

# Activités Sports & Loisirs

Design original M.J.C.I. Les Clarines - Imprimé par imprimerie Uberti - Jourdan 144 Av. du Mt Blanc 74130 Bonneville  
Ne pas jeter sur la voie publique














## Saison

### 2025

### 2026



# Sommaire

- p.2** Bienvenue à la MJCintercommunale Les Clarines! 
- p.3-4** Ateliers et stages 
- p.5** Sports adultes et enfants 
- p.6** Danses 
- p.7** Expressions artistiques 
- p.8** Musique 
- p.9** Bien-être 
- p.10** Fitness 
- p.11** Lieux des activités 
- p.12** Tarifs 
- p.13** Informations pratiques 

# Bienvenue à la MJC/intercommunale Les Clarines!

La MJCi, c'est votre association, ouverte à tous, rayonnant sur tout le territoire de la Communauté de Communes des 4 Rivières et Bogève !

Accueil de Loisirs de 3 à 17 ans, séjours, stages, actions pour la jeunesse, sports, loisirs, culture, événements : il y en a pour tous les âges et pour tous les goûts !

Notre objectif? Contribuer à la vie locale en animant le territoire tout en associant les habitants, alors n'hésitez pas, rejoignez-nous !

## Devenir bénévole

Pour une soirée ou pour l'année, rejoignez nos bénévoles afin de soutenir votre association et passer de bons moments !



Retrouvez toutes les informations sur  
notre site Internet et nos réseaux sociaux !



## Envie d'un break ? RDV à la K'Fête !

- Espace détente
- Jeux enfants
- Wifi
- Thé / Café à disposition
- Coin lecture
- Animations



Pour découvrir les actualités  
et les événements  
Scanner le QR Code



# Ateliers et stages

## Nouveautés !

### Atelier Couture

La couture vous intéresse ? Durant ces ateliers, réalisez votre propre création, sous la supervision d'une professionnelle de la couture (adultes).



3 sessions de 5 séances  
Mercredi de 19h à 22h ou  
vendredi de 9h à 12h

Dates à venir

Flavie

(L'Atelier des TOFFES)

### Stage Self Défense

Apprendre des gestes simples et efficaces pour se défendre, maîtriser son agresseur en toute situation et quelle que soit la force de l'adversaire.

Dates à venir

Jacques Fernandez

(Association Krav Maga 74)

### Stage d'anglais

Bricolage, cuisine, jeux, chansons ... apprendre à parler anglais tout en s'amusant (dès 7 ans).

Vacances d'automne,

d'hiver et de  
printemps

Dates à venir

Caroline

### Stage de magie

Apprendre les célèbres tours de magie pour impressionner tous ses amis.  
(6-8 ans et 9-11 ans)

Vacances d'automne,

d'hiver et de  
printemps

Dates à venir

Magic Flow

**STAGE D'ANGLAIS**  
AVEC CAROLINE  
A PARTIR DE 8 ANS  
Du 26 Février au 1<sup>er</sup> Mars  
Thème Harry Potter  
Monte dans le Hogwarts express  
pour une aventure de sorcellerie tout en anglais !  
Recettes magiques, chansons, bricolages ...  
2 Formules au choix  
5 Matins (9h - 13h30) 5 Journées (9h - 17h30)  
Tarif Adherent : 10€\* Tarif Non Adherent : 18€\*  
\*Repas du midi compris. \*Repas du midi compris.  
Infos et Inscriptions :  
info@mjci.net  
www.mjci.caroline.fr

### Arts créatifs

Découverte de techniques et réalisation d'une œuvre en suivant vos inspirations et en expérimentant : matières, couleurs, outils, mosaïque, peinture, dessins ...  
Pour ados-adultes

1 vendredi par mois

Caroline

## Danse

### Perfectionnement danse classique

Perfectionnement pointes. (Dès 12 ans)

Vacances d'hiver

*Isabelle*

## Stages de gym

### Gym au sol

Gymnastique au sol et sur les agrès.  
(8-12ans)

### Gym au sol

Découverte de la gymnastique au sol.  
(5-7 ans)

Vacances d'automne

*Cinthia et Thérèse*

Vacances de printemps

*Cinthia*



## Fitness

### Dimanche avec Blandine

Cardio, renforcement musculaire et stretching.

