



PROGRAMME D'ACTIVITÉS

2024 - 2025

pass
Culture



RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTÉ



SEMAINE DÉCOUVERTE

DU LUNDI 9 AU SAMEDI 14
SEPTEMBRE 2024

N'hésitez pas à noter, ci-dessous, les activités qui vous intéressent pour gagner du temps lors de l'inscription.

**LA MJC LA FABRIQUE REMERCIE
L'ENSEMBLE DE SES PARTENAIRES**



ANTENNES MJC

Les ateliers de **bien-être**, de **danse**, de **folk**, de **chorale** et de **généalogie** ont lieu à Saint-Clément, au 8 rue Jean Mermoz.

Les ateliers d'**arts plastiques**, de **dessin** et un entraînement de **breaking** ont lieu à Gron, à la salle Coquelicot, et à la salle polyvalente au 28 rue des Courois.

Les ateliers du samedi d'**eutonnie** ont lieu à Villiers-Louis, à la salle des fêtes.

Les ateliers **guitare** ont lieu à Sens à la salle Saint-Charles au 34 rue du Général Dubois.

Les ateliers de **cardio boxe** et de **cardio-renfo** ont lieu au gymnase Alain Mimoun au 22 rue Athanase Clouzard à Saint-Clément.

Adhésions à l'association :

50 € personne morale

22 € adulte

11 € famille valable pour toutes les activités hors ateliers hebdomadaires ou réguliers

11 € mineur et **11 €** représentant légal

65 € bienfaiteur (réduction d'impôts de 66% soit 43€)



**Parking obligatoire à 100 mètres.
Pas de stationnement hors les cases
et pas d'attente en double file.**

Dates à retenir !

**Préinscriptions possibles dès le 26 juin 2024
sur www.mjclafabrique89.fr ou à l'accueil.**

Inscriptions tout au long de l'année !

Règlement en 10 fois sans frais !

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE. Malgré le soin apporté à la réalisation de ce programme, des erreurs ou omissions peuvent subsister. Des aménagements pourront être proposés, nous vous remercions de votre compréhension.

SOMMAIRE

Barre au sol	6
Body-zen / Pilates	6
Cardio boxe	7
Cardio-renfo	7
Eutonie	8
Marche nordique	8
Pilates	9
Relaxation	9
Sophrologie	10
Tai-chi-chuan	10
Qi Gong	11
Yoga	11
Yogi Pilates	12
Breaking	13
Danse afro	14
Danse classique	14
Danse contemporaine	19
Danse fitness	20
Complément rythmique	20
Danse éveil	21
Danse initiation	21
Danse modern'jazz	22
Danse rythmique	22
Folk	23
Gym danse	23
Hip-hop	24
K-pop	24
Chant choral	25
Guitare	25
Arts plastiques	26
Atelier textile	26
Dessin	27
Généalogie	27
Infos pratiques	28
Adhésions	29
Réductions possibles	31

L'ÉDITO

Bonjour à toutes et tous,

Nous avons le plaisir de vous présenter la plaquette de la saison 2024-2025 : un large choix vous est proposé qu'il s'agisse de danse, de bien-être, de création ou de musique. Nos activités sont ouvertes à tout le monde sans discrimination : enfants, jeunes, seniors, personnes en situation de handicap. La MJC est un véritable lieu qui favorise le lien par son accueil inconditionnel des personnes quelles qu'elles soient et d'où qu'elles viennent.

La MJC est le fruit de quatre-vingt-dix ans d'éducation populaire et ses pratiques culturelles sont un outil d'émancipation pour tous les publics.

La MJC, au-delà de ses 750 adhérents, rayonne sur le territoire et contribue par ses actions hors les murs ou/et en partenariat à l'attractivité du territoire. 2 000 personnes ont bénéficié de nos animations.

La MJC est une association qui bénéficie d'un agrément espace de vie sociale qui promeut des actions ponctuelles ou plus pérennes : ateliers parents-enfants, accompagnement à la scolarité, jardins familiaux, soirées culturelles.

La MJC est votre maison et c'est avec vous, adhérentes et adhérents que nous la faisons vivre. Vous pouvez agir en tant que bénévole pour le pilotage de la MJC ou même vous impliquer ponctuellement dans nos manifestations.

Nous vous remercions tous qui avez choisi de pousser la porte de la MJC.

LA MJC – UN ESPACE DE VIE SOCIALE (EVS)

Tout au long de l'année, que vous soyez habitant du territoire, ou adhérent de la MJC, vous avez la possibilité de contribuer au projet MJC dans des actions avec les partenaires du territoire. Cela crée un enrichissement de chacun et participe à l'animation de l'environnement.

