

SAISON  
24-25



MJC

LILLEBONNE

PARTAGER  
DES MOMENTS

DE LOISIRS  
& DE CULTURE



# SOMMAIRE

4

*En quelques mots*

6

*Art / Ateliers expressions*

10

*Danse / Théâtre*

12

*École des musiques*

16

*Gourmandises / Langues*

18

*Sports / Détente*

22

*Mercredis / vacances scolaires*

24

*Art contemporain*

25

*Rejoignez nos grands projets*

26

*Événements / Manifestations*

28

*Accompagnement*

29

*Renseignements*



 les activités enfants sont signalées  
par ce pictogramme dans chaque chapitre

## UNE FOURMILIÈRE D'ACTIVITÉS, UN PROJET D'ÉDUCATION POPULAIRE.

Équipement de loisirs et de culture implanté au sein d'un remarquable ensemble architectural, composante du patrimoine historique de la ville de Nancy, la MJC Lillebonne propose à tous, enfants, adolescents, adultes, plus d'une centaine d'activités.

Tout au long de l'année elle organise et accueille un grand nombre de manifestations, expositions, conférences, spectacles et accompagne également l'activité de nombreuses associations.

Au-delà de la simple offre d'activités et de l'organisation d'événements, la MJC Lillebonne est attentive à permettre à jeunes, comme aux adultes, de développer leur personnalité, de prendre conscience de leurs aptitudes et de se préparer à devenir les citoyens actifs et responsables d'une communauté vivante.

Comme toutes les associations, elle est gérée par un conseil d'administration composé d'adhérents élus lors de l'Assemblée Générale qui se réunit une fois par an.

La MJC Lillebonne Saint Epvre est affiliée à la Fédération Lorraine des MJC.

Elle est également membre de l'Union locale des MJC réunissant les 7 MJC de Nancy : Bazin, Beauregard, Desforges, Haut du lièvre, Lillebonne, Pichon, Trois Maisons

Site internet de l'Union Locale des MJC de Nancy :

[www.mjcnancy.fr](http://www.mjcnancy.fr)



[www.mjclillebonne.fr](http://www.mjclillebonne.fr)



MJCLillebonne54



[mjclillebonne](https://www.instagram.com/mjclillebonne)



# ART / ATELIERS EXPRESSIONS

## ● ARTS PLASTIQUES DESSIN/BD

Chloé Revel

### ENFANTS (6-11 ANS)

- Mercredi : 9h00-10h30  
10h45-12h15

Tarif: 207€

Moë Yamakoshi

### PRÉ-ADOS (10-13 ANS)

- Mercredi : 13h30-15h00  
15h00-16h30

Tarif: 207€

### ADOS (13 ANS ET +)

- Mercredi : 16h30-18h30

Tarif: 279€

## ● CALLIGRAPHIE ARABE

En partenariat avec L'ATMF,  
Diwan en Lorraine &  
France-Syrie entraide

Programme de stages à venir

## ● CALLIGRAPHIE LATINE

Malika Boustol

### ADULTES

- Lundi : 18h00-20h00

Tarif: 279€

## ● CLUB LECTURE

Paule Mahyer

Littérature contemporaine

### ADULTES

- Vendredi (1x/mois) : 15h-17h  
Les 20/09, 18/10, 22/11,  
13/12, 24/01, 28/02, 21/03,  
25/04, 23/05, 13/06.

Tarif: 39€

## ● COUTURE

Laurent Sicard, Styliste, modéliste

### ADULTES

- Mardi : 18h00-20h00  
- Jeudi : 18h00-20h00

Tarif: 330€

## ● DESSIN / ARTS PLASTIQUES / EXPRESSION

Peinture, collage, modelage,  
dessin etc..

Franck Hommage

Réunion d'information jeudi  
26/09 à 18h30 - Reprise le  
4/10

### ADULTES, ÉTUDIANTS, ADOS

- Vendredi : 9h00-12h00  
- Samedi : 9h00-12h00

Tarif: 432€

Étudiants ou en recherche  
d'emploi : 330€

## ● DESSIN, MANGAS

Moë Yamakoshi

### ADOS

- Mardi : 17h00-19h00

Tarif: 279€

## ● ENSEMBLE LYRIQUE INTERLUDE

### ADULTES

- Lundi : 20h30-22h00  
Informations au 06.14.19.60.59

Tarif: 180€, étudiants: 90€  
+ 20€ d'adhésion à l'asso-  
ciation

## ● GRAVURE

«Atelier en Archipel»

Franck Hommage, Paul Hommage  
et Yumi Takeuchi, Marina Uribe  
plus intervenants ponctuels

### ADOS/ADULTES

## ● Week-end découverte/démonstration des différentes techniques

- les 21 et 22 septembre :  
14h00-17h00 (Gratuit)

