

# BARRE À TERRE & DANSE CLASSIQUE (ADULTES)

BIEN-ÊTRE

Saison 2022-2023

 **MEDAN Nelly**

 Salle Raymond Castanet

 Samedi de 11h30 à 13h00 (adultes)

 260 € + 5€ pour les non villefranchois

*Possibilité Barre à Terre seulement (45mn) 11h30-12h15  
au tarif de 160€ + 5€ pour les non villefranchois*



## Pourquoi pratiquer la barre au sol ?

La réalisation d'exercices en position allongée est bénéfique pour de nombreuses raisons :

- Elle permet d'effectuer une série de mouvements en utilisant tout le corps, tout en ménageant le dos
- Le sol offre un soutien parfait, évitant toute perte d'équilibre
- La barre au sol est un moyen efficace pour renforcer toute la musculature (abdominaux, fessiers, cuisses, mollets, bras, etc.), adopter une bonne posture et redessiner le corps.

Une tenue souple et confortable est conseillée. Pieds nus ou en chaussette.  
Le tapis de sol est facultatif.



# GYM POSTURALE & STRECHING

BIEN-ÊTRE

Saison 2022-2023



**MONTEIL Johanna**

Titulaire CQP ALS AGEE

Praticienne en expression corporelle  
et improvisation



Salle danse MJC



275 € + 5€ pour les non villefranchois



Jeudi de 9h30 à 11h00



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 profondes, 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...



# PILATES

## BIEN-ÊTRE

Saison 2022-2023



**MEDAN Nelly**



Salle Raymond Castanet



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



200€ + 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 qu'elle propose 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 2022-2023



**CHARTON Nathalie**



Salle danse MJC



Mercredi de 9h45 à 11h15



265€ + 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 2022-2023



**JEURISSEN Olivia**

yoga.oliviajeurissen.me



Salle danse MJC



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



240€ + 5€ pour les non villefranchois



Vive Le Yoga...

Flagada ou raplapla ?

venez sourire et partager la joie...

Sentir la vie en soi...

Car le yoga c'est pour tous... sympa

Détente et relaxation, pranayama (respiration)

et Asana (postures)

voici le panorama

Bienvenue à ce rendez-vous là.



# STAGES SOPHROLOGIE

## BIEN-ÊTRE

Saison 2022-2023



### LAZARO Laëtitia

Sophrologue certifiée caycédienne,  
praticienne en sophro enfance  
Référente "la bulle des émotions"

06 25 14 02 56

lazarosophro@gmail.com



Salle danse MJC



Tarif à la séance : Duo 20€  
+ 5€ pour les non adhérents

Inscriptions avant la séance sur HelloAsso

Tarif trio : sur demande



1 dimanche par mois

2/4 ans 10h-10h45

5/11 ans 11h-12h



Chaque atelier suit une thématique, composé de temps de partage et d'échanges, d'exercices dynamiques, de relaxation et de création.

Cet atelier duo permet à l'enfant et au parent de vivre un vrai moment de calme et de détente.

Des outils concrets et faciles pour mieux vivre ses émotions au quotidien.

Calendrier des séances :

**25 Septembre : Les émotions**

**16 Octobre : La confiance**

**20 Novembre : La colère**

**11 Décembre : L'excitation**

**15 Janvier : La concentration**

**12 Février : L'amour**

**12 Mars : La peur**

**16 Avril : La frustration**

**14 Mai : La tristesse**

**12 Juin : L'ennui**



# ATELIER DU MOUVEMENT

## DANSE

Saison 2022-2023



### MONTEIL Johanna

Titulaire CQP ALS AGEE  
Praticienne en expression corporelle  
et improvisation



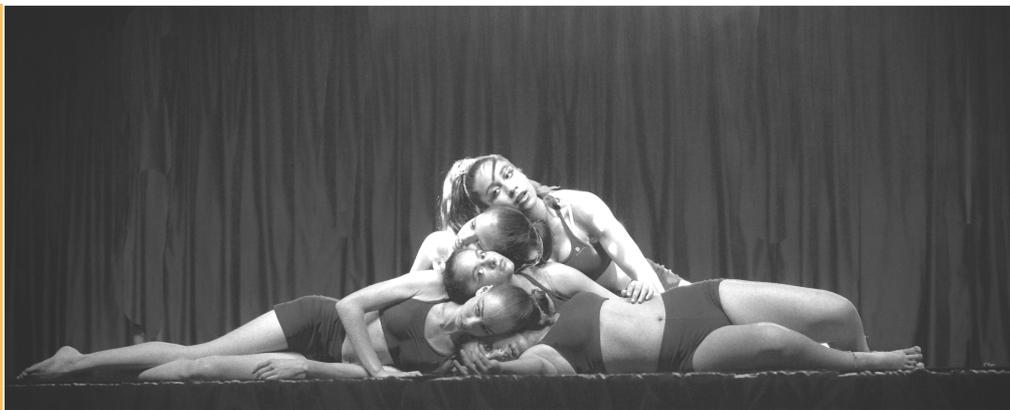
Salle Raymond Castanet



215 €/an le cours 1h00  
290€/an le cours 1h20  
320€/an le cours 1h30  
+ 5€ pour les non villefranchois.