Vous pourrez également venir organiser des temps de partage des savoirs.

Ces temps de rencontre sont sous le signe des échanges et de la convivialité.

En lien avec les animateurs d'activité, une animatrice famille est à votre écoute pour construire ensemble selon vos envies et vos idées.

Martine PLUMEY
Présidente de la MJC La Fabrique.

Pour le conseil d'administration.

BIEN-ÊTRE

BARRE AU SOL

Magalie PERREAU

📍 À la MJC

C'est un moment permettant l'étirement, la sollicitation des muscles profonds, la mobilisation articulaire à travers des exercices au sol.

Le tout est une bulle de lâcher-prise précieuse.



Adultes

lundi	18h00 - 19h00	158 €	Clémentins 148 €
-------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion

BODY-ZEN / PILATES

Mélanie JOST-DEMONTIGNY

📍 À la MJC

Inspiré des gyms douces, le body-zen/Pilates permet d'atteindre un confort physique grâce à des mouvements simples, doux et progressifs tout en travaillant sa respiration et ses muscles profonds. Le body-zen est particulièrement efficace pour raffermir en douceur et développer harmonieusement votre corps.



Adultes

vendredi	10h30 - 11h15	98 €
----------	---------------	------

Tarif annuel hors adhésion

CARDIO BOXE

Tressie CHAUMETON

Au gymnase Alain
Mimoun à St-Clément

Idéal pour un entraînement physique complet, vous avez peut-être entendu parler du cardio boxe? C'est une activité fitness collective, fun et dynamique, inspirée de la boxe. Cette pratique vous permet à la fois de vous défouler, d'améliorer votre condition physique et de perdre du poids.

Un corps galbé et harmonieux, voilà à quoi vous pouvez vous attendre en pratiquant régulièrement cette activité ! Absolument tous vos muscles sont engagés lors d'un cours de cardio boxe.



Adultes (16 ans et +)

mercredi	19h30 - 20h30	188 €	Clémentins 178 €
----------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion et costume

CARDIO-RENFO

Lucas DEBAIS

Au gymnase Alain
Mimoun à St-Clément

Vous souhaitez retrouver du dynamisme et de l'énergie ? Alors, optez pour le cardio-renfo à pratiquer avec ou sans matériel. Vous aborderez un programme complet : cardio, renforcement musculaire et coordination sur la globalité du corps !

Peu importe votre condition physique, le cardio-renfo est accessible à tous, nous adaptons le niveau du cours et de la pratique à vos possibilités



Adultes (45 ans et +)

mercredi	18h30 - 19h30	188 €	Clémentins 178 €
----------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion

BIEN-ÊTRE

EUTONIE

Alain COSSON

À la MJC
À Villiers-Louis

Vivre en pleine conscience avec son corps, Gerda Alexander est l'initiatrice de cette méthode. L'eutonie permet de ralentir les effets du processus de vieillissement mais c'est aussi mieux gérer son tonus, atténuer ses tensions et douleurs chroniques ou tout simplement se détendre.

Dates des séances du mercredi : 11/09, 25/09, 09/10, 06/11, 20/11, 04/12, 18/12, 07/05, 21/05, 04/06, 18/06, 02/07.

Dates des séances du samedi : 07/09, 14/09, 21/09, 05/10, 19/10, 16/11, 30/11, 14/12, 10/05, 24/05, 07/06, 21/06, 05/07.



Adultes			
mercredi	9h45 - 12h00	58 €	MJC
samedi	15h00 - 17h30	58 €	Villiers-Louis

Tarif annuel hors adhésion

MARCHE NORDIQUE

Clothilde ROUANET

À l'extérieur

La marche nordique est un sport de plein air, bon pour le corps, le cœur et l'esprit... Activité sportive adaptée à tous niveaux. Ses bienfaits sur la santé sont désormais reconnus : elle fortifie les os, améliore le souffle, fait perdre du poids, améliore la coordination et l'équilibre.



Adultes		
mercredi	9h30 - 11h30	98 €

Tarif annuel hors adhésion

PILATES

Amandine ROBIN

À la MJC

Le Pilates est une méthode douce de renforcement des chaînes profondes du corps. En travaillant avec une respiration consciente, des mouvements lents et un placement précis, vous trouverez une synergie entre votre corps et votre esprit, afin de limiter douleurs et blessures. En développant une plus grande force intérieure, vous allez redécouvrir votre corps et harmoniser votre silhouette.

Accessible à tous !