12/10

16/11

14/12

11/01

01/02

22/03

26/04

31/05

21/06

10h-11h30

*Blandine*

## Stages et ateliers musicaux

### Comédie Musicale

Une semaine de préparation suivie d'une représentation !

### Atelier piano 4 mains

Pour tous les âges.  
2 ans d'expérience minimum.

Vacances d'automne

*Sandrine, Isabelle,  
Aude et Joséphine*

Dates à venir

*Sandrine*



# Sports adultes et enfants



## Badminton (cours)

*Jean-Yves*

Mercredi (CP-CE2) 16h30-17h30 **2**

Mercredi (CM1-CM2) 17h30-18h30 **2**

Mercredi (Collège-lycée) 18h30-19h30 **2**

## Badminton (loisirs) **1**

*Mathieu*

Mardi (Adultes) 20h-21h30

Mardi (Adultes) 21h30-23h

## Nouveauté! Handball (loisirs)

*Serge*

Jeudi (Adultes) 20h30-22h30 **1**

## Gym

Kids Gym 3-4 ans	Mercredi 9h-10h <i>Blandine</i>	<b>4</b>
	Mercredi 10h-11h <i>Blandine</i>	<b>4</b>
Kids Form 5-6 ans	Vendredi 17h-18h <i>Cinthia</i>	<b>4</b>
Gym au sol	Lundi (7-8 ans) 16h45-17h45 <i>Cinthia</i>	<b>4</b>
	Lundi (9-11 ans) 17h45-18h45 <i>Cinthia</i>	<b>4</b>



## Zumba

*Cinthia*

Baby Zumba Mercredi (4-5 ans) 10h-10h45 **2**

Mercredi (6-8 ans) 10h45-11h45 **4**

Zumba Kids Vendredi (9-13 ans) 18h-19h **4**

## Pour débiter

*Blandine et Isabelle*

Éveil danse (4-5 ans)	Mardi 17h-17h45	2
	Mercredi 9h15-10h	2
	Mercredi 11h-11h45	2
Initiation danse (6-7 ans)	Lundi 17h-18h	4
	Mercredi 10h-11h	4
	Jedi 17h-18h	4

## Hip-Hop (Cours)

*Colin*

Jedi (6-10 ans)	7
17h30-18h30	
Jedi (11 ans et plus)	7
18h30-19h30	



## Urban Flow *Nouveauté!*

*Kézalyne*

Mercredi (8-10 ans) 15h30-16h30	4
Mercredi (10-12 ans) 16h30-17h30	4
Mardi (14-16 ans) 19h-20h15	6
Mardi (Ados-adultes) 20h15-21h30	6 10*



## Funk (Cours)

*Blandine*

Lundi (8-10 ans)	6
18h-19h15	
Mercredi (10-12 ans)	6
13h45-15h	
Mercredi (Ados)	8
15h-16h30	
Lundi (Ados-Adultes)	8 12*
19h15-20h45	

## Classique & Modern Jazz (Cours)

*Isabelle*

Classique & Modern Jazz	Mardi (8-10 ans)	4
	17h45-18h45	
	Mercredi (8-10 ans)	6
	11h-12h15	
	Jedi (10-12 ans)	4
	18h-19h	
Classique (pointes) & Modern Jazz	Mardi (Ados)	6
	18h45-20h	
Modern Jazz	Jedi (Ados)	6
	19h-20h15	
	Mardi (Ados-Adultes)	6 11*
	20h-21h15	

