

**MAISON DES JEUNES ET DE LA CULTURE-MAISON POUR TOUS
DES HAUTS-DE-CAUX : saison 2024-2025.**

Adhésion : individuelle 18 euros ; famille(2 personnes et plus) : 32 euros

ACTIVITE	LIEU	JOUR	HORAIRES	TARIF
Théâtre enfants à partir de 7 ans	Etable ou Grange	A définir, voir le jour des inscriptions.	Selon les groupes : à partir de 17H00.	Adhésion + 15 euros
Théâtre pour les 15- 18 ans	Grange	Mercredi	14H00 - 16H00 Avec Magali	Adhésion+ 15 euros
Théâtre adultes(19 ans et plus) : voir au dos	Etable ou Grange	Mardi	20H00 - 22H00 avec Marie-Odile Cassar contact : 06 35 92 68 22.	Adhésion + 15 euros

SPECTACLE DE FIN D'ANNEE PREVU COURANT JUIN

Scrabble	Etable	1er et 3ème mardis du mois	14H00 - 16H00	Adhésion
Randonnée	Rdv parking mille-club	3ème dimanche du mois	Journée	Adhésion
Randonnée	Rdv parking mille-club	1er et 3ème mercredis	demi- journée	Adhésion
Marche nordique <i>Contact: Jérôme 06 84 68 74 08</i>	Rdv parking mille-club	1er et 2ème dimanches du mois	Matinée	Adhésion
NOUVEAU Découverte multisports	Citystade ou intérieur	Mercredi matin avec un animateur diplômé	6-8 ans : 09H00 à 10H30 9-11 ans : 10H30 à 12H00	Adhésion+ 50 €/an 2 séances offertes
Location cours de tennis			Résidents Hauts-de-Caux : 32 € +caution 50 € Hors commune : 77 € + caution 50 €	

INSCRIPTIONS : JEUDI 5 SEPTEMBRE de 15H30 à 18H30 A L'ETABLE

REPRISE DES ACTIVITES : MARDI 10 SEPTEMBRE

Contacts : Sylvie DUBUFFET(présidente) : 06 75 42 17 19 ou Magali BERTOIS(trésorière) : 06 51 88 12 07

*** LA MARCHÉ NORDIQUE :**

Vous aimez la marche et souhaitez garder une bonne forme physique, venez découvrir cette activité ! Pratique active mais douce, essentielle contre le stress de la vie quotidienne et riche pour son action sur le bien être et santé du corps. L'accentuation des mouvements des bras avec des batons spécifiques fait que l'ensemble du corps entre en action. 80% des chaînes musculaires travaillent. Jérôme THIEBAUT vous propose de venir le rejoindre.

Plus d'infos ? Jérôme vous renseignera au 06 84 68 74 08

Atelier théâtre pour adultes

Vous êtes adulte ou presque, vous enviez ceux qui sont sur scène et qui peuvent vous faire rire ou pleurer mais vous vous dites que le théâtre n'est pas pour vous : vous êtes trop timide, vous n'avez pas assez confiance en vous, vous n'oserez jamais. Et bien au contraire, le théâtre est fait pour vous. Car le théâtre est avant tout un travail de groupe qui aide petit à petit à gagner de la confiance en soi. Chaque membre de la troupe participe à la réalisation d'une œuvre commune en observant et en apprenant des autres. Et si cela ne suffit pas à vous convaincre voici quelques autres bonnes raisons de faire du théâtre avec nous :

- Améliorer votre mémoire en la faisant travailler ;
- S'amuser : Ne dit-on pas « jouer » une pièce ? Répéter dans une ambiance conviviale, rire et même parfois se prendre de bons fous-rires ;
- Trouver en vous les attitudes, les sensations et les émotions qui feront vivre vos personnages. Le théâtre n'est pas réservé à une élite d'intellectuels car, en plus de son texte, c'est aussi par votre corps que le personnage existe.

Alors, n'hésitez plus à rejoindre la troupe. Nous vous attendons.

Marie-Odile Cassar

