

Dessin peinture

Venez avec votre projet, votre talent, votre envie d'apprendre une technique, de réaliser une idée. Dans un espace convivial chacun suit son objectif, crée des échanges, ouvre une curiosité et donne du dynamisme au groupe.

(salle bureau MJC)

Mercredi 14h15 à 17h15

Possibilité cours ado.

Contact : Mariella Lanata

06.64.53.23.96

ass.lequetzal@hotmail.fr

Gymnastique

Garder les adultes en forme

(salle des fêtes)

Lundi 20h30 à 21h30

Mardi et vendredi 9h30 à 10h30

Contact : Isabelle GUERARD

06.03.79.12.94

Encadrement Décors

Cartonnage Calligraphie

Origami Tricot

(salle Philip MJC)

Vendredi 14h15 à 17h

Contact : Nicole ALLAIN

06.08.34.24.29

Woman Art de l'Etre

Espace d'exploration et d'expression, pour la femme de 18 à 99 ans, à travers l'art-thérapie. Chemin artistique pour renouer avec son histoire, apaiser les tensions, cultiver la confiance en soi et révéler son potentiel créatif.

(salle bureau MJC)

Mardi 18h à 19h15

Contact : Nadine FAURÉ

06.73.23.63.05

Les mots

Espace d'exploration et d'expression. On lit, on écrit, on échange ses points de vue et de lecture, on s'exprime sur scène ou assis ou debout.

(salle Bureau MJC)

Jeudi 14h30 à 16h 4

Contact : Nadine FAURÉ

06.73.23.63.05



Activités de la

**M.J.C.
Armissan**

Saison 2025 - 2026

Facebook : MJC d'Armissan 11110

Instagram : mjc.armissan

Google : mjc-armissan

mjc.armissan11110@gmail.com

Présidente : Jany Arnault

06.21.75.40.08

Danse Libre (adultes)

Mouvements naturels doux, respectueux du corps, libération des tensions, expression de soi, bien-être et sérénité.

(salle Coluche MJC)

Lundi 18h30 à 19h30

Contact : Aurore DUFOUR

06.88.76.03.47

Atelier créatif **Un jour, une idée**

Broderie, tricot, couture, cartonnage, ...
(salle Philip MJC)

Mercredi, jeudi, samedi 14h à 17h

Contact : Jacqueline DURAND

04.68.45.26.85

Informatique

Devenir autonome sur PC et/ou téléphone et naviguer sur internet en sécurité (messagerie, discussions, services publics, santé, loisirs ...)

(salle mairie annexe / poste)

Jeudi 14h30 à 16h30

Contact : Roselyne LACOMBE

06.27.44.50.80

mjc.informatique@gmail.com

Numérologie et tarologie

Science des nombres et connaissance du tarot de Marseille. Mieux connaître son entourage ainsi que soi-même.

(salle Philip MJC)

Mardi 14h 15 à 17h

Contact : Denise FORTI

06.16.07.49.93

Yoga du rire

Atelier ludique visant à relâcher les tensions, stimuler les défenses naturelles et favoriser un lien social joyeux.

(salle bureau MJC)

Jeudi
19h à 20h15

Contact : Nadine FAURÉ

06.73.23.63.05

Qi Gong

Danse silencieuse avec le souffle où chaque geste devient respiration, chaque respiration devient lumière. Le corps s'ouvre, l'énergie circule et l'esprit retrouve sa clarté.

(salle Coluche MJC)

Vendredi 8h45 à 9h45

Contact : Sandra

06.70.34.41.54

Tai Chi Chuan

Une rivière silencieuse en mouvement, lente et fluide, où la force se cache dans la douceur. Chaque enchaînement est un voyage intérieur, une rencontre entre équilibre, sérénité et vitalité.

(salle Coluche MJC)

Mardi 11h15 à 12h15

Contact : Sandra

06.70.34.41.54

Hatha Yoga

Yoga doux praticable à tout âge, chaque posture s'adaptant au corps qui la pratique. Permet de se recentrer sur soi, d'être à l'écoute de son corps, d'améliorer la concentration, d'assouplir le corps tout en le tonifiant en douceur et de manière profonde. Il vise aussi à la bonne circulation du prana (énergie vitale) dans l'organisme.

(salle Coluche MJC)

Mercredi 18h30 à 19h30

Contact : Isabelle

06.49.60.54.77

yogisa.aude@gmail.com

Danse

(salle Coluche MJC)

Mardi

16h à 17h sénior fitness Etirements

17h à 17h45 Eveil

17h45 à 18h15 Initiation

18h30 à 19h30 Danse adulte

Jeudi

16h15 à 17h15 sénior fitness Etirements

17h30 à 18h30 Préado

18h30 à 19h30 Ado

19h30 à 20h30 Danse adulte

Contact : Lisa

06.08.46.75.95

charline.cuny@gmail.com