



PROGRAMME

2026-2027

SOMMAIRE

	L'ÉDITO	3
BIEN-ÊTRE / SANTÉ	ATELIER BIEN VIEILLIR	4
	BARRE AU SOL	4
	BIODANZA	4
	BODY-ZEN / PILATES	5
	EUTONIE	5
	MARCHE NORDIQUE	5
	PILATES	6
	QI GONG	6
	RITUEL VITALITÉ	6
	SOPHROLOGIE	7
	TAI CHI CHUAN	7
YOGA	7	
CRÉATION	ARTS PLASTIQUES	8
	ATELIER PHOTO/SORTIES	8
	ATELIER TEXTILE	8
	COMÉDIE MUSICALE	9
	DESSIN	9
	DESSIN MANGA	10
EXPRESSION THÉÂTRALE	10	
MUSIQUE	CHANT CHORAL	11
	CHANT ET CHANSIGNE	11
	ÉVEIL MUSICAL	12
	FOLK ATELIER MUSIQUE	12
DANSE	ATELIER CHORÉGRAPHIQUE	13
	DANSE ADULTES	13
	DANSE AFRO	13
	BREAKING DÉBUTANTS	14
	BREAKING AVANCÉS	14
	ATELIER CRÉATION BREAKING	14
	DANSE CLASSIQUE INITIATION	15
	DANSE CONTEMPORAINE	15
	DANSE COUNTRY	16
	DANSE EN LIGNE	16
	DANSE ÉVEIL	16
	DANSE FITNESS	17
	COMPLÈMENT MODERN JAZZ	17
	DANSE FITNESS ET COMPLÈMENT MODERN JAZZ	17
	DANSE INITIATION	18
	DANSES FOLK	18
	DANSE RYTHMIQUE	19
	GIRL POWER VIBES	19
	GYM DANSE	20
	K-POP	20
		INFOS PRATIQUES
	NOS PARTENAIRES	28

L'ÉDITO

La Maison des Jeunes et de la Culture La Fabrique basée à Saint-Clément est heureuse de vous inviter à venir pratiquer une activité, à suivre notre actualité, à partager des moments de rassemblements conviviaux et à faire vivre cette Association d'Éducation Populaire agréée Espace de Vie Sociale par la CAF de l'Yonne.

Ce que nous sommes : une Maison accueillant chacun et chacune, les Jeunes et les moins jeunes pour un partage de savoir-faire, savoir-être, favorisant l'accès à la Culture, aux loisirs, à l'expression citoyenne et au lien social.

La MJC La Fabrique contribue à renforcer les liens sociaux et familiaux, à encourager la participation des personnes à la vie collective, à soutenir les initiatives citoyennes et à favoriser le vivre ensemble et la mixité des publics dans un cadre accueillant, inconditionnel, intergénérationnel et inclusif.

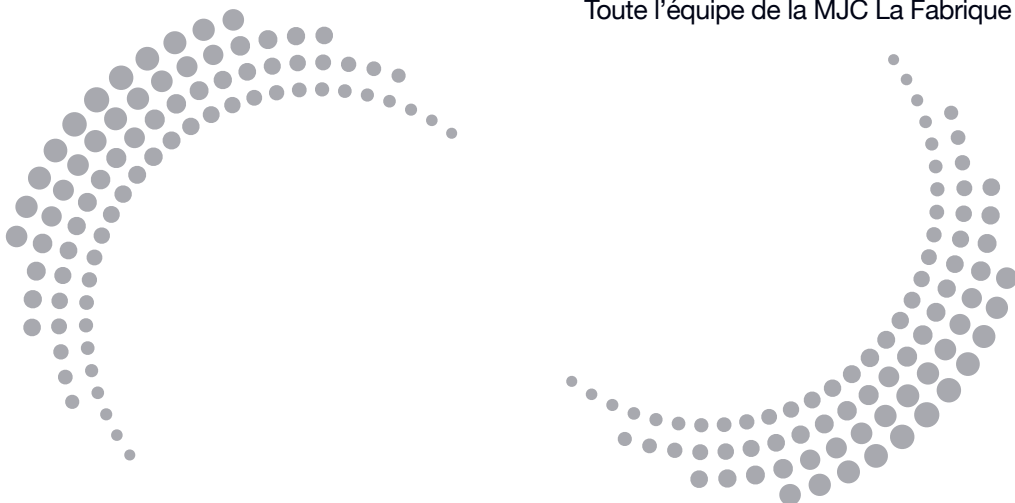
La MJC La Fabrique est une association formée d'adhérents. L'Assemblée Générale est le lieu des décisions importantes. C'est le moment le plus important de l'année qui détermine l'avenir et les projets qui seront portés par le Conseil d'Administration. Tout adhérent peut intégrer ce conseil en proposant sa candidature. Le Bureau lui, issu du Conseil d'Administration, met en œuvre ce qui s'est décidé.