Adultes

jeudi	10h30 - 11h30	263 €	Clémentins 248 €
-------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion

RELAXATION

Séverine BERTHIER

À la MJC

Détente physique et mentale, par un relâchement profond des différentes parties du corps, invitant au lâcher prise. Séance de relaxation guidée pouvant s'effectuer en position assise ou allongée.

Dates des séances : 09/09, 07/10, 04/11, 02/12, 06/01, 03/02, 10/03, 07/04, 05/05, 02/06.



Adultes (15 ans et +)

lundi	14h30 - 15h30	65 €
-------	---------------	------

Tarif annuel hors adhésion

BIEN-ÊTRE

SOPHROLOGIE

Séverine BERTHIER

📍 À la MJC

La sophrologie est une discipline permettant de retrouver le calme en soi et invitant au lâcher-prise. Exercices de respiration, de mouvements du corps (relaxation dynamique) et techniques de visualisation positive, s'effectuant en position assise ou debout. La sophrologie permet une détente mentale et physique pour retrouver un bien-être global.



Adultes

jeudi	18h15 - 19h15	188 €	Clémentins 178 €
-------	---------------	-------	------------------

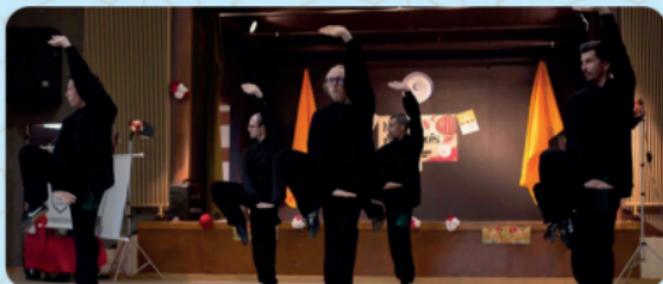
Tarif annuel hors adhésion

TAI-CHI-CHUAN

Thérèse FLEURENT

📍 À la MJC

Cette pratique corporelle chinoise est à la fois un art martial, un exercice énergétique et une relaxation. Cette discipline aux multiples facettes permet de trouver des outils contribuant à préserver la santé, améliorer la concentration, apaiser l'esprit, développer l'assurance et la spontanéité, et se révéler à soi-même.



Adultes

lundi	19h15 - 20h45	238 €	Clémentins 223 €
mardi	12h15 - 13h45	238 €	Clémentins 223 €

Tarif annuel hors adhésion

QI GONG

Ramona SOPONAR

📍 À la MJC

Pratique énergétique chinoise, douce, qui préserve et améliore la santé, nourrit harmonieusement la qualité de vie de l'intérieur et ralentit les facteurs de vieillissement. Les mouvements lents et profonds sont animés par la respiration et la concentration. Ils réactivent ou facilitent la circulation de l'énergie à travers le corps et l'esprit et permettent de retrouver une harmonie corps-respiration-conscience.

Accessible à tous !



Adultes (16 ans et +)			
mardi	10h00 - 11h00	238 €	Clémentins 223 €
jeudi	19h30 - 20h30	238 €	Clémentins 223 €

Tarif annuel hors adhésion

YOGA

Amandine ROBIN

📍 À la MJC

Yoga doux (mais costaud!) et centré sur le respect de l'anatomie. Le but : remettre du mouvement dans votre corps, se défaire de ses douleurs, accroître la conscience corporelle et se renforcer en profondeur.

Accessible à tous, particulièrement adapté si vous pensez manquer de souplesse et aux personnes avec des douleurs chroniques à qui le corps médical préconise une activité physique.



Adultes (15 ans et +)			
lundi	10h00 - 11h30	299 €	Clémentins 279 €

Tarif annuel hors adhésion

BIEN-ÊTRE

YOGI PILATES

Amandine ROBIN

📍 À la MJC

Venez travailler votre corps et votre esprit en toute bienveillance. Nous mêlerons l'amélioration posturale du pilates avec la pratique du Hatha Yoga, afin de développer des habitudes de mouvements sains appliqués dans la vie quotidienne, et pour se détendre au milieu d'une semaine stressante. Le yogi pilates permet de se muscler et de trouver des alignements en toute sécurité même dans les postures un peu plus challengeantes du yoga.



Adultes (15 ans et +)			
mercredi	18h30 - 19h30	263 €	Clémentins 248 €

Tarif annuel hors adhésion

LES BÉNÉVOLES SONT LA BASE DE LA MJC LA FABRIQUE !

REJOIGNEZ-LES
REJOIGNEZ-NOUS

MERCI !

DANSE

BREAKING

Hugo COULON

📍 À la MJC

Le Breaking est une danse issue de la culture Hip-hop, elle arrive en France au début des années 80. Elle s'exprime dans l'échange et la convivialité, entre jeux de jambes et figures acrobatiques. Tu vas découvrir une culture à part entière.