## Cours d'anglais

**Nouveauté !**

*Caroline*

Cours débutant

Mercredi (5-7 ans) 14h-15

4

Cours intermédiaire

Mercredi (8-10 ans)  
15h15-16h15

4

## Théâtre d'impro

**Nouveauté !**

*Pauline*

Mardi (6-8 ans) 17h-18h

4

Mardi (9-12 ans) 18h-19h

4

## Théâtre

*Joséphine*

Vendredi (3-5 ans) 17h-18h

4

Mardi (6-8 ans) 17h-18h

4

Mardi (13-15 ans) 18h-19h30

5

Vendredi (9-12 ans) 18h-19h30

5

Vendredi (adultes) 19h30-21h

10



## Ateliers créatifs

*Caroline*

Arts Plastiques  
5-10 ans

Mercredi (5-7 ans) 17h-18h

6

Vendredi (8-10 ans) 17h-18h

6

**Nouveauté !** Dessin et  
peinture

Vendredi (ados-adultes)  
18h-20h

12

## Arts du cirque

*Sophie*

Mardi (CP) 17h-18h

6

Mardi (CE1-CE2) 18h-19h

6

Mardi (À partir du CM1) 19h-20h

6

Vendredi (GS) 17h45-18h45

6



## Pour débiter

*Laure*

Éveil musical	Mercredi (3-4 ans) 15h-16h	3
	Mercredi (5-6 ans) 16h-17h	3
	Mercredi (6 ans et plus) 17h-18h	3



**\*Tarifs adultes**

*Cours individuels*

*Possibilité de séances d'une heure tous les 15 jours.*

*Horaires à déterminer avec les professeurs*

## Instruments & technique vocale

Batterie <i>30 minutes</i>	Mercredi <i>Melvin</i>	13 14*
Piano <i>30 minutes</i>	Mercredi <i>Sandrine</i>	13 14*
	Samedi <i>Sandrine</i>	13 14*
Guitare <i>30 minutes</i>	Mardi <i>Alexandre</i>	13 14*
	Judi <i>Alexandre</i>	13 14*
	Vendredi <i>Colin</i>	13 14*
Chant, technique vocale et préparation à la scène <i>30 minutes</i>	Mardi et mercredi <i>Aude</i>	13 14*

## Pilates & stretching

*Cinthia*

Pilates	Lundi (Ados-Adultes) débutant 11h-12h	4	9*	P
	Mercredi (Ados-Adultes) intermédiaire 17h30-18h30	4	9*	P
	Vendredi (Ados-Adultes) débutant 19h-20h	4	9*	P
Pilates/ Stretching	Mardi (Ados-Adultes) 20h15-21h15	4	9*	P
	Mercredi (Ados-Adultes) débutant 19h30-20h30	4	9*	P
	Jeudi (Ados-Adultes) débutant 20h-21h	4	9*	P
Stretching	Lundi (Ados-Adultes) 10h-11h	4	9*	P
	Vendredi (Ados-Adultes) 11h-12h	4	9*	P
Pilates adapté	Lundi 9h-10h	9		P



**\*Tarifs adultes**

## Nouveauté !

### Taiji

Jérôme

Judi (Ados-Adultes) 10h30-12h **10\*** **P**

## Gym douce & yoga

Gym douce <i>Cinthia</i>	Mardi 18h-19h	<b>9</b>	
	Vendredi 9h-10h	<b>9</b>	<b>P</b>
Yoga <i>William</i>	Mercredi (Ados-Adultes) 18h-19h15 ; 19h30-20h45	<b>4</b>	<b>9*</b>

## Méditation

William

Mardi (Ados-Adultes) 21h05-21h35

Pour les tarifs, merci de vous rapprocher de l'accueil

## Fitness

### Activités fitness

*Cinthia*

Circuit Fitness	Judi (Ados-Adultes) 19h-20h	<b>4</b>	<b>9*</b>	<b>P</b>
Fit découverte	Mardi (Ados-Adultes) 19h15-20h15	<b>4</b>	<b>9*</b>	<b>P</b>
Step débutant	Mercredi (Ados-Adultes) 9h-10h	<b>4</b>	<b>9*</b>	<b>P</b>
Gym tonic	Vendredi 10h-11h	<b>9</b>		<b>P</b>
Zumba	Mercredi (Ados-Adultes) 18h30-19h30	<b>4</b>	<b>9*</b>	<b>P</b>
Gym adaptée	Mardi 10h30-11h30	<b>9</b>		<b>P</b>
Cardio training	Mercredi 20h30-21h30	<b>4</b>	<b>9*</b>	<b>P</b>



