ai créé une symbolisation des sons sous forme de dessins pour faciliter la compréhension de la lecture rythmique ainsi que la pratique. Je m'adapte constamment aux besoins spécifiques de chaque étudiant et chacun pourra emporter ce matériel à la maison.

### L'objectif

Il vise à partager la musique et la percussion corporelle à travers une expérience d'apprentissage ludique et agréable.

### Rythmes

Nous explorerons la magie des rythmes empreints d'autres cultures à travers un répertoire original du monde, rock, funky, jungle, samba, cumbia, etc, ainsi qu'une introduction au Beat Box.



# PIANO

## SAXO / CLARINETTE / FLÛTE TRAVERSÈRE

### MUSIQUE

Saison 2023-2024



Chantal AMALVIT



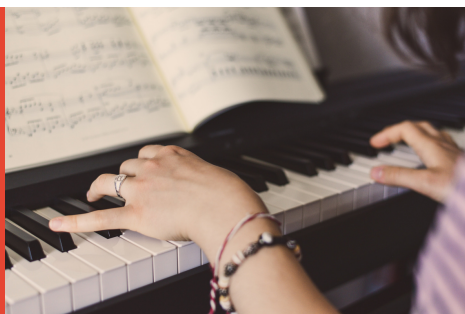
Salle piano MJC



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 leur 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 2023-2024



**Nora PERISSE**

[www.arbre-eveil-magique.com](http://www.arbre-eveil-magique.com)



Studio MJC



### Cours individuels (30 mn/semaine)

LUNDI entre 17h00 et 19h00

MERCREDI entre 13h30 et 15h30

Horaires à fixer avec l'animatrice

Dès 7 ans, tout public / tous niveaux



520€/an

+ 5 € pour les non villefranchois

### Cours collectif

LUNDI de 19h00 à 20h00

Adultes et adolescents

De la 2ème à la 5ème année de violon

315 €/an

+ 5 € pour les non villefranchois



### Cours individuels

Depuis sa création au XVI siècle le répertoire du violon s'est diversifié. Instrument emblématique de la musique classique, on le retrouve aujourd'hui dans de nombreuses musiques folkloriques : irlandaise, tzigane, jazz, rock...

Ces cours individuels offrent une pédagogie qui s'adapte au rythme de chacun et les notions de solfège nécessaires sont progressivement étudiées pendant le cours. Dans cet enseignement, le plaisir de jouer occupe une place aussi importante que la technique du violon.

Vous apprendrez à faire corps avec votre instrument et à exprimer vos émotions à travers lui.

La musique touche ce qui existe au-delà des mots.

### Cours collectif

Ce cours offre une autre pédagogie, un autre chemin pour apprendre le violon : apprendre à jouer ensemble, à s'écouter, à écouter l'autre, à jouer en rythme avec les autres...

Vous pourrez partager le plaisir de jouer ensemble des canons, des duos, des trios...et des improvisations. Des jeux musicaux, des jeux de respiration avec l'instrument vous seront proposés pour vous aider à jouer en rythme et pour ne faire qu'un avec votre instrument, dans un corps détendu.

Les morceaux seront adaptés au niveau de chacun pour jouer en harmonie.

Pas de travail à la maison, tous les morceaux seront étudiés en cours.