Au cours de l'année, tu pourras participer à des rassemblements de danseurs et danseuses de la discipline à travers des Jam (fête) et des battles. Deux dates principales sont à retenir, en mars le battle Undergronx et en juillet la Senssas Jam, elles te feront découvrir le contexte dans lequel se déroulent les événements Hip-hop.



mardi niveau intermédiaire	17h30 - 19h00	263 €	Clémentins 243 €
mardi niveau avancé	19h00 - 20h30	263 €	Clémentins 243 €

Tarif annuel hors adhésion et costume

📍 À Gron



Entraînement lundi	19h00 - 21h00	108 €	Sans condition
		68 €	Sous conditions*

Tarif annuel hors adhésion et costume

*Tarif pour les personnes participant au cours du mardi

DANSE

DANSE AFRO

Laureline PARENT

📍 À la MJC

Cet atelier propose de se familiariser avec la danse afro, type afro beat mais aussi plus traditionnelle, à travers l'apprentissage de chorégraphies. L'atelier a pour but de développer la musicalité, le rythme et le lâcher-prise mais aussi de prendre plaisir, partager, s'exprimer et affirmer son identité à travers la danse.



Adultes (15 ans et +)			
mardi	18h30 - 20h00	299 €	Clémentins 279 €
mardi	20h00 - 21h30	299 €	Clémentins 279 €

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSE CLASSIQUE

Magalie PERREAU

📍 À la MJC

La danse classique est une technique qui sublime l'équilibre, la précision, l'élégance du mouvement en parfaite harmonie avec la musique.



samedi	4-6 ans	9h30 - 10h30	243 €	Clémentins 228 €
samedi	7-10 ans	10h30 - 11h30	243 €	Clémentins 228 €
samedi	avancé	11h30 - 13h00	299 €	Clémentins 279 €

Tarif annuel hors adhésion et costume



**LE RÉCAP'
2024 - 2025**

LE RÉCAP'

LUNDI

Yoga	adultes	10h00 - 11h30
Relaxation	adultes	14h30 - 15h30
Hip hop	6 ans et +	17h30 - 18h30
Barre au sol	adultes	18h00 - 19h00
Chant choral	adultes	19h00 - 21h00
Breaking	entraînement	19h00 - 21h00
Tai-chi-chuan	adultes	19h15 - 20h45

MARDI

Qi Gong	adultes	10h00 - 11h00
Tai-chi-chuan	adultes	12h15 - 13h45
Arts plastiques	adultes	14h30 - 16h30
Breaking	intermédiaire	17h30 - 19h00
Arts plastiques	adultes	18h15 - 19h45
Danse afro	15 ans et +	18h30 - 20h00
Breaking	avancé	19h00 - 20h30

MERCREDI

Marche nordique	adultes	9h30 - 11h30
Eutonie	adultes	9h45 - 12h00
Danse contemporaine	8 - 15 ans	13h30 - 15h00
Danse éveil	5½ - 7 ans	13h30 - 14h15
Arts plastiques	6 - 10 ans	14h00 - 15h30
Danse rythmique	10 - 12 ans	14h15 - 15h15
Danse éveil	4 - 5 ans	15h15 - 16h00
Dessin	6 - 10 ans	15h45 - 16h45
Danse initiation	6 - 7 ans	16h00 - 17h00
Dessin	10 - 15 ans	17h00 - 18h00
Danse rythmique	8 - 10 ans	17h15 - 18h15
Danse rythmique	13 - 16 ans	18h15 - 19h15
Cardio-renfo	45 ans et +	18h30 - 19h30

LE RÉCAP'

MERCREDI

Yogi Pilates	adultes	18h30 - 19h30
Danse fitness	adultes	19h15 - 20h15
Cardio boxe	15 ans et +	19h30 - 20h30
Complément rythmique	adultes	20h15 - 21h00

JEUDI

Pilates	adultes	10h30 - 11h30
Folk	adultes	16h45 - 20h15
Guitare collectif	7 ans et +	17h30 - 18h30
Sophrologie	adultes	18h15 - 19h15
Guitare individuel	7 ans et +	18h30 - 19h00
Guitare individuel	7 ans et +	19h00 - 19h30
Qi Gong	15 ans et +	19h30 - 20h30

VENDREDI

Body zen / Pilates	16 ans et +	10h30 - 11h15
Gym danse	adultes	18h00 - 19h00
Généalogie	adultes	18h00 - 20h00