## ● Stages initiation et perfectionnement

Programme complet à découvrir  
sur [www.mjclillebonne.fr](http://www.mjclillebonne.fr)

## ● Journées tirages

- les 1ers dimanche du mois :  
9h00-17h00 (sur rendez-vous)  
Ouvert à tous

Tarif: 100€ la demi-journée,  
200€ la journée

## ● Atelier ouvert sur projet

- à programmer selon la  
demande  
9h00-17h00 (sur rendez-vous)  
Artistes professionnels (N°  
siret) ou étudiants en art  
Tarif: à définir en fonction  
du projet

## ● JEUX DE SOCIÉTÉ

### ADOS (10/15 ans)

- Samedi : 14h00-18h00

Tarif: 5€ l'après-midi

+ d'infos page 23

### ADOS/ADULTES

Stéphane Gérard  
avec la Caverne du Gobelin

- Mercredi : 20h00-23h00

Tarif: 27€

## ● MODELAGE / SCULPTURE

Florence Grivot

### ADULTES

## ● Du geste à la forme, approche poétique du modelage

- Lundi : 15h30-17h30

Tarif: 387€\*

## ● Anatomie artistique, de l'observation à l'interprétation

- Mercredi : 17h00-19h00

Tarif: 387€\*

## ● Accompagnement de projets individuels

Débutants et initiés:

- Lundi : 18h00-20h00  
- Mercredi : 19h00-21h00

Tarif: 387€\*

\* Les tarifs comprennent la  
cuisson des pièces réalisées en  
atelier + 23€ de supplément pour  
les engobes et émaux





## 8 • PHOTOGRAPHIE ARGENTIQUE

«Labotomie»

Laboratoire des photographies expérimentales

*Clément Martin*

ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES

### • ACCÈS LIBRE ET INITIATION

Initiation et autonomisation débutants

- (Permanences) *Mardi: 19h-21h (ou sur rendez-vous)*

Pratiques et projets individuels, procédés alternatifs & expérimentaux

- *Du lundi au vendredi: 10h00-21h00 (ou sur rendez-vous, 10h-18h durant les vacances scolaires)*

**Tarif: 310€** comprend le libre accès au laboratoire aux heures d'ouverture de la mjc, le matériel de chimie noir et blanc (développement de film et tirages), le développement de film couleur (60 films par an), la chimie cyanotype, l'accès au banc UV, le matériel de numérisation. Reste à charge films et papiers.

### • ESPACE LABORATOIRE ARGENTIQUE NOIR ET BLANC

- *Lundi: 19h00-21h00*

- *Mercredi: 19h00-21h00*

*Connaissances nécessaires avec le matériel de laboratoire.*

**Tarif: 160€** matériel de labo & de chimie et matériel de numérisation compris. Reste à charge les films et papiers.

## • PHOTOGRAPHIE NUMÉRIQUE

*François Férier - Yves Laprie*

ADULTES

- *Jedi: 19h00-21h00*

**Tarif: 35€**

## • RELIURE

*Maryline Borg*

ADULTES

- *Jedi:*

*9h15-11h45*

*14h00-16h30*

*16h30-19h00*

**Tarif: 306€**

## • SÉRIGRAPHIE

*Atelier L'Antre  
Camille Bernard*

*Reprise le 30/09*

ADOS/ADULTES

- *Lundi: 18h00-20h30*

- *Mardi: 18h00-20h30*

- *Mercredi: 18h00-20h30*

**Tarif: 396€**

*Carte 6 séances: 155€*

*carte 12 séances: 250€*

## • SKETCHING

*Cédric Jacquillard*

Dessin d'objet, dessin d'espace, dessin d'ambiance, carnet de voyage

ADOS/ADULTES

- *Mercredi: 18h00-20h30*

**Tarif: 357€**

## • TERRE MODELAGE 😊

*Céline Blaudez*

ENFANTS

- *Mercredi:*

*5-8 ans: 9h00-10h30*

*5-8 ans: 13h30-15h00*

*8-12 ans: 15h00-16h30*

**Tarif: 276€ - matériel fourni**

ADOS (DÈS 12 ANS)

- *Mardi: 18h00-20h00*

**Tarif: 324€ - matériel fourni**

## • TYPOGRAPHIE MANUELLE

*Par l'Imprimerie Bâtard*

ENFANTS (À PARTIR DE 5 ANS) / ADOS / ADULTES / PERSONNES EN COURS D'ACQUISITION DU FRANÇAIS, PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Composition et impression typographique plomb et bois  
Création d'objets imprimés à la main.

