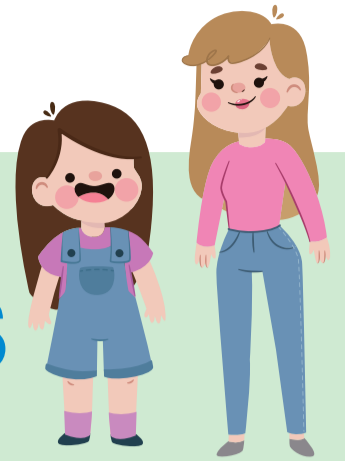




# LE MIKADO

MJC CENTRE SOCIAL ANNECY NORD



## LES STAGES ENFANTS ADOS ADULTES VACANCES D'AUTOMNE 2021

J 28  
V 29  
OCT

11-14  
ans

### STAGE YOGA PRÉ-ADOS

14H-15H30 SITE NOVEL (Salle Duncan)

Avec Salomé Roche. Pour cheminer vers soi et cheminer vers l'autre : yoga des émotion, communication non-violente, boîte à outils antistress...

Tarif 2 jours Adhérent Mikado : 30€ Non-adhérent : 35€

J 28  
V 29  
OCT

15-17  
ans

### STAGE YOGA ADOS

16H-18H SITE NOVEL (Salle Duncan)

Avec Salomé Roche. Pour rencontrer l'autre, prendre confiance et lâcher prise : salutation au soleil, découverte acroyoga, relaxation-méditation, philosophie du yoga...

Tarif 2 jours Adhérent Mikado : 35€ Non-adhérent : 40€

J 28  
V 29  
OCT

dès  
18  
ans

### STAGE YOGA ADULTES

18H30-20h30 SITE NOVEL (Salle Duncan)

Avec Salomé Roche. Pour rencontrer l'autre, prendre confiance et lâcher prise : salutation au soleil, découverte acroyoga, relaxation-méditation, philosophie du yoga...

Tarif 2 jours Adhérent Mikado : 40€ Non-adhérent : 45€

L 25  
M 26  
M 27  
OCT

7-12  
ans

### STAGE THÉÂTRE ENFANTS

10H-12H30 et 13H-15H SITE NOVEL (Le Kube)

Avec Fabienne Coupy-Morel. Amène ton pique-nique.

Tarif 3 jours (matin+après-midi) Adhérent Mikado : 70€ Non-adhérent : 85€

L 25  
M 26  
J 28  
V 29  
OCT

12-17  
ans

### STAGE TIK TOK DANSE PRÉ-ADOS/ADOS

10H-12H ÉCOLE VALLIN FIER (Gymnase)

Avec Mélanie Hoët (Cie Méli-Mélo). Pour apprendre les chorégraphies des défis ou des vidéos virales vues sur TikTok. Amène ton pique-nique le dernier jour.

Tarif 4 jours Adhérent Mikado : 40€ Non-adhérent : 45€

L 25  
M 26  
M 27  
V 29  
OCT

dès  
18  
ans

### STAGE DANSE EN LIGNE (LINE DANCE, MADISON) ADULTES

20H-22H ÉCOLE VALLIN FIER (Gymnase)

Avec Mélanie Hoët (Cie Méli-Mélo). Revisitez la danse en ligne sur des musique actuelles, et des chorégraphies originales, autour de pas issus du Madison, rock ou de la salsa. Ce stage mêle le plaisir de la danse solo dans une ambiance de groupe, permet d'entretenir la mémoire, la coordination, la rythmique.

Tarif 4 jours Adhérent Mikado : 40€ Non-adhérent : 45€

INSCRIPTIONS : Aux accueils  
du Mikado. Places limitées.

PLUS D'INFOS :  
04 50 57 56 55 [www.lemikado.org](http://www.lemikado.org)

LE MIKADO Site Novel  
2 Place Annapurna  
74000 Annecy  
04 50 57 56 55

LE MIKADO Site Teppes  
Place des Rhododendrons  
74000 Annecy

**ANNECY**