\*Tarifs adultes

# Lieux des activités

- Viuz-en-Sallaz, MJCi Les Clarines
- Viuz-en-Sallaz, Complexe sportif
- Saint-Jean-de-Tholome, Salle de motricité
- La Tour , Salle de motricité
- Onnion, Salle des fêtes
- Onnion, Salle de danse
- Fillinges, Salle de motricité
- Saint-Jeoire, Salle de motricité
- Saint-Jeoire, Gymnase
- Saint-Jeoire, Salle des fêtes
- Peillonnex, Salle des fêtes
- Peillonnex, Appartement école
- Lieu à confirmer

## Activités accessibles avec la carte Pass P

Cette carte vous permet de participer aux activités sportives «carte pass» selon vos disponibilités. Nous vous garantissons l'accès à trois activités, au-delà, vous aurez la possibilité de participer aux séances de votre choix sous réserve des places disponibles.

### La carte 10 séances

10 séances de votre choix parmi les activités fitness et yoga. En vente en septembre uniquement.

QF	Résidents CC4R et Bogève*					Extérieurs
	0-800	801-1200	1201-1800	1801-3000	+3001	
<b>Carte Pass</b>	352 €	372€	389 €	424 €	441 €	640 €
<b>Carte 10 séances ados</b>	61 €	64 €	67 €	72 €	75 €	109 €
<b>Carte 10 séances adultes</b>	92 €	101 €	105 €	115 €	119 €	173 €

\*Bogève, Faucigny, Fillinges, La Tour, Marcellaz, Mégevette, Onnion, Peillonnex, Ville-en-Sallaz, Viuz-en-Sallaz, Saint-Jean-de-Tholome, Saint-Jeoire.

# Tarifs annuels

QF	Résidents CC4R et Bogève*					Extérieurs
	0-800	801-1200	1201-1800	1801-3000	+3001	
1	95 €	102 €	106 €	113 €	115 €	166 €
2	140 €	151 €	159 €	170 €	177 €	257 €
3	180 €					261 €
4	161 €	173 €	181 €	194 €	202 €	293 €
5	181 €	195 €	204 €	219 €	227 €	330 €
6	196 €	211 €	221 €	237 €	247 €	358 €
7	206 €	221 €	233 €	249 €	259 €	375 €
8	221 €	238 €	249 €	267 €	278 €	402 €
9	250 €	270 €	283 €	304 €	316 €	458 €
10	262 €	281 €	295 €	315 €	328 €	475 €
11	297 €	319 €	334 €	357 €	371 €	539 €
12	326 €	351 €	368 €	394 €	410 €	594 €
13	453 €	486 €	510 €	520 €		754 €
14	676 €	724 €	759 €	774 €		1 123 €

À chacun selon ses moyens. La MJCi module ses tarifs en fonction des quotiens familiaux des familles pour rester accessible au plus grand nombre. Ainsi les tarifs pour les QF de 0 à 3000 seront applicables sur présentation d'un justificatif (dernier avis d'imposition du foyer). A défaut de présentation au moment de l'inscription, le tarif le plus élevé sera appliqué.

## Réduction famille

À partir de 3 activités, -10% sur la moins chère.

# S'inscrire à une activité

**Ré-inscriptions à une activité pratiquée la saison dernière à partir du 2 juin 2025 :**

Prioritaires du 2 au 20 juin 2025, via l'Espace Famille Inoé, à créer depuis notre site Internet.