Ateliers-découverte à la commande

*à la MJC Lillebonne ou dans votre structure.*

*Conditions d'ateliers et tarifs sur demande à [l'imprimeriebataard@gmail.com](mailto:l'imprimeriebataard@gmail.com) (présenter votre structure et préciser votre projet)*



### ● CONTACT IMPRO

Un mélange d'art, sport et méditation  
Marège Moreno

#### ADOS (dès 15 ans)/ADULTES

Pas de pré-requis nécessaire  
- Mercredi : 18h30-20h30

Tarifs: 10 cours: 180€,  
20 cours: 320€, Annuel: 430€

### ● DANSES D'AFRIQUE DE L'OUEST

Danse tradi de côte d'Ivoire, coupé décalé ...  
Didier Koné avec musiciens live

#### ADULTES

- Mercredi : 20h30-22h00

Tarif: 288€

### ● DANSE CLASSIQUE

Noële Pajeot

Réunion d'infos et d'inscription le 4/09 de 16h30 à 19h00

#### ADOS/ADULTES

##### Cours 1

##### Application classique

- Vendredi : 16h45-17h30

##### Cours 2

##### Moyen/Supérieur

- Vendredi : 17h30-18h30

##### Cours 3

##### Barre à terre/Tous niveaux

- Mercredi : 17h30-18h30

- Samedi : 13h00-14h00

##### Tarifs:

1h/semaine: 320€

2h/semaine: 420€

3h/semaine: 520€

+3h/semaine: 595€

### ● DANSE DE SALON

Rock, valse, samba, cha cha, salsa, rumba

Noële Pajeot

Réunion d'infos et d'inscription le 4/09 de 16h30 à 19h00

#### ADOS/ADULTES

- Jeudi : 19h30-20h30

Tarif: 320€

### ● DANSE ÉGYPTIENNE

Liz Nakhil, association Almase

#### ADULTES

##### Tous niveaux

- Mardi : 19h30-20h45

Tarif: 216€

### ● DANSE HIP-HOP

Hamza Boumaza, Camille Villard, Manu Hannequin  
Association Street Harmony

#### ENFANTS (6/12 ANS) 🧒

##### 9/12 ans

Lundi : 18h00-19h00 (Hamza)

##### 6/9 ans

Mercredi 18h00-19h00 (Camille)

Tarif: 153€

#### ADOS/ADULTES

##### Débutant

- Lundi : 19h00-20h30 (Hamza)

##### Intermédiaires

- Mardi : 19h00-20h30 (Hamza)

- Jeudi : 19h00-20h30 (Manu)

##### Intermédiaires/confirmés

- Mercredi : 19h00-20h30 (Hamza)

Tarif: 228€

### ● DANSE MODERN' JAZZ

Noële Pajeot

Réunion d'infos et d'inscription le 4/09 de 16h30 à 19h00

#### ADOS/ADULTES

- Mercredi : 17h30-18h30

(barre à terre)

- Vendredi : 18h30-19h30

- Samedi : 13h00-14h00

(barre à terre)