La MJC La Fabrique n'est pas isolée : elle est épaulée et soutenue par l'Union Départementale des MJC de l'Yonne, la Fédération Régionale des MJC de Bourgogne Franche Comté qui appartient au réseau national MJC de FRANCE des 1000 MJC.

La MJC La Fabrique ne peut vivre sans les contributions financières perçues par les adhésions, les cotisations et les dons. Les institutions municipales, départementales, régionales et nationales ont réduit fortement voire supprimer leurs financements. Nous devons rechercher d'autres sources de revenus. Toute personne peut y apporter son effort pour que la MJC puisse continuer ses activités et ses actions en faveur du public, en numéraire mais aussi et surtout en bénévolat. N'hésitez pas à rejoindre la liste des bénévoles !

Très belle année en compagnie de notre équipe !

Toute l'équipe de la MJC La Fabrique



ATELIER BIEN VIEILLIR

Cathy QUEGNIAUX

📍 À la MJC



Bien Vieillir est une séance hebdomadaire douce et accessible à tous les seniors, y compris aux personnes débutantes, douloureuses ou porteuses d'une pathologie. Les exercices, sécurisés et adaptés à chacun, se pratiquent à son rythme, sans recherche de performance. Cette activité permet de préserver l'équilibre, la mobilité et la souplesse, tout en favorisant l'autonomie et un moment convivial. Il suffit parfois de franchir la porte pour essayer.

Adultes et séniors			
lundi	9h30 - 10h30	160 €	Clémentins 150 €

Tarif annuel hors adhésion

BARRE AU SOL

📍 À la MJC

Magalie PERREAU



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 (15 ans et +)			
lundi	18h00 - 19h00	160 €	Clémentins 150 €
vendredi	13h00 - 14h00	160 €	Clémentins 150 €

Tarif annuel hors adhésion

BIODANZA

📍 À la MJC

Delphine TARDIEU



La biodanza s'adresse aux hommes, aux femmes, jeunes et moins jeunes. Aucune capacité requise pour y participer. À travers le mouvement, la musique et le groupe, la Biodanza permet de renforcer l'élan vital, le sentiment de bien-être et la joie.

Venez expérimenter !

Adultes (16 ans et +)			
mardi	19h00 - 20h30	200 €	Clémentins 190 €

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 (15 ans et +)		
vendredi	10h30 - 11h15	100 €

Tarif annuel hors adhésion

EUTONIE

Alain COSSON

À la MJC
À Villiers-Louis



Et si notre corps savait déjà comment se soulager. Pensons d'abord à l'écouter. Beaucoup de douleurs viennent d'un déséquilibre du tonus. Vous apprendrez à relâcher les tensions inutiles pour vivre bouger avec plus d'aisance. Une approche accessible à tous.

Lundis à la MJC :

7, 14 et 21 septembre - 26 octobre - 9 et 23 novembre - 7 décembre - 5 et 26 avril - 10 et 24 mai - 7 et 21 juin

Samedis à Villiers-Louis :

5, 12 et 19 septembre - 24 octobre - 7 et 21 novembre - 5 décembre - 3 et 24 avril - 15 et 22 mai - 5 et 19 juin

Adultes (15 ans et +)		
lundi	9h45 - 12h00	68 €
samedi	9h30 - 11h45	68 €

Tarif annuel hors adhésion

MARCHE NORDIQUE

Clotilde 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 (15 ans et +)		
mercredi	9h30 - 11h30	100 €

Tarif annuel hors adhésion

PILATES

À la MJC
Au gymnase
Alain Mimoun

Tressie CHAUMETON



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 !

