

MJC La Fabrique

2023 - 2024



ANTENNES ATELIERS

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

Les ateliers de **circuit cardio-fitness** et de **zumba adultes** ont lieu au gymnase Alain Mimoun au 22 rue Athanase Clouzard à Saint-Clément.

Adhésion à l'association :

45 € personne morale

20 € adulte

10 € famille valable pour l'accompagnement à la scolarité et les vacances scolaires

10 € mineur et représentant légal

60 € bienfaiteur (réduction d'impôts)



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

Dates à retenir!

Préinscriptions possibles dès le 28 juin 2023 sur www.mjclafabrique89.fr ou à l'accueil.
Inscriptions tout au long de l'année!

Règlement en 10 fois sans frais !



@MJClafabrique89

SOMMAIRE

L'édito	4
Barre au sol	5
Body-zen/Pilates	5
Circuit cardio-fitness	6
Eutonie	6
Marche nordique	7
Pilates	7
Sophrologie	8
Tai-chi-chuan	8
Qi Gong -nouveau-	9
Yoga	10
Yogi Pilates -nouveau-	10
Arts plastiques	11
Art textile -nouveau-	11
Dessin	12
Généalogie	12
Breaking	13
Danse afro	14
Danse classique	14
Danse contemporaine	15
Le récap'	16
Danse fitness	18
Complément rythmique	18
Danse initiation	19
Danse éveil	19
Danse moderne jazz	20
Danse rythmique	20
Folk	21
Gym danse	21
Zumba®	22
Zumba kids® et kids junior®	22
Chant - Choral	23
Guitare	23
MJC - Espace de Vie Sociale	24
Jardin partagé -nouveau-	24
Infos pratiques	28
Inscriptions	29

L'ÉDITO

Bonjour à toutes et tous,

Nous avons le plaisir de vous adresser notre plaquette de la saison 2023-2024. Vous pourrez aisément trouver une activité qui vous convienne parmi toutes celles qui vous sont présentées qu'il s'agisse de bien-être, de création, de danse, de musique ou encore de généalogie. De nouveaux ateliers ont été mis en place pour la saison prochaine : Qi Gong, art textile, danse contemporaine, yogi Pilates. Nos 17 disciplines proposées sont ouvertes à tous sans discrimination. Enfants, jeunes, seniors, personnes en situation de handicap, tous sont les bienvenus.

La MJC-La Fabrique est une association d'éducation populaire qui bénéficie d'un agrément espace de vie sociale. Dans ce cadre, nous menons des actions ponctuelles ou plus pérennes : des ateliers parents/enfants ou des stages de découverte pendant les vacances scolaires...

Nous proposons également des soirées culturelles, des rencontres intergénérationnelles, des moments de découverte de la nature. Enfin nous assurons un accompagnement individuel à la scolarité.

Tout ceci se fait avec vous car la MJC-La Fabrique est votre maison et c'est ensemble que nous la faisons vivre avec nos animateurs, nos permanentes, nos associations partenaires et nos bénévoles. En effet, chacun peut s'investir s'il le souhaite : adhérer à la MJC, c'est devenir un acteur de notre association. C'est aussi agir bénévolement et/ou devenir administrateur pour assurer la gestion administrative et financière de notre association.

Nous vous remercions, vous tous, qui avez choisi de pousser la porte de la MJC-La fabrique. Un grand merci également aux municipalités qui nous accueillent : Saint-Clément tout d'abord, mais aussi Rosoy et Gron.

Nous vous attendons nombreux pour cette saison qui commence et nous comptons sur vous pour diffuser autour de vous cette plaquette pour nous faire connaître.