##### Tarifs:

1h/semaine: 320€

2h/semaine: 420€

3h/semaine: 520€

### ● THÉÂTRE ADULTES

Jacques Rimbart

#### Initiation

- Lundi : 20h30-23h00

#### Création

- Mercredi : 20h30-23h00

Tarif: 252€

### ● THÉÂTRE D'IMPROVISATION

Anthony Zarsoso

#### ENFANTS (7/12 ANS) 🧒

- Mercredi : 14h00-15h30

#### PRÉ-ADOS (13 ANS ET +)

- Mercredi : 15h45-17h15

Tarif: 207€

### ● THÉÂTRE RECHERCHE & CRÉATION

Chantal Puccio

Reprise le 10/10

#### ADULTES

- Jeudi : 20h00-23h00

+ quelques week-end dans l'année

Week-end découverte

les 5 et 6/10

Tarif: 310€

Étudiants: 295€

WE découverte: 40€ déductible de la cotisation annuelle



@Psytronix



@Psytronix

## UNE ÉCOLE OUVERTE À TOUTES LES MUSIQUES

### LES INSTRUMENTS 😊

#### ALTO

*Sonia Gasmî*

#### BATTERIE

*Laurence Bridard  
& Charlie Davot*

#### CHANT CLASSIQUE/VARIÉTÉ (rock, pop...)

*Bertha Sgard*

#### CLARINETTE

*Christelle Guichoux*

#### CONTREBASSE

*Achille Landois*

#### FLÛTE TRAVERSIÈRE - À BEC

*Eulalie Jasmin*

#### GUITARE BASSE

*Olivier Beche*

#### GUITARE CLASSIQUE

*Eric Hurpeau*

#### GUITARE JAZZ

*Eric Hurpeau*

#### HAUTBOIS / COR ANGLAIS

*Florine Hardouin*

#### HAUTBOIS BAROQUE

*Florine Hardouin*

#### PERCUSSIONS

*Guy Constant*

#### PIANO CLASSIQUE

*Isabelle Caroit*

#### PIANO JAZZ

*Vincent Houplon*

#### SAXOPHONE

*Pauline Duval*

#### TROMBONE

*Carl Lelonge*

#### TROMPETTE

*Dayron Ramirez*

#### VIOLON

*Sonia Gasmî*

#### VIOLONCELLE

*Nelly Madigou*

### LE PROJET

L'école des musiques a pour objectif de permettre à chaque élève: enfant, adolescent, adulte de découvrir différents univers musicaux en suivant à son rythme, un cursus complet d'enseignement musical: éveil musical, formation instrumentale ou vocale, formation et culture musicale, musique d'ensemble vocale et instrumentale.

L'enseignement est organisé par cycles définis selon des objectifs d'apprentissage précis.

L'évaluation des acquis des élèves est réalisée de manière continue et un livret de formation les accompagne tout au long de leur cursus.

La participation à deux scènes ouvertes durant l'année scolaire fait partie de l'évaluation.

Chaque fin de cycle est validée par le travail et l'interprétation publique d'un morceau choisi par l'équipe pédagogique.

Chaque année, au-delà du cursus d'enseignement musical, différents projets artistiques sont menés en partenariat avec des structures actives au sein de la vie culturelle nancéienne: Tekhne, le Bazardier, la Galerie Lillebonne et avec les artistes accueillis en résidence à la MJC.

C'est pourquoi, nous demandons à nos enseignants, outre leur formation musicale et pédagogique, une pratique professionnelle reconnue et une bonne expérience de la scène.

### FORMATION MUSICALE

*Assurée par Laurence Bridard et Eric Hurpeau*

### ORCHESTRES

Le Gâteau sur la Cerise, la Fanfare, la Petite Fanfare, Combo Jazz, ensemble de musique de chambre...

### UN ENSEIGNEMENT COMPLET QUI COMPREND

- Une formation instrumentale structurée en 3 cycles : de la découverte de l'instrument à la pratique autonome.

- Une formation musicale Structurée sur 5 niveaux : lecture de notes, travail du rythme (lecture et percussion corporelles), théorie musicale, travail de l'oreille, écoute, découverte d'univers musicaux...

- Une pratique de la musique en groupe grâce à la participation possible à l'un des orchestres ou ateliers de l'école.

- Une pratique de la scène Tout au long de l'année des « scènes ouvertes » accessibles à tous sont organisées. Elles permettent la confrontation au public dans des conditions de concert et la rencontre avec d'autres musiciens issus de l'école.

### TARIFS POUR UN CYCLE D'ENSEIGNEMENT COMPLET

- FORFAIT 1: ENFANTS  
débutants jusqu'à 8 ans

- 3 élèves en 1h ou 2 élèves en 45 min: 537€ par élève

- FORFAIT 2: ENFANTS à partir de 9 ans, ADOS/ADULTES

1 élève en 1/2h ou 2 élèves en 1h: 642€ par élève

*Ces forfaits comprennent la formation instrumentale, la formation musicale (obligatoire pour les enfants) et un atelier de pratique collective au choix.*





## ATELIERS & PRATIQUES COLLECTIVES

### • ATELIER CHANT

(Chœur et instruments)

Bertha Sgard

ADOS/ADULTES

- Lundi : 18h45-20h15

### • CHORALE

Les enfants de l'île

Bertha Sgard

ENFANTS (5/12 ANS)

- Lundi : 17h30-18h15

### • ATELIER D'ORCHESTRE

#### • La petite fanfare

Christelle Guichoux

ENFANTS/ADOS/ADULTES

- Mercredi : 17h30-18h30

#### • Le Gâteau sur la Cerise

Vincent Petit

ADOS (13/18 ANS)

- Mardi : 18h00-20h00

#### • Combos Jazz

Eric Hurpeau

ADULTES

- Jeudi : 19h00-20h30

#### • The Little Bones

Improvisation jazz

Pauline Duval

ENFANTS/ADOS/ADULTES

- Lundi : 18h30-19h30

### • ATELIER PERCUSSIONS

Guy Constant

ENFANTS (8/12 ANS)

- Lundi : 17h30-18h30

ADOS / ADULTES

- Lundi : 18h30-20h00

### • FANFARONE

Christelle Guichoux

ADOS/ADULTES

Fanfara festive, éclectique et débridée (instruments à vents et percussions)

- Mardi : 20h00-21h00

### • MUSIQUE DE CHAMBRE

Florine Hardouin

ADOS

- Mercredi : 16h30-17h30

ADULTES

Créneau à définir à la rentrée

#### Tarifs:

171€ pour 3/4h d'atelier

225€ pour 1h d'atelier et

le gâteau sur la cerise

276€ pour 1h30 d'atelier

Il est possible de s'inscrire à ces ateliers sans suivre une formation instrumentale.

