



Nos stages thématiques

La MJC CLAL propose pour cette saison 2023/2024 des stages à la carte ouverts à toutes et tous ! Envie de vous perfectionner ? Envie de découvrir ? Pas le temps d'une activité hebdomadaire sur l'année ? Ce format d'activités est fait pour vous ! Ces activités sont proposées par nos intervenants d'activités hebdomadaires.

2023

samedi 9 septembre	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
samedi 23 septembre	Adultes	15:00	17:00	Atelier Sister Act Chorale
samedi 30 septembre	Adultes	15:00	17:00	Découverte gospel
lundi 2 octobre	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : veau et choix craquelins
samedi 14 octobre	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
samedi 14 octobre	Adultes	15:00	16:30	Méditation Chantée
samedi 28 octobre	6-10 ans	10:00	14:00	Découverte Danse
dimanche 29 octobre	Adultes	9:00	12:00	Yoga : l'énergie de l'automne
lundi 6 novembre	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : quiche de la mer et macarons tendance mojito
samedi 18 novembre	Adultes	15:00	17:00	Atelier Sister Act Chorale
samedi 25 novembre	Adultes	15:00	17:00	Découverte gospel
lundi 4 décembre	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : makis, sushis, california rolls
vendredi 8 décembre	Adultes	20:00	22:00	Yoga : découvrez vos chakras & (re)découvrez le yoga
samedi 9 décembre	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
samedi 9 décembre	Adultes	14:00	16:00	Yoga : l'énergie qui circule dans nos corps
samedi 9 décembre	8-16 ans	9:30	17:30	Robotique
samedi 16 et 17 décembre	6-10 ans			Stage Noël Modern Jazz (2 journées)
samedi 16 et 17 décembre	15+/Adultes			Stage Noël Modern Jazz (2 journées)
samedi 16 décembre	Adultes	15:00	17:00	Gospel à Noël
dimanche 17 décembre	4-6 ans	10:00	12:00	Stage Noël Eveil Danse
lundi 8 janvier	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : cannellés salés, sucrés et sa galette parisienne
mardi 9 janvier	Adultes	10:00	12:30	Découverte de la sophrologie
samedi 13 janvier	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
lundi 5 février	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : gyozas ravioli et sa tarte citron meringuée revisitée
vendredi 9 février	Adultes	20:00	22:00	Yoga : atelier pour tonifier le périnée féminin
samedi 10 février	Adultes	14:00	17:00	Peinture
samedi 10 février	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
lundi 4 mars	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : tartare de poisson sur croustillant parmesan et le Paris Brest
samedi 9 mars	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
samedi 9 mars	8-16 ans	9:30	17:30	Robotique
samedi 16 mars	Adultes	9:30	17:00	Sophrologie : l'approfondissement
lundi 1 avril	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : hamburger maison, béarnaise et ses mignardises
samedi 13 avril	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
samedi 4 mai	Adultes	9:30	17:00	Sophrologie : l'approfondissement
lundi 6 mai	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : travail sur l'agneau et son fraiser
samedi 11 mai	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
lundi 3 juin	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : tout sur le carpaccio, poissons, viandes et les fruits
samedi 8 juin	0-4 ans & parents	15:30	16:30	Atelier goûter et comptines parents-enfants
lundi 1 juillet	Adultes	19:00	21:00	Atelier cuisine : le menu entier avec l'influence de l'été

2024

Bien-être

Artistique

Science et technologie

Cuisine

Le programme spécifique à chaque stage sera accessible sur notre site www.mjcclal.fr dès septembre 2023

