PROGRAMME D'ACTIVITÉS

MJC LA FABRIQUE

SAISON 2022 - 2023

ANTENNES ATELIERS

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

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

Les ateliers **théâtre** ont lieu à Rosoy, à la salle des fêtes, rue de la Mairie.

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

Un atelier mensuel **eutonie** a lieu à Villiers-Louis à la salle des fêtes.

Adhésion à l'association :

45 € personne morale
20 € adulte
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.

Pensez à vous inscrire
dès le 28 juin 2022 !

Avec 10 prélèvements entre septembre et juin, vous étalez vos paiements entre 13 € et 32 € par mois en fonction du tarif de l'activité.

Possibilité de vous préinscrire sur
www.mjclafabrique89.fr dès le 28 juin 2022

@MJClafabrique89

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

Le Mot du Président 4
Body-zen/Pilates 5
Circuit cardio-fitness 5
Eutonie 6
Tai-chi-chuan 6
Marche nordique 7
Pilates 7
Sophrologie 8
Sophrologie enfants 8
Sophrologie parents-enfants 9
Yoga pour tous 9
Yoga balles 10
Arts plastiques 10
Dessin 11
Échecs 11
Généalogie 12
Théâtre 12
Barre au sol 13
Danse afro 13
Breaking 14
Danse classique 15
Danse contemporaine 15
Le récap' 16
Danse éveil 18
Danse initiation 18
Danse fitness 19
Complément rythmique 19
Danse moderne jazz 20
Danse rythmique 20
Folk 21
Gym danse 21
Zumba® 22
Zumba kids® et kids junior® 22
Chant - Chorale 23
Guitare 23
MJC - Espace de Vie Sociale 24
Temps partagés 26
Infos pratiques 28
Inscriptions 29

LE MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à toutes et à tous,

Suite aux deux dernières saisons qui ont été compliquées, cette nouvelle saison 2022-2023 s'annonce prometteuse. Vous pouvez d'ailleurs le constater en feuilletant notre plaquette où vous trouverez une activité qui vous convient parmi les 31 proposées que ce soit du bien-être, de la création, de la danse ou de la musique.

Notre panel d'activités permet à chacun d'accéder localement à l'éducation à la culture. Nous vous proposons des activités pour tous les âges (dès 4 ans), tous les niveaux et pour tous les publics.

Nous bénéficions d'un agrément « Espace de Vie Sociale » attribué par la Caisse d'Allocations Familiales, qui nous permet d'être reconnus pour nos actions de soutien et d'accompagnement des familles dans leurs démarches et dans leur vie quotidienne.

La MJC – La Fabrique est une association et à ce titre, elle est administrée par un Bureau et un Conseil d'Administration dont les membres sont chargés d'en assurer la gestion tant administrative que financière.

Nous pouvons toujours compter sur les membres du Conseil d'Administration, les salariés, les animateurs, les bénévoles ainsi que sur les 4 communes qui nous soutiennent depuis plus de 3 ans. Tous s'unissent pour vous proposer des activités toujours plus adaptées.

Les portes de la MJC - La Fabrique vous sont ouvertes et vous pouvez venir pratiquer des activités régulières, durant les vacances scolaires ou encore pour toute la famille qui répondront au mieux à vos envies. Nous vous attendons nombreux pour cette saison qui commence et nous comptons sur vous pour diffuser cette plaquette autour de vous.

Le président,

Sylvain BROUILLARD

BIEN-ÊTRE

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.

Tarif 45min : 90 €

Tarif clémentin 45min : 85 €

Tarif hors adhésion

Dés 15 ans	Vendredi	11h15-12h00 (45min)

Circuit cardio-fitness

Célia UYTTERSPROT — **À la MJC**

Vous souhaitez raffermir certaines zones de votre corps ? Perdre ces cinq kilos qui vous embêtent ? Retrouver du dynamisme et de l'énergie ? Optez pour cette discipline que vous pouvez pratiquer avec ou sans matériel. Dans ce cours 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, il suffit d'adapter le niveau du cours et de la pratique à vos possibilités physiques.