Mercredi 19h05-20h25 (adultes)  
Jeudi 17h20-18h20 (6ème-5ème)  
18h20-19h50 (4ème et +)



A travers une approche sensible et ludique de l'espace et du mouvement, cet atelier permet de prendre conscience de son corps tout en éveillant sa créativité, son imagination et ainsi révéler la richesse de son langage corporel.

Connecté à soi et à l'autre, nous irons à la rencontre de la spontanéité et l'authenticité du mouvement dansé, à travers l'improvisation, l'écriture chorégraphique, le jeu d'exploration gestuel par la danse contact (initiation tout en douceur aux portés, chutes et acrobaties en duo ou en groupe), etc ...

L'atelier est ouvert à tous, sans niveau requis.

**Un simple mouvement est danse...**



# DANSE AFRO-MODERNE

## DANSE

Saison 2022-2023



**MOUCHOUS Doria**



Salle Raymond Castanet



Mercredi 20h30-21h45 (adultes)



260€/an + 5€ pour les non villefranchois.



Les danses africaines dites traditionnelles étant très codifiées (événements, rituels...aux sons des percussions ); la danse afro-moderne est ici mêlée à d'autres styles de danse.

**Elle allie énergie dynamique et expressive dans une gestuelle d'expression africaine, moderne, contemporaine et même orientale.**

Elle est une liberté d'expression corporelle accompagnée de musiques éclectiques, du monde entier.

Basée sur la pulsation rythmique, le travail d'ondulations, les relâchements, les sauts...  
Les mouvements sont libres.

### Déroulement d'une séance:

- Échauffement et/ou éveil corporel de tout le corps (inspiré du yoga);
- Exercices techniques et petits enchaînements pour travailler ondulations, vibrations, isolations, dissociations, sauts... ;
- Travail chorégraphique ;
- Fin du cours étirements, mobilités, relaxation, ou auto-massages.



# DANSE CLASSIQUE



## DANSE

Saison 2022-2023

 **ERHARD Sandra**

 Salle danse MJC

 Mercredi 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)

 210 €/an le cours 1h00  
250 €/an le cours 1h30  
+ 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.



# DANSE ORIENTALE

## DANSE

Saison 2022-2023

 **Laliana**

 Salle danse MJC

 Mercredi 19h45-20h45 (6ème et plus)  
20h45-21h45 (adultes)

 220€/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.



# HIP HOP - BREAKDANCE

## DANSE

Saison 2022-2023



### DEHILI Kader

Professeur, chorégraphe, danseur, compositeur.

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

Instagram : dklik\_crew



Salle danse MJC



205 €/an + 5 € pour les non villefranchois



Vendredi 16h45 à 17h45 (baby 5-7 ans)

17h45 à 18h45 (débutants 8-10 ans)

18h45 à 19h45 (débutants/intermédiaires 11-14 ans)

19h45 à 20h45 (confirmés +14 ans)



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.



# MODERN JAZZ

## DANSE

Saison 2022-2023



**ALLARD Louise**



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)



220 €/an le cours 1h  
320 €/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.



# STREET JAZZ

## DANSE

Saison 2022-2023



**SIMON Gaëlle**

Professeure diplômée d'Etat



Salle danse MJC



Jeudi 17h30 à 19h00 (10-15 ans)  
19h00 à 20h30 (adultes)



320 €/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.



# PEINTURE

## EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2022-2023



STIVANIN Céline



Salle atelier MJC



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



210 €/an cours enfants 1h15  
335 €/an cours adultes de 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.



# CIRQUE

## EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2022-2023



**CHAREL Jean-Christophe**

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



Halle au Salé



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



215€/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.



# COUTURE

## EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2022-2023

 ZAPATA Miguel

 Foyer MJC

 LUNDI 18h30-20h30

 335 €/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 2022-2023



GUILLEMINOT Sylvie



Atelier MJC



MARDI 18h30-20h00



250 €/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.



# THEATRE MUSICAL

## EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2022-2023



**BOYAUULT Laëticia**

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



Salle danse MJC



**MARDI** 17h00-18h45 (débutants CE1-CM2)  
**MERCREDI** 18h00 à 19h45 (avancés CM2-5ème)



270 €/an + 5 € pour les non villefranchois



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

Nous y intégrons 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.

Chaque 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.



# LECTURE A HAUTE VOIX, PRENDRE LA PAROLE

## EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2022-2023



**CAMERON Anne**

Comédienne, metteur en scène



Salle danse MJC



**MARDI** 19h00-20h30 (+16 ans et adultes)



250€/an + 5 € pour les non villefranchois

Lire à haute voix : donner vie à un texte, à son contenu, à sa musique, sans passer par le personnage.