Jeudi à la MJC
Mercredi au gymnase Alain Mimoun de Saint-Clément

Adultes (15 ans et +)			
jeudi	10h30 - 11h30	265 €	Clémentins 250 €
mercredi	19h30 - 20h30	265 €	Clémentins 250 €

Tarif annuel hors adhésion

QI GONG

À la MJC

Ramona SOPONAR



Le Qi Gong est l'art de retrouver un corps fluide, un souffle apaisé et un esprit clair.
En adoptant de bonnes habitudes, vous ressentirez rapidement ses bienfaits :
Vitalité, Équilibre et Sérénité.

Adultes (16 ans et +)			
mardi <i>avancés</i>	9h45 - 10h45	240 €	Clémentins 225 €
mardi <i>débutants</i>	11h00 - 12h00	240 €	Clémentins 225 €
jeudi <i>Tous niveaux</i>	19h30 - 20h30	240 €	Clémentins 225 €

Tarif annuel hors adhésion

RITUEL VITALITÉ

À la MJC

Ramona SOPONAR



Étirer • Presser • Respirer
Cours de bien-être alliant étirements doux au sol et debout, automassage et acupression pour relâcher les tensions, libérer le stress, améliorer la circulation de l'énergie et retrouver détente, mobilité et équilibre intérieur.

Une pratique accessible à tous pour reconnecter corps et respiration en profondeur.

Adultes (15 ans et +)			
mercredi	9h45 - 10h45	240 €	Clémentins 225 €

Tarif annuel hors adhésion



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

Adultes (15 ans et +)			
jeudi	18h15 - 19h15	190 €	Clémentins 180 €

Tarif annuel hors adhésion

TAI CHI CHUAN

Association Tai Chi Nomade - 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 (15 ans et +)			
lundi	19h00 - 20h30	240 €	Clémentins 225 €

Tarif annuel hors adhésion

YOGA

Alice KEMPCKE

📍 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	300 €	Clémentins 280 €
mercredi	18h30 - 19h30	265 €	Clémentins 250 €

Tarif annuel hors adhésion

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.

Adultes (15 ans et +)			
mardi	14h30 - 16h30	321 €	Clémentins 301 €
mardi	18h15 - 19h45	300 €	Clémentins 280 €

Tarif annuel hors adhésion

ATELIER PHOTO/SORTIES

Alphonse PHAN

À la MJC et extérieur



Dans une ambiance conviviale et collaborative, venez rencontrer d'autres passionnés de photographie, comprendre le matériel, la technique de prise de vue et progresser ensemble. Venez avec votre téléphone portable ou votre reflex, tout le monde est le bienvenu.

10 dates à définir ensemble.
1^{ère} date le vendredi 25 septembre de 18h à 20h.

À partir de 12 ans		
Jours à définir ensemble	18h00 - 20h00	68 €

Tarif annuel hors adhésion

ATELIER TEXTILE

Dominique COUTURE, Corinne GIN

À la MJC



Cet atelier propose d'aborder différentes techniques d'assemblages 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 :
19 septembre - 3 et 17 octobre
7 et 21 novembre - 5 et 19 décembre
9 et 23 janvier - 27 février - 6 et 20 mars
3 avril - 15 et 29 mai - 12 et 26 juin

Adultes (15 ans et +)		
samedi	15h30 - 18h00	68 €

Tarif annuel hors adhésion

COMÉDIE MUSICALE

Izïa MAGALON

📍 À la MJC



Vous allez découvrir trois arts de la scène (chant, danse et théâtre).
 Nous travaillerons les techniques pour créer un spectacle que vous présenterez devant vos proches !

6 ans et +			
mercredi	14h45 - 15h45	245 €	Clémentins 230 €

Tarif annuel hors adhésion et costume

DESSIN

Nathalie PÉRIER

📍 À la salle Coquelicot à Gron



L'atelier de dessin propose aux élèves de développer ou approfondir leur 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	245 €	Clémentins 230 €
mercredi	10-15 ans	17h00 - 18h00	245 €	Clémentins 230 €

Tarif annuel hors adhésion





DESSIN MANGA

Owen DRILLAUD

📍 À la MJC

Apprenez à dessiner votre personnage dans votre style manga, tout en discutant des héros favoris de vos mangas.

Atelier encadré par un jeune diplômé de l'Académie de bande dessinée Delcourt à Paris.