**Nouvelles inscriptions :** Demandes possibles à partir du 7 juin 2025, via votre Espace Famille Inoé, à créer depuis notre site Internet.

## Formules d'inscription

- Inscription à l'année.
- Carte Pass (activités fitness, voir p.9 & 10). 
- Carte 10 séances (en fonction des activités, voir p. 9 & 10). En vente à partir de septembre.

**Les activités commencent le lundi 15 septembre 2025.**

La MJCi est ouverte à tous ! Vous ou votre enfant êtes porteur d'un handicap ? Contactez-nous afin de préparer au mieux votre venue !

# Charte de fonctionnement

Inscriptions possibles tout au long de l'année en fonction des places disponibles et après acceptation par la MJCi.

L'inscription est définitivement validée et la place bloquée à réception du paiement.

**Une seule séance d'essai gratuite (et ce, uniquement pour les activités collectives).** Ces séances d'essai doivent faire l'objet d'une demande auprès de l'accueil de la MJCi.

Des séances d'essai pour des cours individuels de musique peuvent être faites **uniquement après demande auprès de l'accueil de la MJCi. Ces séances sont payantes.**

L'essai ne garantit pas une place à l'activité. Aucun remboursement ne sera possible, sauf en cas d'annulation du fait de la MJCi.

**L'intégralité de la charte de fonctionnement est à retrouver sur notre site Internet.**

## Moyens de paiements

- Espèces
- Chèques ANCV - ANCV Connect
- Chèque(s)
- Carte bancaire (via notre site internet)
- Virement
- Coupons sports
- Pass culture
- Pass Sport



(Possibilité de paiements échelonnés après acceptation par la MJCi)

# Informations pratiques

## Adhésion\*

Tarifs adhésion	CC4R et Bogève**	Extérieurs
Enfants	10€	20€
Adultes	20€	40€

\*obligatoire et non remboursable

## Pourquoi une adhésion ?

Devenir adhérent à la MJCI c'est rejoindre une maison pleine de vie et de possibilités ! L'adhésion vous donne le droit de voter à notre assemblée générale, de prendre part à la vie de l'association et de bénéficier de tarifs préférentiels. La MJCI soutient les projets de ses adhérents (atelier, répétition de votre groupe de musique...). L'adhésion vous permet aussi de vous investir bénévolement à nos côtés et ainsi rejoindre l'aventure !

## Contacts

Informations : [info@mjci.net](mailto:info@mjci.net)

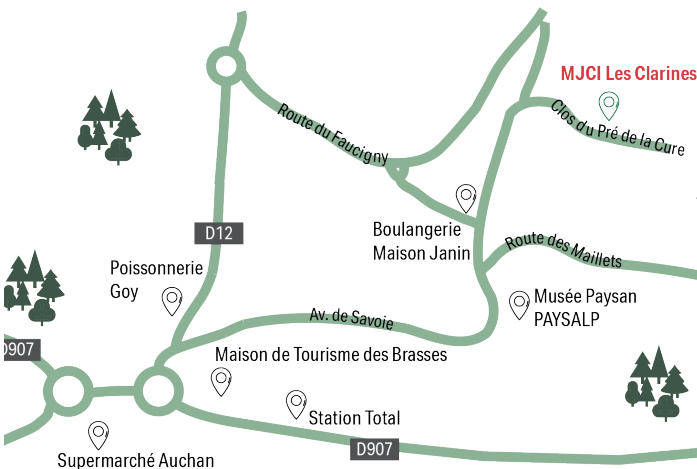
Accueil de la MJCI : 04 50 36 85 10

**Horaires  
d'accueil**

**Du lundi au jeudi**  
De 16h30 à 18h



[www.mjci lesclarines.fr](http://www.mjci lesclarines.fr)



111 Clos du Pré de la Cure  
74250 Viuz-en-Sallaz

# À bientôt dans votre MJCi !



Théâtre  
Arts du cirque  
Bien-être  
Fitness  
Sports  
Danses  
Musique  
Arts créatifs

Saison

2025

2026