Tarif 45min : 135 €

Tarif clémentin 45min : 125 €

Tarif hors adhésion

Dés 16 ans	Mercredi	18h30 -19h15 (45min)

Eutonie

Alain COSSON

À la salle des fêtes de Villers-Louis

L'Eutonie développe la conscience corporelle. Elle améliore la prise en charge des douleurs chroniques et stimule les défenses immunitaires. Elle permet d'être plus autonome pour gérer son tonus, se détendre, atténuer ses tensions, découvrir un mouvement plus juste.

Dates des séances du lundi : 26/09, 27/10, 21/11, 12/12, 09/01, 27/02, 03/04, 15/05, 05/06. Séance découverte le lundi 12/09/2022.

Adultes	1 lundi par mois	18h30-20h00 (1h30)

À la MJC ↓

Adultes	1 lundi par mois	09h30-12h00 (2h30)
Adultes	1 samedi par mois	16h30-19h00 (2h30)

Dates des séances : 24/09, 25/10, 19/11, 10/12, 07/01, 25/02, 01/04, 29/04, 13/05, 03/07.Séance découverte le samedi 10/09/2022.

Tarif forfait 6 séances : 50 €

8 € la séance supplémentaire

Tarif 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.

Tarif 1h30 : 235 €
Tarif 45min : 115 €

Tarif clémentin 1h30 : 220 €
Tarif clémentin 45min : 110 €

Tarif hors adhésion et licence à la fédération

Adultes	Lundi	19h15-20h45 (1h30)
Adultes avancés	Mardi	12h15-13h45 (1h30)

Marche nordique

Clotilde ROUANET

À la MJC

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.

Tarif 2h00 : 90 €

Tarif clémentin 2h00 : 85 €

Tarif hors adhésion

À la MJC ↓

Adultes	Mercredi	9h00-11h00 (2h00)

Pilates

Amandine ROBIN

À la MJC

C'est le cours de renforcement des muscles profonds de l'ensemble du corps, pour une meilleure posture. Possibilité de pratiquer avec des accessoires comme cercles et rouleaux qui rendent la séance plus ludique et plus efficace. Accessible à tous.

Tarif 1h00 : 255 €

Tarif clémentin 1h00 : 240 €

Tarif hors adhésion

Adultes	Jeudi	10h30-11h30 (1h00)

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.

Tarif 1h00 : 180 €

Tarif clémentin 1h00 : 170 €

Tarif hors adhésion

Dès 15 ans	Jeudi	18h15-19h15 (1h00)

Sophrologie enfants

Séverine BERTHIER — À la MJC

La sophrologie ludique permet d'accompagner les enfants dans la gestion de leurs émotions, avec la respiration. Il s'agit d'exercices de concentration, visualisation (courte), relaxation, mouvements du corps afin de décharger le négatif (colères, inquiétudes…) et retrouver le calme et la confiance.

Tarif forfait : 90 €

Tarif clémentin forfait : 85 €

Tarif hors adhésion

Atelier bimensuel : 07/09, 21/09, 05/10, 19/10, 09/11, 23/11, 07/12, 04/01, 18/01, 01/02, 22/02, 08/03, 22/03, 05/04, 26/04, 10/05, 24/05, 07/06, 21/06, 05/07.

6 - 10 ans	Mercredi	10h00-10h45 (45min)

Sophrologie parent-enfant

Séverine BERTHIER — À la MJC

Atelier partagé de sophrologie permettant à chacun de se détendre dans une ambiance conviviale. Exercices de respiration, mouvements du corps et visualisation adaptés aux enfants, incitant à la concentration. Chaque duo enfant/adulte s'approprie les techniques afin de les refaire facilement à la maison.