7 ans et +

samedi	13h30 - 15h00	170 €	Clémentins 150 €
--------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion

EXPRESSION THÉÂTRALE

COMPAGNIE PARLA - Magali PIATTI

📍 À la MJC

Cet atelier propose aux participant·e·s de travailler sur la voix, le corps, et l'imaginaire. Au travers de jeux théâtraux et d'improvisations, les élèves intègrent les bases techniques du théâtre, tout en s'amusant. Le corps et l'esprit s'affûtent dans un moment de détente et de partage. La bienveillance et l'écoute sont au centre de la démarche artistique, permettant à chacun·e de renforcer la confiance en ses capacités d'expression. Les thématiques des ateliers sont élaborées en fonction du niveau des participant·e·s et des besoins du groupe.



Adultes (15 ans et +)

lundi	14h15 - 15h45	190 €	Clémentins 180 €
-------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion

CHANT CHORAL

Anaïs BEAUVAIS

📍 À la MJC



Dans une ambiance sympathique et détendue, venez partager avec nous le plaisir de chanter ensemble. Le répertoire est varié, de la chanson française à la chanson traditionnelle en passant par les musiques du monde. Chacun-e est bienvenue, novice ou initié-e, rejoignez-nous, nous serons ravi-es de vous accueillir !

Direction : Anaïs Beauvais-Hardion

Adultes (16 ans et +)			
lundi	18h30 - 20h30	160 €	Clémentins 150 €

Tarif annuel hors adhésion

CHANT ET CHANSIGNE

Cathy QUEGNIAUX et Lydia MILACHON

📍 À la MJC



Acte 1 le chant : découvrez avec Cathy l'importance de la respiration suivi d'un échauffement vocal.

Acte 2 la Langue des Signes Français : avec vos mains, plongez dans l'univers des sourds, en exprimant les paroles en chansons traduites en langue des signes avec Lydia.

Acte 3 tous ensemble : avec Cathy et Lydia pour révéler votre élan émotionnel et votre sensibilité.

11 et 25 septembre, 9 et 23 octobre, 2 et 20 novembre, 4 et 18 décembre, 8 et 22 janvier, 5 et 19 février, 5 et 19 mars, 2, 16 et 30 avril, 14 et 28 mai, 11 et 25 juin.

Adultes (15 ans et +)			
vendredi <i>Tous les 15 jours</i>	18h15 - 19h15	160 €	Clémentins 150 €

Tarif annuel hors adhésion



Izïa MAGALON

ÉVEIL MUSICAL

📍 À la MJC

Découvrez l'éveil musical à la MJC, une aventure ludique et créative pour les plus jeunes. Nos ateliers stimulent la curiosité et la sensibilité artistique à travers des activités variées et adaptées. Venez partager un moment de joie et d'apprentissage dans une ambiance conviviale et inspirante.

À partir de 3 ans			
mercredi	16h00 - 16h45	159 €	Clémentins 149 €

Tarif annuel hors adhésion

FOLK ATELIER MUSIQUE

Marion DOLLE

📍 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.

Adultes (15 ans et +)		
jeudi	16h45 - 18h15	20 €

Tarif annuel hors adhésion

ATELIER CHORÉGRAPHIQUE

Magalie PERREAU

À la MJC



Le but de cet atelier est l'art de composer, de faire émerger votre créativité. À travers votre sens du mouvement et en utilisant toutes les techniques de danse... modern jazz... contemporaine... néo-classique... et bien d'autres.

Partagez un moment où le langage est MOUVEMENT.

Adultes (16 ans et +)			
samedi	11h00 - 13h00	300 €	Clémentins 280 €

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSE ADULTES

Magalie PERREAU

À la MJC



Vous avez envie de danser... Que vous aimiez la danse contemporaine, jazz, classique ou autre. Venez nous rejoindre pour partager votre passion avec d'autres.

Adultes (16 ans et +)			
samedi	10h00 - 11h00	245 €	Clémentins 230 €

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSE AFRO

Laureline PARENT

Au 4 Bd de la Côte aux Pigeons à Sens



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 du plaisir, partager, s'exprimer et affirmer son identité à travers la danse.

Adultes (16 ans et +)			
mardi	18h30 - 20h00	300 €	Clémentins 280 €

Tarif annuel hors adhésion

BREAKING DÉBUTANTS

Hugo COULON

📍 À la MJC



Ouverture d'un cours de break-dance s'adressant aux jeunes à partir de 8 ans. Cette heure d'atelier permettra aux adhérent-es de s'initier à la pratique et à avoir les premiers outils pour pouvoir pratiquer le Breaking en s'amusant.