Pour le conseil d'administration, le président,

Sylvain BROUILLARD

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 ; tarif annuel hors adhésion

lundi	18h00-19h00	153€	Clémentins 143€
-------	-------------	------	-----------------

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 (16 ans et +) ; tarif annuel hors adhésion

vendredi	11h15-12h00	93€
----------	-------------	-----

BIEN-ÊTRE



Circuit Cardio-Fitness

Célia UYTTERSROT

📍 Au gymnase
Alain Mimoun

Vous souhaitez raffermir certaines zones de votre corps ? Perdre ces 5 kilos qui vous embêtent ? Retrouver du dynamisme et de l'énergie ? Alors, optez pour le cardio-fitness à pratiquer avec ou sans matériel. Rythmé par la musique, vous aborderez un programme complet : cardio et renforcement musculaire pour l'ensemble du corps. Peu importe votre condition ou votre âge, le cardio-fitness est accessible à tous, nous adaptons le niveau du cours et de la pratique à vos possibilités physiques.



adultes (16 ans et +) ; tarif annuel hors adhésion

mercredi	18h30-19h30	183€	Clémentins 173€
----------	-------------	------	-----------------

Eutonie



Alain COSSON

📍 À la MJC

Vivre en pleine conscience avec son corps Gerda Alexander est l'initiatrice de cette méthode pour un mieux vivre en bonne santé. L'eutonie permet aussi d'être plus autonome pour se détendre, atténuer ses tensions et douleurs chroniques, gérer son tonus pour mieux l'adapter à chaque situation. Dates des séances du mercredi : 13/09, 27/09, 11/10, 18/10, 20/12, 10/01, 06/03, 10/04, 06/05, 29/05, 19/06. Dates des séances du samedi : 09/09, 23/09, 07/10, 21/10, 16/12, 13/01, 09/03, 13/04, 04/05, 25/05, 15/06.



adultes ; tarif annuel hors adhésion

mercredi	9h30-12h00	53€
samedi	16h30-19h00	53€

BIEN-ÊTRE



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 ; tarif annuel hors adhésion

mercredi	9h30-11h30	93€
----------	------------	-----

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 ; tarif annuel hors adhésion

jeudi	10h30-11h30	258€	Clémentins 243€
-------	-------------	------	-----------------

BIEN-ÊTRE



Séverine BERTHIER

Sophrologie

📍 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 et/ou debout. La sophrologie permet une détente mentale et physique pour retrouver un bien-être global.



adultes (15 ans et +) ; tarif annuel hors adhésion

jeudi	18h15-19h15	183€	Clémentins 173€
-------	-------------	------	-----------------



Thérèse FLEURENT

Tai-Chi-Chuan

📍 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 ; tarif annuel hors adhésion

lundi	19h15-20h45	233€	Clémentins 218€
mardi	12h15-13h45	233€	Clémentins 218€

BIEN-ÊTRE



Ramona SOPONAR

Qi Gong

📍 À la MJC

Pratique énergétique chinoise qui préserve la santé, améliore la qualité de la vie et ralentit les facteurs de vieillissement. Les mouvements lents, accompagnés par la respiration et la concentration, facilitent la circulation de l'énergie à travers le corps et l'esprit, et retrouver une harmonie corps-respiration-conscience. Il n'y a pas de recherche de performance, chacun s'adapte aux exercices selon sa souplesse et ses capacités. Accessible à tous.



adultes (16 ans et +) ; tarif annuel hors adhésion

mardi	10h00-11h00	233€	Clémentins 218€
jeudi	19h30-20h30	233€	Clémentins 218€

SEMAINE DÉCOUVERTE

DU LUNDI 11 AU SAMEDI 16 SEPTEMBRE 2023

BIEN-ÊTRE



Amandine ROBIN

Yoga

📍 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 vos 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 +) ; tarif annuel hors adhésion

lundi	10h00-11h30	294€	Clémentins 274€
-------	-------------	------	-----------------

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 yoga-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 +) ; tarif annuel hors adhésion

mercredi	18h30-19h30	258€	Clémentins 243€
----------	-------------	------	-----------------

CRÉATION



Nathalie PÉRIER

Arts plastiques

📍 À la salle Coquelicots 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.



tarif annuel hors adhésion

mardi adultes	14h30-16h30	316€	Clémentins 296€
mardi adultes	18h15-19h45	294€	Clémentins 274€
mercredi 6-10 ans	14h00-15h30	294€	Clémentins 274€

Art 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.