Tarif forfait : 60 €

Tarif clémentin forfait : 55 €

Tarif hors adhésion

Atelier mensuel : 07/09, 05/10, 09/11, 07/12, 04/01, 01/02, 08/03, 05/04, 10/05, 07/06, 05/07.

Parent-enfant	1 mercredi par mois	11h00-12h00 (1h00)

Yoga pour tous

Amandine ROBIN — À la MJC

Yoga doux (mais costaud!) et centré sur le respect de l'anatomie. Le but : remettre le mouvement dans nos corps, se défaire de nos douleurs, accroître la conscience corporelle et se renforcer en profondeur.
Particulièrement adapté aux personnes qui pensent manquer de souplesse, aux personnes sédentaires, aux personnes avec des douleurs chroniques à qui le corps médical préconise une activité physique.

Tarif 1h30 : 291 €

Tarif clémentin 1h30 : 271 €

Tarif hors adhésion

Dès 15 ans	Lundi	10h00-11h30 (1h30)

BIEN-ÊTRE

Yoga balles

Amandine ROBIN

À la MJC

Venez explorer votre anatomie avec le yoga et les balles d'auto-massage! Le yoga balles propose une approche du yoga pour nos corps et nos modes de vie modernes, pour prendre en main notre santé globale. Cette pratique de yoga et de massage myofascial vous permettra d'améliorer votre mobilité, votre posture, d'augmenter votre niveau d'énergie, et d'utiliser votre corps à son plein potentiel ! C'est du yoga pour tous les types de corps, pour se sentir bien maintenant et pour longtemps.

Tarif 1h00 : 255 €

Tarif clémentin 1h00 : 240 €

Tarif hors adhésion

Dès 15 ans	Jeudi	19h30-20h30 (1h00)

Arts plastiques

Nathalie PÉRIER

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 1h30 : 291 €
Tarif 2h00 : 313 €

Tarif clémentin 1h30 : 271 €
Tarif clémentin 2h00 : 293 €

Tarif hors adhésion

6-10 ans	Mercredi	14h00-15h30 (1h30)
10-14 ans	Mercredi	15h30-17h00 (1h30)
Dès 15 ans	Mardi	14h15-16h15 (2h00) 18h15-19h45 (1h30)

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 1h00 : 235 €

Tarif clémentin 1h00 : 220 €

Tarif hors adhésion

10 -15 ans	Mercredi	17h00-18h00 (1h00)

Échecs

Yonne-Échecs Masters Academy

À la MJC

Initiez-vous (ou perfectionnez-vous) au jeu des grands esprits ! Dans une ambiance détendue et joueuse, tous niveaux confondus, venez parfaire vos connaissances du plus noble des jeux de stratégie. Un pur moment de joie et de partage entre rois et reines. Diagonale du fou rimera avec de nouveaux atouts. Ceux de votre esprit en ébullition ! Cadre convivial et stimulation mentale assurés

Tarif 3h00 : 50 €
Cotisation au club mineur : 130 €
Cotisation au club majeur : 200 €
Tarif clémentin 3h00 : 45 €

Tarif hors adhésion

Tout public	Samedi	16h00-19h00 (3h00)

Généalogie

Serge TADIER — **À la MJC**

Dans un climat d'entraide et de bienveillance, l'atelier permettra de débuter 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 acquiert l'autonomie nécessaire pour poursuivre seul le travail engagé.

Tarif forfait 7 séances : 50 €

Tarif clémentins : 45 €

Tarif hors adhésion

7 séances d'octobre à mai 2023 :
14/10, 18/11, 09/12, 13/01, 24/02, 17/03,12/05

Adultes 15-99 ans	**1 vendredi par mois**	**18h00-20h30 (2h30)**

Théâtre

Abderrahmane OULDHADDI — **À la salle des fêtes à Rosoy**

« Par définition, le théâtre est le lieu où l'on peut tout dire, tout montrer, tout raconter. » Antoine Vitez.
Ou le théâtre comme débordement de l'imagination.