Débutants à partir de 8 ans			
mardi	17h30 - 18h30	245 €	Clémentins 230 €

Tarif annuel hors adhésion

BREAKING AVANCÉS

Hugo COULON

📍 Au Gymnase Sainte-Béate à Sens



Le professeur accompagne les élèves dans un temps propice au développement personnel de la pratique du Breaking. L'objectif étant de potentiellement faire des sorties en battle ou des démonstrations sur scène.

Avancés			
mercredi	18h00 - 20h00	321€	Clémentins 301 €

Tarif annuel hors adhésion

ATELIER CRÉATION BREAKING

Hugo COULON

📍 À la MJC



Atelier ayant pour objectif la création artistique scénique. Basé essentiellement sur la technique du breaking, le groupe fera évoluer une ou plusieurs thématiques qui seront interprétées à travers le mouvement. La finalité sera d'en produire un spectacle.

Création			
mardi	18h30 - 20h00	265 €	Clémentins 245 €

Tarif annuel hors adhésion

DANSE CLASSIQUE INITIATION

Morgane LAVANCIER

📍 À la MJC



Une première approche technique de la danse classique. Les enfants apprennent les bases tout en cultivant grâce, posture et musicalité dans un esprit de plaisir et de progression.

À partir de 6 ans

mercredi	11h00 - 12h00	245 €	Clémentins 230 €
----------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion et costume

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	13h15 - 14h45	300 €	Clémentins 280 €
----------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSE COUNTRY

Sylvie DE GRIMAL

 Au Gymnase
Sainte-Béate à Sens



Reprise : 14 septembre

Adultes (15 ans et +)		Tarifs	
lundi	18h45 - 20h00	1 cours	160 € Clémentins 150 €
lundi	20h00 - 21h00	2 cours	190 € Clémentins 180 €

Tarif annuel hors adhésion

DANSE EN LIGNE

Céline QUOY

 Au Gymnase
Sainte-Béate à Sens



Fan de Madison ou de Kuduro, venez-vous amuser et découvrir d'autres chorégraphies !

La danse en ligne se pratique sur des musiques de genres et de styles très variés. C'est une pratique individuelle mais cela n'enlève rien au plaisir de danser tous ensemble.

Débute le jeudi 10 septembre

Adultes (15 ans et +)			
1 jeudi sur 2	19h00 - 20h00	145 €	Clémentins 135 €

Tarif annuel hors adhésion

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 <small>4-5 ans</small>	15h30 - 16h15	159 €	Clémentins 149 €
mercredi <small>5½-7 ans</small>	13h45 - 14h30	159 €	Clémentins 149 €
samedi <small>4-5 ans</small>	10h00 - 10h45	159 €	Clémentins 149 €
mercredi <small>5½-7 ans</small>	10h45 - 11h30	159 €	Clémentins 149 €

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSE FITNESS

Mélanie JOST-DEMONTIGNY et Céline QUOY

📍 À la MJC

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



Adultes (16 ans et +)			
mercredi	19h15 - 20h15	145 €	Clémentins 135 €

Tarif annuel hors adhésion

COMPLÉMENT MODERN JAZZ

Morgane LAVANCIER

📍 À la MJC

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	120 €

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSE FITNESS ET COMPLÉMENT MODERN JAZZ

📍 À la MJC

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



Adultes (16 ans et +)			
mercredi	19h15 - 21h00	265€	Clémentins 245 €

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	16h15 - 17h00	159 € Clémentins 149 €

