

Vienne

VIENNE

Quatre nouveautés à découvrir lors des portes ouvertes de la MJC ce mercredi



L'activité Lindy Hop est animée par l'école de Shall We Swing. Un travail avec Jazz à Vienne est déjà en cours pour une représentation pendant le festival.

C'est le rendez-vous traditionnel de la rentrée à la MJC de Vienne : ses portes ouvertes, le mercredi 15 septembre de 17 heures à 19 heures. L'entrée est gratuite pour découvrir les activités de l'année et rencontrer les animateurs. Attention, le pass sanitaire est demandé.

• 1 Du cirque

Cette année, la MJC propose, en plus, quatre grandes nouveautés : l'école de cirque avec Home Patoche Cie. Les élèves aborderont tous les arts du cirque, de l'acrobatie à la jonglerie, en passant par l'équilibre. Les cours ont lieu le mercredi, pour les enfants et adolescents de 6 à 15 ans.

• 2 Du Lindy Hop

Autre nouveauté sportive : le Lindy Hop avec l'école de danse Shall We Swing. C'est cette danse des années 30, née dans les clubs afro-américains d'Harlem. La pratique s'adresse à tous, débutants ou non, à partir de 16 ans. Un travail avec Jazz à Vienne

est déjà en cours pour une représentation pendant le festival. Les cours ont lieu le mardi de 19 h 30 à 20 h 30.

• 3 De la sophrologie

Plus calme et reposant, la MJC propose également des ateliers sophrologie avec Laurence Jamais. Pour ceux qui ne connaissent pas, la sophrologie associe des exercices de relaxation dynamique, de respiration et de visualisation, pour apprendre à gérer son stress, ses angoisses, renforcer la confiance en soi et améliorer la qualité du sommeil. L'objectif est de transmettre des outils pour que les élèves puissent pratiquer en toute autonomie. C'est à partir de 16 ans, le jeudi de 18 heures à 19 heures et le vendredi de 10 h 30 à 11 h 30.

• 4 De la danse contemporaine

Enfin, dernière nouveauté : la danse contemporaine avec une nouvelle professeure : Elsa Micoud, diplômée d'État en danse contemporaine. Les cours se déroulent le lundi de 19 h 15 à 20 h 45.

Portes ouvertes pour toutes les activités, le 15 septembre de 17 h à 19 h à la MJC 2 rue Laurent Florentin, Vienne www.mjc-vienne.org.



L'école de cirque à la MJC avec Home Patoche Cie pour les enfants et adolescents de 6 à 15 ans.