SAMEDI

Danse classique	4 - 6 ans	9h30 - 10h30
Danse éveil	4 - 5 ans	10h00 - 10h45
Danse classique	7 - 10 ans	10h30 - 11h30
Danse éveil	5½ - 7 ans	10h45 - 11h30
Danse rythmique	16 ans et +	11h30 - 12h30
Danse classique	avancé	11h30 - 13h00
Danse modern'jazz	12 ans et +	13h30 - 15h00
Danse rythmique	8 - 12 ans	14h00 - 15h00
Danse contemporaine	adultes	15h00 - 16h00
Eutonie	adultes	15h00 - 17h30
Atelier textile	adultes	15h30 - 18h00
K-pop	12 ans et +	16h15 - 17h45



VOUS PROPOSE UN SERVICE DE LOCATION DE JEUX EN BOIS

Pour une fête, un mariage, une kermesse, un anniversaire, un séminaire ou tout autre évènement, mettez de l'ambiance en louant des jeux en bois géants pour petits et grands, d'intérieur ou d'extérieur...



Laissez-vous surprendre par l'univers magique et intergénérationnel de nos jeux en bois disponibles à la location !

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur
www.sensludique.com

DANSE

DANSE CONTEMPORAINE

Magalie PERREAU

📍 À la MJC

La danse contemporaine est une technique en perpétuelle recherche de l'origine du mouvement à travers de multiples univers musicaux.



8 - 15 ans

mercredi	13h30 - 15h00	299 €	Clémentins 279 €
----------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSE CONTEMPORAINE

Magalie PERREAU

📍 À la MJC

La danse contemporaine met le corps en mouvement dans un langage induit à travers le temps, l'espace et l'énergie. Elle est associée à la musique dans une démarche organique et physiologique.



Adultes (16 ans et +)

samedi	15h00 - 16h00	243 €	Clémentins 228 €
--------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSE

DANSE FITNESS

Mélanie JOST-DEMONTIGNY

À la MJC

Enchaînement chorégraphique alliant cardio et renforcement musculaire, sur des musiques actuelles et dynamiques.



Adultes (16 ans et +)

mercredi	19h15 - 20h15	143 €	Clémentins 133 €
----------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion

COMPLÉMENT RYTHMIQUE

Si vous souhaitez poursuivre l'apprentissage de chorégraphies et participer à différentes représentations, laissez-vous tenter.

L'atelier débute en novembre.

Adultes (16 ans et +)

mercredi	20h15 - 21h00	100 €
----------	---------------	-------

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSE FITNESS ET COMPLÉMENT RYTHMIQUE

Possibilité de le cumuler avec le cours de danse fitness précédent pour une durée totale de 1h45.



Adultes (16 ans et +)

mercredi	19h15 - 21h00	243 €	Clémentins 228 €
----------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSE

DANSE ÉVEIL

Mélanie JOST-DEMONTIGNY

À la MJC

Amener l'enfant à une découverte personnelle d'éléments simples lui donnant la capacité d'une expression artistique et corporelle, mélodique et rythmique tout en s'amusant.



mercredi	4-5 ans	15h15 - 16h00	158 €	Clémentins 148 €
mercredi	5½-7 ans	13h30 - 14h15	158 €	Clémentins 148 €
samedi	4-5 ans	10h00 - 10h45	158 €	Clémentins 148 €
samedi	5½-7 ans	10h45 - 11h30	158 €	Clémentins 148 €

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSE INITIATION

Mélanie JOST-DEMONTIGNY

À la MJC

L'objectif est de développer petit à petit la maîtrise corporelle, la sensibilité et l'aptitude créatrice en musique et avec plaisir !



6-7 ans				
mercredi		16h00 - 17h00	188 €	Clémentins 178 €

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSE

DANSE MODERN'JAZZ

Magalie PERREAU

À la MJC

Des bases de la danse jazz à la recherche de la modernité du mouvement, les cours abordent la coordination, la dissociation, les déplacements, l'énergie sur des rythmes actuels.



12 ans et +

samedi	13h30 - 15h00	299 €	Clémentins 279 €
--------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSE RYTHMIQUE

Mélanie JOST-DEMONTIGNY

À la MJC

Cours dynamique. Sur des musiques actuelles, les élèves découvriront le plaisir de danser en rythme, de bouger en prenant conscience de leur corps. Des exercices permettront d'acquérir des pas de base et de créer des chorégraphies. S'amuser en dansant quoi de mieux ?



mercredi 8-10 ans	17h15 - 18h15	243 €	Clémentins 228 €
samedi 8-12 ans	14h00 - 15h00	243 €	Clémentins 228 €
mercredi 10-12 ans	14h15 - 15h15	243 €	Clémentins 228 €
mercredi 13-16 ans	18h15 - 19h15	243 €	Clémentins 228 €
samedi 16 ans et +	11h30 - 12h30	243 €	Clémentins 228 €

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSE

FOLK

Geeta, Catherine, Marion, Michel

📍 À la MJC

Danses, musiques traditionnelles avec Transe en Danse.