Tarif annuel hors adhésion et costume

DANSES FOLK

Geeta VERMA, Catherine CREVOISIER, Marion DOLLE 📍 À la MJC



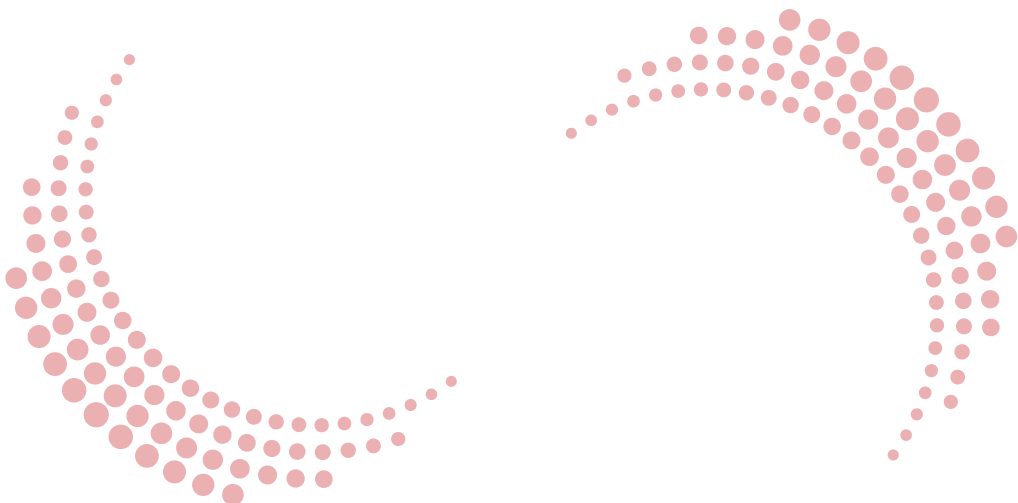
Danses, musiques traditionnelles avec Transe en Danse.

Vers 18h30, les animatrices transmettent dans la bonne humeur des danses de France et d'ailleurs.

En 2026, il nous reste un stage qui aura lieu le 3 octobre.

Adultes (15 ans et +)		
jeudi	18h30 - 20h15	68 €

Tarif annuel hors adhésion



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 <i>8-10 ans</i>	17h15 - 18h15	245 €	Clémentins 230 €
samedi <i>8-12 ans</i>	14h00 - 15h00	245 €	Clémentins 230 €
mercredi <i>10-12 ans</i>	14h30 - 15h30	245 €	Clémentins 230 €
mercredi <i>13 ans et plus</i>	18h15 - 19h15	245 €	Clémentins 230 €
samedi <i>A partir de 16 ans</i>	11h30 - 12h30	245 €	Clémentins 230 €

Tarif annuel hors adhésion et costume

GIRL POWER VIBES

Laureline PARENT

Au 4 Bd de la Côte
aux Pigeons à Sens

Un atelier de danse mêlant influences urbaines, salsa et reggaeton - avec ou sans talons - pour bouger, s'amuser, prendre confiance en soi et se sentir puissante, dans une ambiance bienveillante et dynamique.



Adultes (16 ans et +)			
mardi	20h00 - 21h30	300 €	Clémentins 280 €

Tarif annuel hors adhésion

GYM DANSE

Au Gymnase
Alain Mimoun
à St-Clément

Françoise DOBEK



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 (15 ans et +)

mercredi	18h30 - 19h30	145 €	Clémentins 135 €
----------	---------------	-------	------------------

Tarif annuel hors adhésion

K-POP

À la MJC

Léa ROUSSEAU



La K-pop est une industrie musicale originaire de Corée du Sud. Elle mélange différents styles musicaux comme la pop, le hip-hop, l'électro, le R&B... La K-pop est connue pour ses chansons entraînantes, ses chorégraphies synchronisées, ses clips vidéo soignés, ainsi que pour ses groupes et ses artistes solos très populaires à travers le monde, comme Stray Kids, CORTIS, BLACKPINK, IU, Taemin et d'autres encore.

12 ans et +

mercredi <i>débutants</i>	16h45 - 18h15	200 €	Clémentins 190 €
samedi <i>avancés</i>	16h30 - 18h00	200 €	Clémentins 190 €
Session Clip			
samedi	15h00 - 16h30	170 €	Clémentins 160 €

Tarif annuel hors adhésion et costume

INFOS PRATIQUES

DÉBUT DES ACTIVITÉS : LUNDI 7 SEPTEMBRE 2026

Les activités enfants et adultes fonctionnent du 7 septembre 2026 jusqu'au 26 juin 2027 à l'exception des vacances scolaires. Nous vous proposons une **semaine découverte, du lundi 7 septembre au samedi 12 septembre 2026** 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 24 juin 2026 à partir de 9h30 et tout au long de l'année

OÙ S'INSCRIRE ?

À Saint-Clément, 8 rue Jean Mermoz.