Tarif 1h15 : 291 €

Tarif clémentin 1h15 : 271 €

Tarif hors adhésion

8 -11 ans	**Mercredi**	**15h00-16h15 (1h15)**
12 -18 ans	**Mercredi**	**16h15-17h30 (1h15)**

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.

Tarif 1h00 : 150 €

Tarif clémentin 1h00 : 140 €

Tarif hors adhésion

Adultes	**Lundi**	**18h00-19h00 (1h00)**

Danse afro

Laureline PARENT — **À la MJC**

Cet atelier propose de se familiariser avec la danse afro traditionnelle 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.

Tarif 1h30 : 291€

Tarif clémentins 1h30: 271 €

Tarif hors adhésion et hors costume

Dès 15 ans niveau 1	**Mardi**	**18h30-20h00 (1h30)**
Dès 15 ans niveau 2	**Mardi**	**20h00-21h30 (1h30)**

Breaking

Hugo COULON

À la MJC

Le breaking est une danse issue de la culture Hip-hop, née dans les années 80. Elle s'exprime à travers la Funk et est principalement pratiquée au sol. Entre jeux de jambes, figures et acrobaties guidées par la musique, viens découvrir ce que sont le break et la culture hip-hop.

La MJC propose ce projet artistique qui ambitionne d'être à la fois rassembleur, convivial et accessible au plus grand nombre. Des événements culturels sont organisés tout au long de l'année : une fois par trimestre des rencontres compétitives, en mars **le Battle UnderGronx, en juillet le festival Sensas Jam.** Ces actions font découvrir aux jeunes, au delà de la pratique de la discipline dans les ateliers, le contexte dans lequel se déroulent les événements hip-hop. Ainsi les élèves identifient concrètement ce qu'est cette culture et donnent du sens à leur pratique de la breakdance.

Tarif 1h00 : 235 €
Tarif 1h30 : 255 €
Tarif entraînement : 60 €
Tarif clémentin 1h00 : 235 €
Tarif clémentin 1h30 : 220 €

Tarif hors adhésion et hors costume

8 -12 ans débutants	Lundi	18h00-19h00 (1h00)
9 -15 ans 3ème année	Mardi	17h30-19h00 (1h30)
11 -17 ans avancés	Mardi	19h00-20h30 (1h30)

Le Breakdance est prévue aux JO de Paris 2024, l'appellation de breaking a été choisi pour désigner la discipline, elle respect ainsi un nom plus universel et fidèle à ses racines.

À Gron

2ème année	Jeudi	18h00-19h00
Entraînement libre	Jeudi	19h00-21h00

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 1h00 : 235 €
Tarif 1h30 : 255 €

Tarif clémentin 1h00 : 220 €
Tarif clémentin 1h30 : 271 €

Tarif hors adhésion et hors costume

4 - 6 ans initiation	Samedi	09h30-10h30 (1h00
7 -10 ans cycle 2	Samedi	10h30-11h30 (1h00)
11 -15 ans cycle 3	Samedi	11h30-13h00 (1h00)

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.

Tarif 1h15 : 255 €

Tarif clémentins 1h15 : 240 €

Tarif hors adhésion et hors costume

Dés 8 ans	Mercredi	13h30-14h45 (1h15)

LE RECAP'

LUNDI

Eutonie	adultes	9h30 - 12h00
Yoga pour tous	dès 15 ans	10h00 - 11h30
Guitare	Tout public	17h30 - 18h30
Barre au sol	adultes	18h00 - 19h00
Breaking	8 - 12 ans	18h00 - 19h00
Eutonie	adultes	18h30 - 20h00
Guitare	tout public	18h30 - 19h30
Chant choral	adultes	19h00 - 21h00
Tai-chi-chuan	adultes	19h15 - 20h45

MARDI

Tai-chi-chuan	adultes	12h15 - 13h45
Arts plastiques	dès 15 ans	14h15 - 16h15
Breaking	9 - 15 ans	17h30 - 19h00
Arts plastiques	dès 15 ans	18h15 - 19h45
Danse afro niveau 1	dès 15 ans	18h30 - 20h00
Breaking avancés	11 - 17 ans	19h00 - 20h30
Danse afro niveau 2	dès 15 ans	20h00 - 21h30

