



**MJC du Vuache**

20 route de Faramaz  
74520 VULBENS

+33 (0)4.50.04.30.45

[www.mjcvuache.com](http://www.mjcvuache.com)

[info@mjcvuache.com](mailto:info@mjcvuache.com)

## - Activités hebdomadaires 2023-2024 -

Pas encore inscrit.e ? Vite, vite, vite,

Il reste encore des places pour certains créneaux ! (MAJ du 11/09/23)

**-Anglais enfants CE2-CM2** – Mercredi, de 16h45-17h30

**-Assouplissements Ados / Adultes** – Lundi, de 20h30-21h30

**-Atelier art thérapie 3-5 ans** – Mercredi, de 9h30- 10h15

**-Atelier créatif 9-12 ans** – Mardi, de 18h00-19h15

**-Atelier d'illustration** – Mercredi, 5-6 ans de 10h45-11h45 & Jeudi, Ados / Adultes de 19h00 à 20h30

**-Baby Gym 12-24 mois** – Jeudi, de 9h00 à 9h45

**-Capoeira Groupe avancés** – Jeudi, de 19h00 à 20h00

**-Cirque** – 11-14 ans de 18h00 à 19h00 & + de 15 ans de 19h00 à 20h30

**-Couture Adultes**– Jeudi, de 19h45 à 21h45

**-Créa aiguilles Ouvert à tous**– Mardi, de 19h30 à 23h00

**-Danse country** – Mardi de 19h00 à 20h30 groupe débutants & de 20h30 à 22h00 groupe intermédiaires (2 ans minimum de pratique)



- 
- Danse Moderne Ados / Adultes avancés** – Mardi, de 19h45 à 21h15
  - Éveil danse classique 4 ans révolus** – Mercredi, de 11h00 à 11h45
  - Éveil danse moderne 5 ans révolus** – Mercredi, de 15h45 à 16h30
  - Éveil musical 5-6 ans** – Mercredi, de 16h45 à 17h30
  - Éveil musical parent/enfant 6 mois - 3 ans** – Vendredi, de 9h30 à 10h15
  - Feldenkrais Ados + 16 ans/adultes** – Lundi, de 17h00 à 18h00
  - Fitness Matin** – Mardi de 9h00 à 10h45 et mercredi de 8h45 à 10h15
  - Gym Seniors** – Mardi, de 10h15 à 11h15
  - Konpa + 16 ans** – Lundi, de 20h30 à 21h30
  - La sophro de Martine Ados/ Adultes** – Mercredi, de 18h30 à 19h45
  - Mon Moment Magique 4-5 ans** – Mardi, de 17h00 à 18h00
  - Street Danse 12-16 ans** – Lundi, de 19h15 à 20h30
  - Swiss ball maternité** – Jeudi 1er trimestre, de 9h45 à 10h30
  - La Tite'Col** – Du lundi au vendredi sauf mercredi de 8h40 à 11h15
  - Volley + 16 ans / Adultes** – Lundi, de 20h30 à 22h00
  - VTT découverte adultes** – Samedi, de 14h00 à 17h30
  - Zumba adultes avancés** – Mardi, de 20h00 à 21h00