## FORMATION ET ÉVEIL MUSICAL

### • FORMATION MUSICALE

Laurence Bridard et Eric Hurpeau

ENFANTS/ADOS

Les horaires sont communiqués à chaque enfant en fonction de son niveau.

ADULTES

- Mercredi : 18h30-19h30

Il est possible de s'inscrire en formation musicale sans suivre une formation instrumentale.

Tarif: 123€

### • ÉVEIL MUSICAL

Isabelle Caroit

ENFANTS (5/6 ANS)

Initiation à la formation musicale

- Mercredi : 17h15-18h15

Tarif: 201€



@Psyronix

## STUDIO D'ENREGISTREMENT

« Good Island »

Stéph Sonotone

Enregistrement, mixage, arrangements et composition. Accompagnement personnalisé de projets.

sonotone@free.fr



## REJOIGNEZ LA FANFARE DES ENFANTS DU BOUCHER

Un projet participatif pour les fêtes de la Saint Nicolas

f lafanfaredesenfantsduboucher



## RÉUNION D'INFORMATION ET D'INSCRIPTION POUR L'ÉCOLE DES MUSIQUES

- Mercredi 4 sept  
de 14h à 15h (éveil musical)  
de 16h30 à 19h30 (instruments)  
- Jeudi 5 sept  
de 17h à 19h30 (instruments)

Pour toute inscription  
Après ces dates, contactez  
l'accueil de la MJC au  
03 83 36 82 82.



## ● CUISINE CHINOISE

Avec l'association des amitiés franco-chinoises

### ADULTES

- Jeudi (1sem./2) : 18h30-20h30

Tarif: 175€ les 15 séances

Places limitées - S'informer au 03.83.41.15.40 ou sur [contact@chinenancy.org](mailto:contact@chinenancy.org)

## ● CUISINE JAPONAISE

Nao Schiltz

Avec l'association Franco-Japonaise Nancy Lorraine (AFJNL)

Soirée de bienvenue et d'inscription le 25/09 à 18h.

### ADOS/ADULTES

- Lundi (1x/mois) : 18h-21h30

- Vendredi (1x/mois) : 18h-21h30

Planning complet et inscriptions sur [www.afjnl.org](http://www.afjnl.org)

Tarif: 35€/séance, 15€/séance pour les adhérents à l'AFJNL

## ● CUISINE RUSSE

Avec le Centre Pouchkine

Portes ouvertes le sam 14/09 de 13h à 18h.

### ADULTES

- Samedi: 10h00-13h00

Les 16/11, 14/12, 25/01, 8/03, 5/04, 17/05

Tarif: 50€ à l'année  
1er cours possible à 15€

## ● CUISINE VÉGÉTARIENNE INDIENNE

Uma Nath Misra

Avec l'association Sciences du Yoga traditionnel

### ADULTES

- Samedi: 9h30-14h30

Les 12/10, 30/11, 11/01, 22/03, 26/04 et 7/06

Tarif: 20€/cours

Renseignements/inscriptions : [mfvinet@gmail.com](mailto:mfvinet@gmail.com)  
07 80 30 97 07

## ● OENOLOGIE

Jean Walch, Sommelier L'Aubege Francine

Tout niveau accepté

### ADULTES

- Mardi (8 séances) : 20h-22h30

Programme:

Initiation à la dégustation  
1<sup>er</sup> octobre

Vin bio, biodynamique et naturel  
5 novembre

Foie Gras et bulles  
3 décembre

Les vins puissants  
7 janvier

Apprendre à acheter son vin  
4 février

L'Alsace et ses particularités  
4 mars

Les vins de macération  
1<sup>er</sup> avril

Les coups de cœurs de l'été  
6 mai

Tarif: 255€

## ● ARABE ☺

Main Kafa

En partenariat avec l'ATMF, Diwan en Lorraine & France-Syrie entraide

### ENFANTS (à partir de 7 ans)/ADOS

- Mercredi: 16h00-17h00

### ADOS/ADULTES

#### Débutants:

- Mardi: 18h30-19h30

#### Intermédiaires:

- Mardi: 19h30-21h00

#### Avancés:

- Mercredi: 17h00-18h30

Tarifs: 180€ cours d'1h

270€ cours d'1h30

## ● CHINOIS

Avec l'association des amitiés franco-chinoises

Pour découvrir une langue et une culture radicalement différentes.