Dès 16h45, atelier-rencontre de musiciens amateurs pour partager et jouer ensemble de la musique folk. Des cours d'accordéons sont possibles avec l'association Transe en Danse.

À partir de 18 h 30, les animatrices transmettent dans la bonne humeur des danses de France et d'ailleurs. Trois ou quatre stages en week-end sont prévus dont les 9 novembre (danses des Balkans, Grèce et Israël) 2024 et 22 mars 2025.



		Adultes	
jeudi	atelier musique	16h45 - 18h15	68 €
jeudi	atelier danse	18h30 - 20h15	

Tarif annuel hors adhésion

GYM DANSE

Françoise DOBEK

📍 À la MJC

Travail complet du corps par une approche décontractée du mouvement. Sur des musiques rythmées et variées, le corps se libère, se tonifie...

Et maintenant allons-y avec plaisir.



Adultes			
vendredi	18h00 - 19h00	143 €	Clémentins 133 €

Tarif annuel hors adhésion

DANSE

HIP-HOP

Florian JANSEN

📍 À la MJC

Le popping est une danse debout hip-hop, dérivé du smurf qui est apparu dans les années 80, qui consiste à faire vivre et rythmer son corps à travers diverses musiques, tel le rap, la pop, l'électro pop et beaucoup d'autres styles de musique. Le but est de contracter et décontracter ses muscles, ce qui donne une impression de décharge électrique. Le but ultime est de surtout prendre du plaisir, partager et d'en apprendre plus sur la culture hip-hop.



8-12 ans (débutants acceptés)

lundi	17h30 - 18h30	243 €	Clémentins 228 €
-------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion et costume

K-POP

Léa ROUSSEAU

📍 À la MJC

La k-pop est une discipline originaire de la Corée du Sud, le "K" provenant du mot korean "Corée" en anglais, elle est pratiquée par de grands artistes : BTS, BLACKPINK, Stray kids, XG et plein d'autres encore qui nous captivent par des chorégraphies très étudiées de différents styles de danse et des rythmes entraînants. La k-pop regroupe plusieurs styles en tous genres : pop, R&B, rap, électro, etc...



12 ans et +

samedi	16h15 - 17h45	158 €	Clémentins 148 €
--------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion et costume

MUSIQUE

CHANT CHORAL

Elisabeth VELTY

À la MJC

Dans une ambiance sympathique et détendue, venez partager avec nous le plaisir de chanter. Répertoire varié allant de la musique du Moyen Âge à la musique contemporaine, profane ou religieuse, en passant par la chanson et les musiques du monde. Vous n'avez jamais chanté ? Vous en avez envie ? Vous pouvez nous rejoindre !



Adultes

lundi	19h00 - 21h00	143 €	Clémentins 133 €
-------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion

GITARE

Francisco MAFRA

À la salle Saint-Charles à Sens

Vous aimez le rock, la pop, le blues, le jazz ? Venez-vous initier ou vous perfectionner dans un cadre convivial avec des méthodes simples.



jeudi cours collectif	17h30 - 18h30	321 €	Clémentins 301 €
jeudi cours individuel	18h30 - 19h00	500 €	Clémentins 480 €
jeudi cours individuel	19h00 - 19h30	500 €	Clémentins 480 €

Tarif annuel hors adhésion

CRÉATION

ARTS PLASTIQUES

Nathalie PÉRIER

À la salle Coquelicot
à Gron

L'atelier propose de pratiquer différentes techniques comme la peinture, la sculpture, le dessin, la gravure, le modelage... À son rythme, selon sa créativité, chacun pourra s'exprimer selon ses envies dans une ambiance conviviale. Des thèmes de travail seront proposés régulièrement. L'atelier pourra participer à des manifestations collectives.



mardi	adultes	14h30 - 16h30	321 €	Clémentins 301 €
mardi	adultes	18h15 - 19h45	299 €	Clémentins 279 €
mercredi	6-10 ans	14h00 - 15h30	299 €	Clémentins 279 €

Tarif annuel hors adhésion

ATELIER TEXTILE

Christine et Dominique

À la MJC

Cet atelier propose d'aborder différentes techniques d'assemblage de tissus main et machine incluant des notions de couture, broderie et embellissements divers pour personnaliser nos ouvrages, ainsi que l'ajout de nouvelles matières pour enrichir nos créations.