BI-MENSUEL : 30/09, 07/10, 21/10, 18/11, 02/12, 16/12, 13/01, 27/01, 10/02, 09/03, 23/03, 06/04, 04/05, 18/05, 01/06, 15/06 et 29/06.



adultes ; tarif annuel hors adhésion

samedi	15h30-18h00	43€
--------	-------------	-----

CRÉATION

Dessin



Nathalie PÉRIER

À la salle
Coquelicots 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.



tarif annuel hors adhésion

mercredi 6-10 ans	15h45-16h45	238€	Clémentins 223€
mercredi 10-15 ans	17h00-18h00	238€	Clémentins 223€

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 : 10/11, 15/12, 19/01, 09/02, 29/03, 17/05, 14/06.



adultes ; tarif annuel hors adhésion

vendredi	18h00-20h00	53€
----------	-------------	-----

DANSE

Breaking



Hugo COULON

À la MJC / à Gron

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 figure 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.



tarif annuel hors adhésion à la MJC

mardi niveau intermédiaire	17h30-19h00	258€	Clémentins 238€
mardi niveau avancé	19h00-20h30	258€	Clémentins 238€



tarif annuel hors adhésion à GRON

entraînement lundi	19h00-21h00	103€	sans conditions
		63€	sous conditions*

*Tarif pour les personnes participants à un cours du mardi.

DANSE

Danse Afro

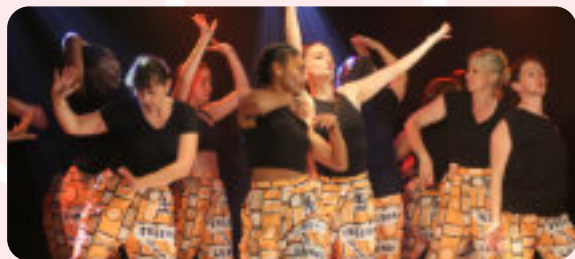


Laureline PARENT

📍 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 +) ; tarif annuel hors adhésion et costume

mardi	18h30-20h00	294€	Clémentins 274€
-------	-------------	------	-----------------

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.



tarif annuel hors adhésion et costume

samedi 4-6 ans	9h30-10h30	238€	Clémentins 223€
samedi 7-10 ans	10h30-11h30	238€	Clémentins 223€
samedi avancé	11h30-13h00	294€	Clémentins 274€

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 ; tarif annuel hors adhésion et costume

mercredi	13h30-15h00	294€	Clémentins 274€
----------	-------------	------	-----------------

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, associée à la musique tout en étant dans une démarche organique et physiologique. Le cours débute le 08 octobre 2023.



adultes (16ans et +) ; tarif annuel hors adhésion et costume

samedi	15h00-16h00	238€	Clémentins 223€
--------	-------------	------	-----------------

LE RECAP'

LUNDI

Yoga	adultes	10h00 - 11h30
Guitare collectif	7 ans et +	17h30 - 18h30
Barre au sol	adultes	18h00 - 19h00
Guitare individuel	7 ans et +	18h30 - 19h00
Chant choral	adultes	19h00 - 21h00
Guitare individuel	7 ans et +	19h00 - 19h30
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	dès 15 ans	18h30 - 20h00
Breaking	avancé	19h00 - 20h30

MERCREDI

Marche nordique	adultes	9h30 - 11h30
Eutonie	adultes	9h30 - 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
Zumba kids/junior	4 - 8 ans	16h00 - 17h00
Dessin	10 - 15 ans	17h00 - 18h00

LE RECAP'

MERCREDI

Danse rythmique	8 - 10 ans	17h15 - 18h15
Zumba kids	9 - 15 ans	17h00 - 18h00
Danse rythmique	13 - 16 ans	18h15 - 19h15
Circuit cardio-fitness	adultes	18h30 - 19h30
Yogi Pilates	adultes	18h30 - 19h30
Danse fitness	adultes	19h15 - 20h15
Complément rythmique	adultes	20h15 - 21h00
Zumba	adultes	19h30 - 21h00