### ADULTES

#### Niveau 1:

- Mardi: 18h00-20h00

#### Niveau 2:

- Lundi: 18h00-20h00

#### Niveau 3:

- Mercredi: 18h00-20h00

#### Niveau 4:

- Mardi: 14h00-16h00

Tarif: 350€ / 60h

## ● CHORALE RUSSE

Avec le centre Pouchkine

Portes ouvertes le sam 14/09 de 13h à 18h. Reprise le 24/09.

### ADULTES

- Mardi: 19h00-20h30

## ● ESPAGNOL

Jose-Manuel Romero

### ADULTES

#### Intermédiaires:

- Mercredi: 18h00-19h30

Tarif: 270€

## ● FLE (Français Langue Étrangère)

### ADOS/ADULTES

- Lundi, Mardi, Mercredi, jeudi, vendredi: 10h00-11h30

- vendredi: 14h00-16h00

Contact : 06 73 64 93 07

## ● ITALIEN

Antoinette Manonni

### ADULTES

#### Débutants:

- Mercredi: 19h30-20h30

#### Avancés:

- Mercredi: 18h30-19h30

Tarif: 222€

## ● JAPONAIS

Avec l'association Franco-Japonaise Nancy Lorraine (AFJNL)

### ADOS/ADULTES

Noriko Belouet, Noriko ZIEGLER

#### Niveau 1:

- Mercredi: 19h25-20h40

#### Niveau 2:

- Mercredi: 18h00-19h15

#### Niveau 3:

- Mercredi: 18h00-19h15

#### Niveau 4:

- Mercredi: 19h25-20h40

Tarif: Niv. 1: 280€,

Niv. 2/3/4: 260 €

+ 20€ d'adhésion à l'AFJNL

Inscriptions sur [www.afjnl.org](http://www.afjnl.org)

ou lors de la soirée de bienvenue le 25/09 à 18h.

Des animations ponctuelles seront proposées sur l'année: Shiatsu, Calligraphie, Atelier du Saké, Dégustation Matcha et wagashi...

## ● RUSSE

Avec le Centre Pouchkine

Portes ouvertes le sam 14/09 de 13h à 18h. Reprise le 16/09

### ADULTES

7 niveaux de langue, de débutant à confirmé  
2h par semaine soit 60h/an

Tarif: 350€

Étudiants: 300€

[nancy.pouchkine@gmail.com](mailto:nancy.pouchkine@gmail.com)

Tél : 03.83.35.74.34 (répondeur)

## ● POLONAIS

Monika Rozumek

### ADULTES

#### Débutants:

- Mardi: 18h30-20h00

#### Avancés:

- Lundi: 17h00-18h30

Tarif: 270€



### ● AÏKIDO

Thierry Giglietti, Arnaud Schuster,  
Arnaud Schlienger

ADOS (dès 12 ans) / ADULTES

- Mardi : 19h00-20h30
- Mardi : 20h30-22h00
- Jeudi : 19h00-20h30

Tarif : 198€  
+ 42€ licence FFAB

### ● GYM DOUCE / RELAXATION

Laurence Lance

ADULTES

- Lundi : 17h00-18h15  
18h30-19h45

Tarif : 246€

### ● GYM-FITNESS

ADULTES

- Nicolas Faugere

Gym douce

- Jeudi : 11h00-12h00

Gym tonique

- Vendredi : 11h00-12h00

Cardio - renforcement musculaire

- Vendredi : 12h15-13h15

FAC

- Jeudi : 12h15-13h15

- Valérie Petit

Body Sculpt

- Lundi : 17h30-18h30
- Mardi : 12h15-13h15

Zumba

- Lundi : 18h30-19h30
- Jeudi : 17h30-18h30
- Samedi : 11h30-12h30

Stretching

- Lundi : 19h30-20h30

Tarifs :  
1h/sem. : 258€/an  
illimité : 387€/an

### ● JUDO - JU JITSU 😊

Zouhir De Fouad

#### ● JUDO

4/6 ans

- Lundi : 16h45-17h30
- Vendredi : 16h45-17h30

6/9 ans

- Lundi : 17h30-18h30
- Mercredi : 17h30-18h30
- Vendredi : 17h30-18h30

#### ● JUDO/JUJITSU/SELF DEFENSE

ADOS (10 ans et+)/ADULTES

- Lundi : 18h30-19h30
- Mercredi : 18h30-19h30
- Vendredi : 18h30-19h30

Tarifs :

Séance de 3/4 d'h : 207€  
Séance d'1h : 222€  
Séance d'1h30 : 237€  
Cours supplémentaire : 84€  
Licence FFJDA comprise.