HORAIRES D'OUVERTURE :

Du lundi au vendredi : 9h30-12h30 et 13h30-18h30

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

Pendant les vacances scolaires :

Du lundi au vendredi : 9h30-12h30 et 13h30-18h00

DATES DES VACANCES SCOLAIRES ZONE A :

Automne : du dimanche 18 octobre
au dimanche 1 novembre 2026

Hiver : du dimanche 14 février
au dimanche 28 février 2027

Printemps : du dimanche 11 avril
au dimanche 25 avril 2027

FERMETURE DE LA MJC :

Vacances de fins d'années : du 20/12/2026 au 03/01/2027

Pont de l'ascension : du 06/05/2027 au 09/05/2027

Fermeture annuelle estivale : du 25/07/2027 au 22/08/2027

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



ANTENNES MJC

Les ateliers de **bien-être / santé**, de **danse**, de **folk**, de **chant choral** ont lieu à Saint-Clément, au 8 rue Jean Mermoz.

L'atelier **danse afro** et **Girl Power Vibes** ont lieu à Sens, au 4 boulevard de la côte aux pigeons.

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

Les ateliers du samedi d'**eutonie** ont lieu à Villiers-Louis, à la salle des fêtes, D40.

Les ateliers de **Pilates** du mercredi et de **gym danse** ont lieu à Saint-Clément, au gymnase Alain Mimoun au 22 rue Athanase Clouzard.

Les ateliers de **breaking** du mercredi, de **danse en ligne** et **danse country** se déroulent au gymnase Sainte Béate, rue Sainte-Béate à Sens. L'entrée est autorisée en présence de l'animateur.

LA MJC LA FABRIQUE REMERCIE L'ENSEMBLE DES COMMUNES PARTENAIRES



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 structure partenaire, 60 €.
- je soutiens la MJC, 65 € (dont 43 € de réduction d'impôt).
- je suis une personne morale, 150 €.

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 une 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 24 juin 2026 !

Se munir obligatoirement :

- de votre numéro d'allocataire CAF ou votre numéro MSA si vous y êtes affilié.

Pour les activités BIEN-ÊTRE / SANTÉ, fournir :

- 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,

- un questionnaire de santé pour la pratique d'activités physiques et sportives pour les mineurs à renouveler chaque année.

JE RÉGLE :

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 régler par chèque, avec étalement possible de 3 chèques, remis en banque le 15 du mois.

Enfin, nous acceptons les chèques-vacances, chèques bien-être, coupons sports, pass-sport, tickets loisirs de la CAF, 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 pas 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 140 €.**



NOUS RECHERCHONS

des bénévoles



Vous avez du temps libre et souhaitez le mettre à profit pour une bonne cause ? Notre association est à la recherche de bénévoles motivés et passionnés pour nous aider dans notre quotidien.

COLLECTE SOLIDAIRE



**POUR CONTINUER D'EXISTER,
LA MJC A BESOIN DE VOUS !**



66 %
réduction
fiscale

Un don de
100 €

vous coûtera
34 €

CHAQUE DON COMPTE



**Venez découvrir un lieu
d'accueil pour les enfants
de moins de 6 ans
accompagnés du parent ou
d'un autre adulte référent.
Sans inscription, gratuit et
anonyme, ce lieu d'accueil
est un lieu ouvert à tous.**

LES MERCREDIS

9H15 - 11H45

8 Rue Jean Mermoz,
89100 Saint-Clément



Informations :
www.mjclafabrique89.fr
03 86 83 86 00



**NÉGOCIANTS
DE MATÉRIELS AGRICOLES
POUR LA FRANCE ET
L'ÉTRANGER**

13, rue de l'industrie 89100 Malay-le-Grand

03 86 64 13 72

LES BURGERS DU TERROIR



à partir de
9,90€

**Pour tout événement commercial,
fêtes, festivals et autres**

06.68.25.90.34 89100 SENS

COURS de COUTURE

à domicile dans le sénonais

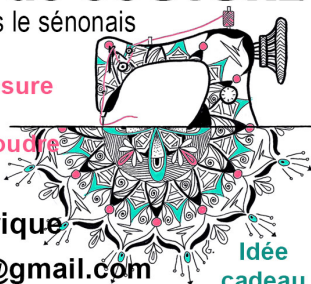
modélisme
patron sur mesure
montage
machines à coudre

Tous niveaux

Insta : [kafabrique](#)

kafabrique@gmail.com

**Idée
cadeau**



28



Pauline LOPIN

Egriselles le Bocage

07.69.07.05.03

lopin.therapiedecouple@gmail.com

THERAPEUTE DE COUPLE

www.pauline-lopin-therapeute-de-couple.fr

couple et individuel

Visio ou présentiel



PHOTOGRAPHIE

Studio Photo Natigraf

GROSSESSE - NAISSANCE - FAMILLE - MODE -
MARIAGE - ÉVÉNEMENTS - PHOTO SCOLAIRE - PHOTOS D'IDENTITÉ

Photographe officielle de la *Maternité de Sens*
La photographie, un trésor précieux pour nos familles