Nous explorerons les possibilités (infinies) de ce travail à travers trois formes différentes : la poésie, le récit, et l'art oratoire (discours)...

Nous aborderons dès le début comment lire un texte à plusieurs voix ; et certains aspects techniques (posture, respiration, rythme, dynamique...) pour faciliter la prise de parole à chaque participant(e).

L'accent sera mis sur le partage, l'écoute, le regard, l'imagination, et l'ancrage dans le corps, dans un climat ludique et de confiance.

- **poésie** : lecture à plusieurs voix, adresse, rythme. Et l'imaginaire....
- **le récit** : conte, fable, nouvelle ; descriptions, action, dialogues, atmosphères...
- **l'art oratoire** : sous une forme ludique aborder certains aspects de la prise de parole : conférences, discours...

Des montages de textes lus seront proposés en fin d'année, pour une présentation publique. Les participants construiront avec moi un montage cohérent, pouvant allier texte, musique live ou enregistrée, support visuel (vidéo, mais aussi objets, dessins, installation...)



# ATELIER PHILO ENFANTS

## EXPRESSION CREATIVE ET LOISIRS

Saison 2022-2023



**VISENTIN Luisa Pizzol**

Animatrice ayant suivi la formation SEVE®  
(Savoir Etre et Vivre Ensemble)



Atelier MJC



1 SAMEDI SUR 2 10h30-11h15 (MS-CP)  
11h30-12h30 (CE1-CM2)



80€/an + 5 € pour les non villefranchois



### La philosophie à tout âge est-ce possible ?

Dès que les enfants acquièrent le langage, ils aiment penser, poser des questions et bâtir des raisonnements. La philo, c'est avant tout une pratique de questionnement et l'occasion de trouver des réponses, à plusieurs. L'atelier philo est un espace offert aux jeunes pour réfléchir entre eux et pour concevoir le monde qui les entoure.

### Quel intérêt ?

Développer l'esprit critique dès le plus jeune âge, donner aux enfants le goût de la réflexion. En partant d'un texte inducteur (un conte, une image, ...), l'atelier philo est l'occasion d'apprendre à émettre des hypothèses, évaluer les informations, confronter les points de vues tout en respectant les pensées différentes de la sienne.

### Et concrètement ?

Des discussions entre pairs, dans un cadre sécurisé et bienveillant, associées à des moments de « pratique de l'attention », une sorte de méditation laïque, statique ou en mouvement, permettant à l'enfant de se reconnecter à son propre corps et être ainsi plus disponible mentalement.



# BATTERIE

## MUSIQUE

Saison 2022-2023

 **BONNAFOUS Vincent**

 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

 495 €/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 et de partager ce qu'on a appris lors du spectacle de fin d'année.



# ÉVEIL MUSICAL

## MUSIQUE

Saison 2022-2023

 AMALVIT Chantal

 Atelier MJC

 SAMEDI de 9h15 à 10h00 (4-6 ans)

 250 €/an + 5 € pour les non villefranchois



Atelier qui vise à éveiller l'enfant à la richesse de la musique de façon ludique.

On explorera le son et le rythme à travers un large choix d'instruments de différents continents.

Chaque instrument sera l'occasion pour l'enfant de découvrir sa qualité d'écoute et son potentiel créatif



# GITARE ACOUSTIQUE

## MUSIQUE

Saison 2022-2023

 CHEVET Chloé

 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

 495 €/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 paproche 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 d'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)



# GUITARE ELECTRIQUE / BASSE

## MUSIQUE

Saison 2022-2023

 **MACQUET Patrick**

 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

 495 €/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).



# PIANO

## SAXO / CLARINETTE / FLÛTE TRAVERSÈRE

MUSIQUE

Saison 2022-2023

 AMALVIT Chantal

 Salle piano MJC

 MARDI entre 16h30 et 20h15  
MERCREDI entre 16h15 et 20h45  
SAMEDI entre 10h00 à 16h00  
Horaires à fixer avec l'animateur  
Cours individuels (30 mn/ semaine)  
Possibilité de cours en distanciel  
Piano : dès 4 ans / Autres instruments : dès 9 ans  
tout public / tous niveaux

 495 €/an + 5 € pour les non villefranchois



Il s'agira avant tout autre chose 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 2022-2023



**PERISSE Nora**

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



Studio MJC



**Cours individuels (30 mn/semaine)**

LUNDI entre 17h00 et 19h00

Horaires à fixer avec l'animateur

Dès 7 ans, tout public / tous niveaux



495 €/an + 5 € pour les non villefranchois

**Cours collectif - Violon d'ensemble**

300 €/an + 5 € pour les non villefranchois

LUNDI de 19h00 à 20h00

Adultes et enfants à partir de 7 ans

De la 2ème à la 5ème année de violon



### 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 faire corps 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.