#### ● KU-JITAO

Zouhir De Fouad

ADULTES

- Mardi : 9h00-10h15
- Jeudi : 9h00-10h15

Tarifs :

1 cours : 249€, 2 cours : 375€

#### ● MASSAGE ÉNERGÉTIQUE CHINOIS

Dany Sargis & Chloé Cincio

ADULTES

Programme des séances à venir

#### ● MÉTHODE FELDENKRAIS

Nathalie Bonafé, Catherine Oculi,  
Ghislaine Ernest Saintignon

ADULTES

- Mercredi : 19h15-20h30
- Jeudi : 10h00-11h15

Tarif : 327€

### ● NINJUTSU

Bujinkan Dojo Nancy Laxou

ADULTES

- Jeudi : 20h30-22h30

Tarif : 285€ licence comprise

Possibilité de participer à  
deux autres entraînements  
au Dojo Victor Hugo à Laxou :

- Lundi : 20h00-22h00
- Mercredi : 21h00-22h30

### ● PILATE / SOFT BALL SWISS BALL

Noële Pajot

Réunion d'infos et  
d'inscription le 4/09  
de 16h30 à 19h00

ADOS / ADULTES

- Mardi : 18h30-19h30
- Mercredi : 16h30-17h30
- Jeudi : 18h30-19h30
- Samedi : 9h45-10h45  
12h00-13h00

Tarifs :

1h/semaine : 320€  
2h/semaine : 420€  
3h/semaine : 520€  
+ de 3h/semaine : 595€

### ● PLONGÉE SOUS-MARINE

Isabelle Dazy, Isabelle Callais  
Henri-Pierre Mieczak

ADOS/ADULTES

Réunion d'information et  
d'inscription à la MJC le  
lundi 9/09 à 19h00.  
Baptêmes le 11/09.

Reprise de l'activité le  
18/09 à la piscine de  
Laneuveville

Entraînements hebdomadaires  
- Mercredi : 20h30-22h00  
(piscine de Laneuveville)

- Formation pratique et  
théorique (Niveaux 1, 2, 3 & 4)
- Formation RIFA-Plongée

- Formation NITROX
- Stages en milieu naturel  
(Vosges - Méditerranée -  
Mer rouge)

Tarifs :

16/26 ans : 270€  
Adultes : 343€

Tout compris :

licence - adhésion - prêt du  
matériel (stab et détendeur) -  
formations niveaux - diplômes

www.plongee-lillebonne.fr

Fb : plongeelillebonne

Insta : plongee\_lillebonne

### ● SIN-MOO-HAPKIDO 😊

Nicolas Tacchi

ENFANTS (dès 7 ans)

- Mercredi : 14h00-15h00
- Samedi : 14h00-15h00

ADOS (DÈS 12 ANS) / ADULTES

- Mercredi : 15h00-16h30
- Samedi : 15h00-16h30

Tarifs :

Enfants : 219€  
Ados/Adultes : 237€  
Cours supplémentaire : 105€

### ● SOPHROLOGIE

Monika Rozumek

ADULTES

- Samedi : 10h00-11h30

Tarifs : 249€

### ● SOUPLESSE

Association Chats Perchés

ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES

- Jeudi : 19h30-20h30

Tarifs : 200€





• **TAI JI QUAN/  
QI GONG &  
MÉDITATION TAOÏSTE**

*École Hun Yuan  
Professeur Dany Sargis,  
Assisté de Francine Savre, Ahmed  
Boutelis et Olivier Le Goallec*

**ADULTES**

**Qi Gong et relaxation**

- *Lundi: 9h30-10h30*

**Tai Ji Quan Tous niveaux**

- *Lundi: 20h30-21h30*

**Tai Ji Quan prolongation  
pour avancés**

- *Lundi: 21h30-22h15*

**Méditation taoïste - Qi Gong**

- *Mardi: 10h30-11h30*

**Tai Ji Quan, à partir  
de 3 années de pratique**

- *Jeudi: 20h30-22h00*

**Tai Ji Quan - Qi Gong  
Fondamentaux**

- *Vendredi: 14h00-15h15*

*Tarif: 219€*

• **TISSU AÉRIEN/TRAPÈZE**

• **Atelier de suspension aérienne**

*Diane Vaicle, C<sup>ie</sup> Rouge Carmin  
Mathilde Clapeyron, C<sup>ie</sup> Epissure*

**ADOS (dès 12 ans)**

- *Lundi: 18h00-19h30*

*Tarif: 207€*

**ADULTES**

10 séances min. avec Diane  
10 séances min. avec Mathilde  
10 séances max. en autonomie