Dates des séances : 05/10, 19/10, 09/11, 23/11, 07/12, 21/12, 11/01, 25/01, 08/02, 22/02, 22/03, 05/04, 19/04, 10/05, 24/05, 07/06, 21/06.



Adultes		
samedi	15h30 - 18h00	48 €

Tarif annuel hors adhésion

CRÉATION

DESSIN

Nathalie PÉRIER

À la salle Coquelicot
à Gron

L'atelier de dessin propose aux élèves de développer ou approfondir sa pratique (observation, perspective, imagination, dessin d'après modèle, initiation à la BD), tout en découvrant des techniques : fusain, craie, encre, mine graphite et des outils : plume à dessiner, pinceau, calame. Les ateliers ont lieu en salle ou en extérieur selon la saison.



mercredi 6-10 ans	15h45 - 16h45	243 €	Clémentins 228 €
mercredi 10-15 ans	17h00 - 18h00	243 €	Clémentins 228 €

Tarif annuel hors adhésion

GÉNÉALOGIE

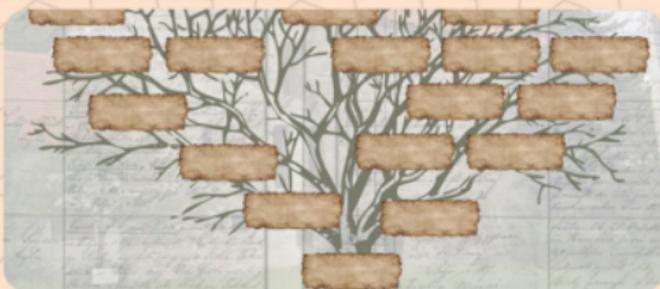
Serge TADIER

À la MJC

Dans un climat d'entraide et de bienveillance, l'atelier permettra de débiter son arbre et le récit de son histoire généalogique à partir des données familiales et de la recherche sur la vie de ses ancêtres dans les services d'archives et les ressources en ligne en particulier. L'objectif est que chacun acquière l'autonomie nécessaire pour poursuivre seul le travail engagé.

Dates des séances : conférence (11 ou 18/10 à déterminer)
08/11, 06/12, 17/01, 14/02, 21/03, 11/04, 13/06.

Il est nécessaire de venir avec un ordinateur portable et de posséder une adresse mail.



Adultes		
vendredi	18h00 - 20h00	58 €

Tarif annuel hors adhésion

INFOS PRATIQUES

Début des activités : Lundi 9 septembre 2024

Les activités enfants et adultes fonctionnent du 9 septembre 2024 jusqu'au 29 juin 2025, à l'exception des vacances scolaires. Nous vous proposons une semaine découverte, du lundi 9 septembre au samedi 14 septembre 2024, aux horaires des activités figurant dans ce programme. Nous vous offrons la possibilité d'essayer un cours tout au long de la saison.

Quand s'inscrire ?

Dès le mercredi 26 juin à partir de 10h.

Où s'inscrire ?

À Saint-Clément, 8 rue Jean Mermoz.

Pour nous rencontrer, voici les horaires d'ouverture :

Du lundi au vendredi : 10h à 12h et 14h à 19h.

Le samedi : 10h à 12h uniquement le mois de septembre.

Pendant les vacances scolaires,
du lundi au vendredi : 10h à 12h et 14h à 18h.

Dates des vacances scolaires :

Automne : du dimanche 20 octobre
au dimanche 3 novembre 2024.

Hiver : du dimanche 23 février
au dimanche 9 mars 2025.

Printemps : du dimanche 20 avril
au dimanche 4 mai 2025.

**Fermeture MJC : du 22/12/2024 au 05/01/2025,
du 29/05/2025 au 01/06/2025 et du 26/07/2025 au 24/08/2025.**

Pour tout renseignement :

Téléphone 03 86 83 86 00
contact@mjclafabrique89.fr

www.mjclafabrique89.fr



MJC La Fabrique89



**Parking obligatoire à 100 mètres.
Pas de stationnement hors les cases
et pas d'attente en double file.**

POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ

J'ADHÈRE :

L'adhésion à l'association est essentielle, que vous souhaitiez pratiquer une activité, vous impliquer dans l'organisation de certaines manifestations, participer à la vie de l'association ou nous soutenir.

- je suis majeur, 22 €.
- je suis mineur, 11 € et mon représentant légal, 11 €.
- je suis une famille 11 € (un adulte avec son enfant au minimum), valable pour toutes les activités hors ateliers hebdomadaires ou réguliers.
- je suis une personne morale, 50 €.
- je soutiens la MJC, 65 € (dont 43 € de réduction d'impôt).