Studio Photo - 44 Rue des Treilles 89140 Sergines
Samedi de 10h00 à 13h00 et sur réservations

Tél.: **0672437820** - photonatigraf@gmail.com

[natigrafphoto](#) - www.photonatigraf.com

NOS PARTENAIRES

MÉCANÉCO

**SELF GARAGE CENTRE DE MONTAGE
1 RUE DE L'ARTISANAT 89100 PARON**

03.86.83.05.26



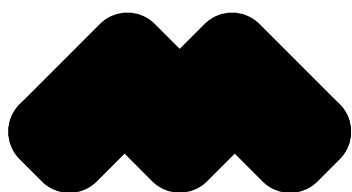
LIVRE

MUSIQUE

MULTIMÉDIA

LOISIRS & CRÉATIFS

 GALERIE MARCHANDE
CENTRE E.LECLERC SAINT-DENIS-LÈS-SENS



AGENCE MOOVE

SITE INTERNET – RÉFÉRENCIEMENT – RÉSEAUX SOCIAUX

L'Agence Moove accompagne les entreprises dans leur communication digitale : création de sites internet, SEO, réseaux sociaux et identité visuelle.

Des solutions modernes et sur mesure pour développer votre visibilité et valoriser votre activité.

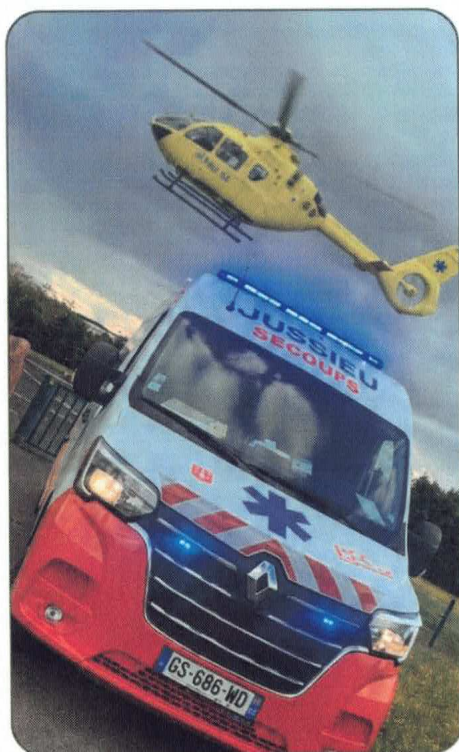
JUSSIEU secours

SENS

 03 86 65 63 19



30



ACTIVITÉS PRINCIPALES



Ambulance
(Transport allongé)



VSL
(Véhicule Sanitaire Léger)



TPMR
(Transport de personnes à mobilité réduite)



Transferts inter-hospitaliers



Rapatriements / assistance



14 Rue des Bas Musats
89100 Malay-le-Grand

DECATHLON



- Connectez votre carte de fidélité **Decathlon** au compte de la MJC grâce au **QR-code**.
- A chaque passage en caisse ou chaque achat en ligne, utilisez votre carte.
- Gagnez des points de fidélité et augmentez la cagnotte de la MJC.



ACEB NORD

Des loisirs pour tous

Grâce à son adhésion à l'ACEB Nord, la MJC La Fabrique permet à ses adhérents de profiter de sorties à la journée, week-ends, voyages au départ de Sens et à une billetterie à tarif réduit. L'ACEB Nord propose deux fois par an des achats groupés à tarifs préférentiels sur des gammes de chocolats, coffrets, miels, vins, champagnes. Les catalogues de parfumerie Europe et des bijoux SRD sont à la disposition des clients. Des partenariats ont été établis avec différents commerces de la ville de Sens et ses alentours.

POUR TOUT RENSEIGNEMENT :

MJC LA FABRIQUE
8, RUE JEAN MERMOZ
89100 SAINT-CLÉMENT



[mjclafabrique89](https://www.facebook.com/mjclafabrique89)



[MJCLa Fabrique89](https://www.instagram.com/MJCLaFabrique89)

TÉLÉPHONE : 03 86 83 86 00
CONTACT@MJCLAFABRIQUE89.FR
WWW.MJCLAFABRIQUE89.FR