JEUDI

Pilates	adultes	10h30 - 11h30
Sophrologie	adultes	18h15 - 19h15
Folk	adultes	17h00 - 20h15
Qi gong	15 ans et +	19h30 - 20h30

VENREDI

Body zen/Pilates	16 ans et +	11h15 - 12h00
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 classique	avancé	11h30 - 13h00
Danse rythmique	16 ans et +	11h30 - 12h30
Danse modern jazz	12 ans et +	13h30 - 15h00
Danse rythmique	8 - 12 ans	14h00 - 15h00
Danse contemporaine	adultes	15h00 - 16h00
Art textile	adultes	15h30 - 18h00
Eutonie	adultes	16h30 - 19h00

DANSE

Danse Fitness



Mélanie JOST-DEMONTIGNY

📍 À la MJC

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



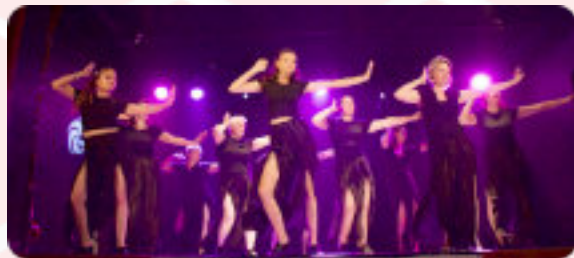
adultes (16 ans et +) ; tarif annuel hors adhésion			
mercredi	19h15-20h15	138€	Clémentins 128€

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 +) ; tarif annuel hors adhésion et costume		
mercredi	20h15-21h00	100€



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 +) ; tarif annuel hors adhésion et costume			
mercredi	19h15-21h00	238€	Clémentins 223€

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.



tarif annuel hors adhésion et costume			
mercredi 4-5 ans	15h15-16h00	153€	Clémentins 143€
mercredi 5½-7 ans	13h30-14h15	153€	Clémentins 143€
samedi 4-5 ans	10h00-10h45	153€	Clémentins 143€
samedi 5½-7 ans	10h45-11h30	153€	Clémentins 143€

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 !



tarif annuel hors adhésion et costume			
mercredi 6-7 ans	16h00-17h00	183€	Clémentins 173€

DANSE



Danse Moderne 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 + ; tarif annuel hors adhésion et costume

samedi	13h30-15h00	294€	Clémentins 274€
--------	-------------	------	-----------------

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 ?



tarif annuel hors adhésion et costume

mercredi 8-10 ans	17h15-18h15	238€	Clémentins 223€
samedi 8-12 ans	14h00-15h00	238€	Clémentins 223€
mercredi 10-12 ans	14h15-15h15	238€	Clémentins 223€
mercredi 13-16 ans	18h15-19h15	238€	Clémentins 223€
samedi 16 ans et +	11h30-12h30	238€	Clémentins 223€

DANSE



Geeta, Catherine et Marion

📍 À la MJC

Danses, musiques traditionnelles avec Transe en Danse. Dès 17h00, 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." Vers 18h 30, les animatrices transmettent dans la bonne humeur des danses de France et d'ailleurs. Un ou deux stages en week-end sont prévus dont le 14 octobre 2023 : bourrées du Berry.



adultes ; tarif annuel hors adhésion

jeudi	17h00-20h15	63€
-------	-------------	-----

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 ; tarif annuel hors adhésion

vendredi	18h00-19h00	153€	Clémentins 143€
----------	-------------	------	-----------------

DANSE



Célia UYTTERSROT

Zumba®

📍 Au gymnase Alain Mimoun

Idéal pour un entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio, préparation musculaire, équilibre et flexibilité, mêlant des mouvements à haute et basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines.