L'adhésion est indispensable au bon fonctionnement institutionnel de la MJC La Fabrique. Elle vous permet de donner votre avis, de participer à l'assemblée générale et d'être candidat au conseil d'administration. Au-delà de l'obligation législative et de l'assurance qu'elle comprend, elle concrétise l'existence de la MJC en tant qu'association de la loi 1901, permet le maintien et le développement de notre activité dont vous êtes à la fois les acteurs et bénéficiaires. **L'adhésion est valable pour une saison du 1^{er} septembre au 31 août et n'est pas remboursable.**

JE COTISE :

La cotisation est un engagement pour l'année et vaut pour 30 semaines d'activité minimum. Attention tout trimestre entamé reste dû ! Seuls les désistements liés à une cause médicale grave (arrêt de plus de deux mois) ou un déménagement, feront l'objet d'un remboursement à la date de la présentation d'un justificatif.

Au regard du nombre de participants à l'activité, la MJC se réserve le droit de l'annuler. Dans ce cas, vous aurez la possibilité de vous orienter vers une autre activité ou de vous faire rembourser au prorata du temps effectué. À tout adhérent qui pratique une activité de danse (sauf danse fitness), un montant de 25 € sera demandé pour le costume du gala de danse de fin de saison. Les places de ces galas seront en vente à l'accueil début juin.

POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ

JE M'INSCRIS :

C'est possible dès le 26 juin 2024 !

Se munir obligatoirement :

- de votre numéro d'allocataire CAF ou votre numéro MSA si vous y êtes affilié, ou de votre avis de non-imposition,
- d'un certificat médical d'aptitude pour la pratique d'activités physiques et sportives pour les majeurs valable 3 ans avec questionnaire de santé à fournir chaque année,
- d'un questionnaire de santé pour la pratique d'activités physiques et sportives pour les mineurs à renouveler chaque année,
- les activités concernées sont Body-zen, Cardio boxe, Cardio-renfo, Gym danse, Pilates, Danse fitness, Tai-chi-chuan, Yoga, Danse sous toutes ses formes.

JE RÈGLE :

Le prélèvement automatique, c'est pratique !

Vous pouvez étaler le règlement de vos cotisations **par prélèvements** depuis la date de votre inscription jusqu'à la fin de la saison (le 10 de chaque mois). Dans ce cas, vous munir d'un RIB au moment de l'inscription.

Vous pouvez préférer régler **par chèque**, avec étalement possible de 3 chèques, remis en banque le 15 de chaque mois à partir de la date d'inscription.

Enfin, nous acceptons les chèques-vacances, chèques bien-être, coupons sports, tickets loisirs, aides sociales des comités d'entreprise.

Toute personne n'étant pas à jour de ses cotisations au plus tard 1 mois après son inscription, ne pourra poursuivre ses activités.

Coût de mon activité sans réduction :

Les tarifs des cotisations sont indiqués pour chaque activité dans cette plaquette.

RÉDUCTIONS POSSIBLES

RÉDUCTION POSSIBLE POUR TOUS

Politique tarifaire selon le revenu fiscal :
(Fournir l'avis de non-imposition)

Réduction 50 %	Tranche A inférieure à 2 500 €
Réduction 30 %	Tranche B de 2 501 € à 5 000 €
Réduction 10 %	Tranche C de 5 001 € à 7 500 €

Pour connaître sa tranche, effectuer le calcul suivant :

$$\frac{\text{revenu fiscal de référence}}{\text{nombre de part}}$$

RÉDUCTION POSSIBLE POUR LES CLÉMENTINS

Politique tarifaire selon le quotient familial :
(Fournir l'attestation de QF)

Réduction 50 %	Tranche A : QF inférieur à 599 €
Réduction 30 %	Tranche B : QF de 600 € à 899 €
Réduction 10 %	Tranche C : QF de 900 € à 1 199 €

La réduction selon le revenu fiscal n'est pas cumulable avec celle au QF.

RÉDUCTION POUR LA PRATIQUE DE PLUSIEURS ACTIVITÉS

Réduction 10 %	Pour 2 activités*
Réduction 20 %	Pour 3 activités* ou plus

**sur l'activité la moins chère pratiquée au sein de la famille.*

Cette réduction est cumulable avec la réduction selon le revenu fiscal ou celle au QF.

Pas de réduction possible pour les activités de moins de 155 €.



MJC - LA FABRIQUE

**8 rue Jean Mermoz
89100 Saint-Clément**

**Tél. : 03 86 83 86 00
contact@mjclafabrique89.fr
www.mjclafabrique89.fr**



Sens Nord



SUIVEZ-NOUS