MERCREDI

Marche nordique	adultes	9h00 - 11h00
Sophrologie enfants	6 - 10 ans	10h00 - 10h45
Sophrologie parents enfants	parent enfant	11h00 - 12h00
Danse contemporaine	dès 8 ans	13h30 - 14h45
Danse éveil	5½ - 7 ans	13h30 - 14h15
Arts plastiques	6 - 10 ans	14h00 - 15h30
Danse rythmique	10 - 12 ans	14h15 - 15h15
Théâtre	8 - 11 ans	15h00 - 16h15
Danse éveil	4 - 5 ans	15h15 - 16h00
Arts plastiques	10 - 14 ans	15h30 - 17h00
Danse initiation	6 - 7 ans	16h00 - 17h00
Zumba kids/junior	4 - 8 ans	16h00 - 17h00

LE RECAP'

MERCREDI

Théâtre	12 - 18 ans	16h15 - 17h30
Dessin	10 - 15 ans	17h00 - 18h00
Danse rythmique	8 - 10 ans	17h15 - 18h15
Zumba kids	9 - 15 ans	17h15 - 18h15
Danse rythmique	13 - 16 ans	18h15 - 19h15
Circuit cardio-fitness	dès 16 ans	18h30 - 19h15
Danse fitness	dès 16 ans	19h15 - 20h15
Complément rythmique	dès 16 ans	20h15 - 21h00
Zumba	dès 16 ans	19h30 - 21h00

JEUDI

Pilates	adultes	10h30 - 11h30
Breaking	2ème année	18h00 - 19h00
Sophrologie	dès 15 ans	18h15 - 19h15
Breaking	entraînement	19h00 - 21h00
Folk	tout public	18h45 - 21h45
Yoga balles	dès 15 ans	19h30 - 20h30

VENDREDI

Body zen/Pilates	dès 15 ans	11h15 - 12h00
Gym danse	adultes	18h00 - 19h00
Généalogie	adultes	18h00 - 20h30

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	11 - 15 ans	11h30 - 13h00
Danse rythmique	dès 16 ans	11h30 - 12h30
Danse modern jazz	dès 12 ans	13h30 - 15h00
Danse rythmique	8 - 12 ans	14h00 - 15h00
Échecs	tout public	16h00 - 19h00
Eutonie	adultes	16h30 - 19h00

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 45min : 150 €

Tarif clémentins 45min : 140 €

Tarif hors adhésion et hors costume

4 - 5 ans niveau 1	Mercredi Samedi	15h15-16h00 (45min) 10h00-10h45 (45min)
5½ - 7 ans niveau 2	Mercredi Samedi	13h30-14h15 (45min) 10h45-11h30 (45min)

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 1h00 : 180 €

Tarif clémentins 1h00 : 170 €

Tarif hors adhésion et hors costume

6-7 ans	Mercredi	16h00-17h00 (1h00)

Danse fitness

Mélanie JOST-DEMONTIGNY — À la MJC

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

Tarif 1h15 : 135 €

Tarif clémentin 1h15 : 125 €

Tarif hors adhésion et hors costume

Dès 16 ans	Mercredi	19h15-20h15 (1h15)

Complément rythmique

Si vous souhaitez poursuivre l'apprentissage de chorégraphies et participer à différentes représentations, laissez-vous tenter.
L'atelier débute en novembre.

Tarif 45min : 100 €

Tarif clémentin 45min : 95 €

Tarif hors adhésion et hors costume

Dès 16 ans	Mercredi	20h15-21h00 (45min)

Danse fitness et complément rythmique

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

Tarif 1h45 : 235 €

Tarif clémentin 1h45 : 220 €

Tarif hors adhésion et hors costume

Dès 16 ans	Mercredi	19h15-21h00 (1h45)

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.