adultes (16 ans et +) ; tarif annuel hors adhésion et costume

mercredi	19h30-21h00	294€	Clémentins 274€
----------	-------------	------	-----------------



Zumba kids® et kids junior®

Célia UYTTERSROT

📍 À la MJC

Idéal pour les fans de Zumba® plus jeunes. Les enfants peuvent s'amuser entre amis et se défouler au rythme de leurs musiques préférées. Les cours de Zumba Kids® sont des fêtes dansantes regorgeant d'énergie. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle de façon ludique.



tarif annuel hors adhésion et costume

mercredi 4-8 ans	16h00-17h00	238€	Clémentins 223€
mercredi 9-15 ans	17h00-18h00	238€	Clémentins 223€

MUSIQUE



Elisabeth VELTY

Chant Choral

📍 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 ; tarif annuel hors adhésion

lundi	19h00-21h00	138€	Clémentins 128€
-------	-------------	------	-----------------



Francisco MAFRA

Guitare

📍 Salle Saint-Charles 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.



7 ans et + ; tarif annuel hors adhésion

lundi cours collectif	17h30-18h30	316€	Clémentins 296€
lundi cours individuel	18h30-19h00 19h00-19h30	495€	Clémentins 475€

MJC – ESPACE DE VIE SOCIALE POUR ŒUVRER ENSEMBLE

Visant la mixité sociale, la cohésion du territoire et l'égalité des chances, notre projet est agréé par la Caisse d'Allocation Familiale.

La MJC-La Fabrique est un accueil de proximité et d'activités culturelles à Saint-Clément. Elle propose également des activités à Gron, à Rosoy et à Sens.

En tant qu'Espace de Vie Sociale, la MJC participe et enrichit la dynamique socioculturelle du territoire.

Tout au long de l'année

Des activités, hebdomadaires, régulières, pendant les vacances scolaires ou en soirée sont présentes sur les communes de Gron, de Rosoy, de Saint-Clément et de Sens.

Vivre ensemble

Un espace pour nous réunir autour de soirées culturelles organisées ensemble : musique, cinéma, débat, conférence, témoignage, karaoké, soirée pyjama...

Des temps de rencontre, des échanges épistolaires.

Vivre à Saint-Clément

-Avec la commune, qui nous accompagne au quotidien et nous soutient, l'accès aux droits.

-Avec les établissements scolaires et le CCAS de Saint-Clément pour l'accompagnement individuel à la scolarité.

-Avec l'Ehpad Villa d'Azon de Saint-Clément pour des échanges et rencontres intergénérationnelles.

-Avec la médiathèque pour des activités d'écriture ou autour de la nature.

-Avec les familles, cultiver une parcelle de jardin clémentin. -nouveau-



Vivre avec la nature

Des balades, des activités, des documentaires :
- Avec la médiathèque et le centre de loisirs de Saint-Clément.
- Avec l'association CPN Réveil Nature et le festival Alimenterre.

Vivre des événements

Des ateliers spécifiques parent-enfant :
- La sophrologie pour le lien bienveillant entre le parent et son enfant.
- La danse pour la confiance dans la relation entre les parents et les enfants.
- Le massage pour le lien parent-enfant par une approche respectueuse de la personne.

Des actions avec les partenaires, les habitants et les familles :

Le marché de Noël organisé par Saint-Clément.
La galette des rois avec les seniors clémentins en lien avec le CCAS de Saint-Clément.
L'échappée Game en famille avec le Centre de Loisirs de Saint-Clément.
La découverte de la nature avec Connaître et Protéger la Nature (CPN-Réveil Nature).

LA MJC LA FABRIQUE,
C'EST UN ACCUEIL DE PROXIMITÉ
À SAINT-CLÉMENT.

ENTREZ SANS FRAPPER,
COMME VOUS ÊTES.
ACCUEIL, ÉCOUTE, ACCOMPAGNEMENT.

ENSEMBLE NOUS CONSTRUISONS
LES ACTIONS DE LA MJC.