Tarif 1h30 : 291 €

Tarif clémentin : 271 €

Tarif hors adhésion et costume

Dès 12 ans	Samedi	13h30-15h00 (1h30)

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 1h00: 235€

Tarif clémentins 1h00: 220 €

Tarif hors adhésion et hors costume

8 - 10 ans	Mercredi	17h15-18h15 (1h00)
8 - 12 ans	Samedi	14h00-15h00 (1h00)
10 - 12 ans	Mercredi	14h15-15h15 (1h00)
13 - 16 ans	Mercredi	18h15-19h15 (1h00)
Dès 16 ans	Samedi	11h30-12h30 (1h00)

Folk

Geeta, Catherine et Marion — À la MJC

Danses, Musiques traditionnelles avec Transe en Danse.
Dès 18h45, les animatrices transmettront dans la bonne humeur des danses de France et d'ailleurs. Des stages en week-end seront possibles.
Vers 20h15, les musiciens amateurs et Marion partageront l'apprentissage de musiques. Des cours d'accordéon diatonique sont possibles.

Tarif 3h00 : 60 €

Tarif clémentin 3h00 : 60 €

Tarif hors adhésion

Tout public	Jeudi	18h45-21h45 (3h00)

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.

Tarif 1h00 : 150 €

Tarif clémentins 1h00 : 140 €

Tarif hors adhésion

Adultes	Vendredi	18h00-19h00 (1h00)

DANSE

Zumba®

Célia UYTTERSPROT — À la MJC

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.

Tarif 1h30 : 291 €

Tarif clémentins 1h30 : 271 €

Tarif hors adhésion et hors costume

Dès 16 ans	Mercredi	19h30-21h00 (1h30)

Zumba kids® et kids junior®

Célia UYTTERSPROT — 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 1h00 : 235 €

Tarif clémentins 1h00 : 220 €

Tarif hors adhésion et hors costume

Kids junior 4 - 8 ans	Mercredi	16h00-17h00 (1h00)
Kids 9 - 15 ans	Mercredi	17h15-18h15 (1h00)

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 !

Tarif : 135 €

Tarif clémentin : 125 €

Tarif hors adhésion

Adultes	Lundi	19h00-21h00 (2h00)

Guitare

Fransisco MAFRA — À la MJC

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

Tarif : 313 €

Tarif clémentins : 293 €

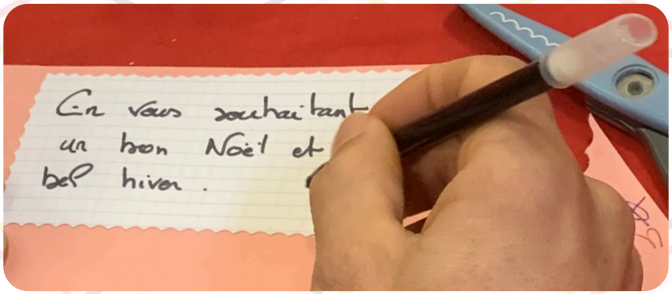
Tarif hors adhésion

Tout public dès 7 ans	Lundi	17h30-18h30 (1h00)
Tout public dès 7 ans	Lundi	18h30-19h30 (1h00)

MJC – ESPACE DE VIE SOCIALE

MJC – ESPACE DE VIE SOCIALE
POUR ŒUVRER ENSEMBLE

Un projet agréé par la Caisse d'Allocation Familiale.
La MJC est un accueil de proximité et d'activités culturelles à Saint-Clément. C'est aussi des activités à Gron, Rosoy, Villiers-Louis pour faire vivre et développer son projet.