INFOS PRATIQUES

Début des activités : Lundi 11 septembre 2023

Les activités enfants et adultes fonctionnent du 11 septembre 2023 jusqu'au 29 juin 2024, à l'exception des vacances scolaires. Avant de vous inscrire, nous vous offrons la possibilité d'essayer un cours tout au long de la saison. Nous proposons aussi une semaine découverte, du lundi 11 septembre au samedi 16 septembre 2023, aux horaires des activités figurant dans ce programme.

Quand s'inscrire ?

Dès le mercredi 28 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 de septembre à janvier.

Pendant les vacances scolaires,

du lundi au vendredi : 10h à 12h et 14h à 18h.

Dates des vacances scolaires :

Automne : du dimanche 22 octobre
au dimanche 5 novembre 2023.

Hiver : du dimanche 18 février
au dimanche 3 mars 2024.

Printemps : du dimanche 14 avril
au dimanche 28 avril 2024.

**Fermeture MJC : du 24/12/2023 au 07/01/2024,
du 08 au 12/05/2024 et du 27/07/2024 au 25/08/2024.**

Pour tout renseignement :

Téléphone 03 86 83 86 00

contact@mjclafabrique89.fr

www.mjclafabrique89.fr

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, 20€.
- je suis mineur, 10€ et mon représentant légal, 10€.
- je suis famille, 10€ valable pour l'accompagnement à la scolarité et les vacances scolaires.
- je suis une personne morale, 45€.
- je soutiens la MJC, 60€ (dont 40 € 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.

A tout adhérent qui pratique une activité de danse, 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 un mois avant la date des représentations.

POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ

JE M'INSCRIS :

C'est possible dès le 28 juin 2023 !

Se munir obligatoirement :

- de votre numéro d'allocataire CAF ou votre numéro MSA si vous y êtes affilié,
- 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, Gym danse, Pilates, Tai-chi-chuan, Yoga, Danse sous toutes ses formes.

JE RÈGLE :

Avec 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.

POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ

Coût de mon activité avec réduction :

Si je bénéficie d'une politique tarifaire selon mon quotient familial et je fournis mon attestation QF :

Tarification pour les personnes allocataires de la CAF.	
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 €

Si je bénéficie d'une politique tarifaire selon mon revenu fiscal et je fournis l'avis de non imposition :

Tarification pour les personnes non allocataires de la CAF.	
Réduction 45 %	Tranche A inférieure à 2 200 €
Réduction 30 %	Tranche B de 2 201 € à 4 400 €
Réduction 15 %	Tranche C de 4 401 € à 6 600 €

Ces deux réductions possibles ne sont pas cumulables.

Si je pratique plusieurs activités :

Tarification pour l'ensemble de la famille pour la pratique de plusieurs activités.	
Réduction 10 %	À partir de la 2 ^e activité
Réduction 20 %	À partir de la 3 ^e activité

Activités pratiquées au sein de la famille.

Ces réductions de 10% et 20 % sont cumulables avec la politique tarifaire au quotient familial et au revenu fiscal.

Pas de réduction possible pour les activités de moins de 150 €.

Rappel : À tout adhérent qui pratique une activité de danse, un montant de 25 € non soumis aux réductions sera demandé pour le costume du gala de danse de fin de saison. Les places de ces galas seront en vente à l'accueil un mois avant la date des représentations.

LA CULTURE À PRIX E.LECLERC

RETROUVEZ-NOUS DANS LA GALERIE MARCHANDE
DU CENTRE E.LECLERC SAINT-DENIS-LÈS-SENS

- Librairie
- DVD & Blu-ray
- Produits dérivés
- Multimédia
- Jeux vidéo
- Billetterie
- Musique
- Loisirs créatifs
- Animations



@espaceculturelsens



Espace Culturel
E.Leclerc Sens Nord

MJC - LA FABRIQUE
8 rue Jean Mermoz
89100 Saint-Clément

Mail : contact@mjclafabrique89.fr

Tél : 03 86 83 86 00

www.mjclafabrique89.fr