ENSEMBLE,

adhérents, élus, bénévoles, volontaires, salariés, intervenants, partenaires contribuent au lien social et à la cohésion du territoire :

Soirées conviviales Kestufabrik – Correspondance – Temps événementiels

MJC – ESPACE DE VIE SOCIALE

ENSEMBLE,

adhérents, élus, bénévoles, volontaires, salariés, intervenants, partenaires agissent pour l'égalité des chances :

Autour de l'outil numérique – Activités culturelles hebdomadaires et régulières – Ateliers parent/enfant – Accompagnement individuel à la scolarité – Accueil des jeunes

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

TEMPS PARTAGÉS

MJC ESPACE DE VIE SOCIALE - POUR ŒUVRER ENSEMBLE

La MJC propose et accompagne la mise en œuvre de temps partagés, en lien avec des suggestions d'habitants et/ou de partenaires.
Les actions réalisées sont le résultat de rencontres et d'échanges entre les personnes et/ou avec les partenaires .
Perçue sur un même pied d'égalité, chaque expression entre dans les négociations de la mise en œuvre de projets co-construits avec les partenaires et les habitants.

Tout au long de l'année

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

Autour de la scolarité

La MJC soutient les familles et les enfants dans un dispositif d'accompagnement individuel à la scolarité.

TEMPS PARTAGÉS

Des partenariats :

- avec les établissements scolaires et le CCAS de Saint - Clément pour l'accompagnement individuel à la scolarité.
- avec l'association Sens'ation Omnisport pour des activités culturelles adaptées aux personnes en situation d'handicap.
- avec l'Ehpad Villa d'Azon de Saint-Clément pour des échanges et rencontres intergénérationnelles.

Et pendant les vacances scolaires

Des ateliers spécifiques parent/enfant :
- La sophrologie qui développe le lien bienveillant entre le parent et son enfant.
- La danse qui développe la confiance dans la relation parent/enfant.
- Le massage qui accompagne le lien parent/enfant par une approche respectueuse de la personne.

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

Grands jeux en bois avec l'Association Trait d'Union Clémentin et Coallia.
Galette des Rois pour les seniors clémentins avec le CCAS de Saint-Clément.
Escape Game en famille avec le Centre de Loisirs de Saint-Clément.
Découverte de la nature avec Connaître et Protéger la Nature(CPN-Réveil Nature).

INFOS PRATIQUES

Début des activités : Lundi 5 septembre 2022

Les activités enfants et adultes fonctionnent du 5 septembre 2022 jusqu'au 1er juillet 2023, 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 5 septembre au dimanche 11 septembre 2022, aux horaires des activités figurant dans ce programme.

Quand s'inscrire ?
Dès le lundi 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.
Pendant les vacances scolaires,
du lundi au vendredi : 10h à 12h et 14h à 18h.

Dates des vacances scolaires :

Automne : du dimanche 23 octobre au dimanche 6 novembre 2022.

Hiver : du dimanche 5 février au dimanche 19 février 2023.

Printemps : du dimanche 9 avril au dimanche 23 avril 2023.

Fermeture MJC : du 18/12/2022 au 02/01/2023,

du 18 au 21/05/2023 et du 31/07/2023 au 27/08/2023.

Pour tout renseignement :

Téléphone 03 86 83 86 00

contact@mjclafabrique89.fr

www.mjclafabrique89.fr

Parking à 100 mètres obligatoire.
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, 20 €.
- je suis mineur, 10 € et mon représentant légal, 10 €.
- je suis une personne morale, 45 €.
- je soutien la MJC, 60 € (dont 40 € de réduction d'impôt).

L'adhésion est indispensable au bon fonctionnement institutionnel de la MJC. 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 1er 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 2022 !

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 l'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 20 %	À partir de la 3e activité
Réduction 10 %	À partir de la 2e 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 € 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.

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

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

PRÉFET DE LA RÉGION BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ
Liberté
Égalité
Fraternité

89 Yonne LE DÉPARTEMENT

RÉGION BOURGOGNE FRANCHE COMTE

ALLOCATIONS FAMILIALES
Caf de l'Yonne

Ville de Saint-Clément

Gron en Bourgogne

Rossy
- Yonne -

Villiers-Louis