- *Lundi: 19h30-22h00*

*Tarif: 264€*

• **Atelier libre (réservé aux  
initiés)**

*Chats Perchés, Cie Epissure,  
Cie Rouge Carmin*

- *Mardi: 21h00-23h00*

*Tarif: 150€*

• **Atelier technique**

*Mary Charlotte Spinelli,  
ass. Chats Perchés*

- *Jeudi: 20h30-22h30*

*Tarif: 280€*

• **YOGA**

*Catherine Frinot*

**ADULTES**

- *Lundi: 12H00-13h00  
13H00-14H00*

- *Jeudi: 17H00-18H00  
18H00-19H00*

*Tarif: 192€*

• **YOGADES SAISONS**

*Aline Aumont*

Au fil des semaines, se  
synchroniser à l'énergie  
propre à chaque saison

**ADULTES**

- *Mardi: 18h00-19h30*

*Tarif: 345€  
Pass 10: 159€*

*Nombre de places limité,  
priorité sera donnée  
à l'abonnement annuel*





## LE CENTRE DE LOISIRS

### Les mercredis 6/12 ans:

Inscription en journée complète, demi-journée avec ou sans repas (possibilité de cumuler avec la formule Pouce).

#### Tarifs:

- ½ journée: 9€
- ½ journée + repas: 13€
- journée complète + repas: 19€

#### Avec prestations de service (CAF):

Quotient familial ≤ 800€: 17€/J  
Quotient familial ≥ 800€: 18€/j

### Accueil Pouce:

Formule permettant aux enfants participant à des activités au sein de la MJC, de bénéficier d'un accueil avant ou après leur activité. L'accueil pouce est encadré par un animateur du centre de loisirs.

Tarifs: 1,5€ la demi heure

### Les vacances 6/9 ans et 10/15 ans:

Toussaint, hiver, printemps, été, les enfants et ados sont accueillis du lundi au vendredi, de 8h à 18h (4 journées minimum).

#### Tarifs:

- la semaine: 110€
- avec aide aux temps libres: 91€

#### Avec prestations de service (CAF):

Quotient familial ≤ 800€: 100€  
Quotient familial > 800€: 105€

- Paiements à l'inscription
- Chèques vacances et florains acceptés

#### Les + des vacances:

Des veillées tous les jeudis soirs de 18h à 22h pour les ados inscrits sur la semaine de vacances.

Tarif: 5€/veillée

#### Documents à fournir:

- Fiche d'inscription et fiche sanitaire (téléchargeable sur [www.mjclillebonne.fr](http://www.mjclillebonne.fr))
- Copie des vaccins à jour
- Attestation quotient familial (Aide aux temps libres et prestations de service)

### Une journée type au centre de loisirs:

Le matin, arrivée des enfants et des ados entre 8h et 9h30, pour un début de journée en douceur.

Au choix de chacun: bd, jeux de société, baby-foot, dessin, mangas...

De 9h30 à 12h et de 14h à 16h, suivant les saisons, les envies et le fil rouge du moment, diverses activités sont proposées aux enfants et ados : activités manuelles, sportives, jeux de société, théâtre, jeux collectifs.

Le repas et le goûter sont pris à la cafétéria, ou si la météo le permet, dans la cour intérieure de la MJC.

Après le goûter, les enfants et les ados retournent dans leurs salles dans l'attente de leurs parents entre 16h30 et 18h.

En parallèle des activités proposées, les enfants participent régulièrement à différents projets en lien avec la MJC (Festival du Jeu, Fanfares & Spaghetti, atelier typographie avec l'imprimerie Bâtard, atelier d'initiation à la sérigraphie avec l'Antre, projet du Défilé de la St Nicolas en collaboration avec les MJC de Nancy...)

## SAMEDIS ADOS 10/15 ANS

Club de jeux de sociétés et de jeux de rôles

### Au programme :

- Jeux de plateaux (Zombicide, Bunny Kingdom, Massive Darkness, Jamaica, Smallword...)
- Jeux de cartes ou de dés (Poker, Munchkin, Tarot, Bang, Zombicide ...);
- Jeux de rôle (l'appel de Cthulhu, The witcher)

### Mais aussi :

- Création JDR (personnages, plateau, histoire, quête...)
- Peinture de figurines;
- Création d'Escape Game
- Participation et organisation du Festival du jeu!

### Pour Qui ?

Les Ados de 10 à 14 ans et +

### Quand ?

Tous les samedis de l'année (Hors vacances scolaires) de 14h à 18h

### Où ?

A la MJC Lillebonne, dans la bibliothèque

### Tarif :

5€/séance  
+ adhésion MJC

### Inscription :

à l'accueil de la MJC Lillebonne

### Reprise :

Le samedi 14/09



## GALERIE LILLEBONNE ESPACE CULTUREL D'ART CONTEMPORAIN

Depuis 1984 la galerie Lillebonne est un exemple rare d'une galerie d'art associative, implantée dans une Maison des Jeunes et de la Culture, portant une triple mission : diffusion d'un aspect de la création contemporaine, formation des publics, soutien à la création et aux artistes.

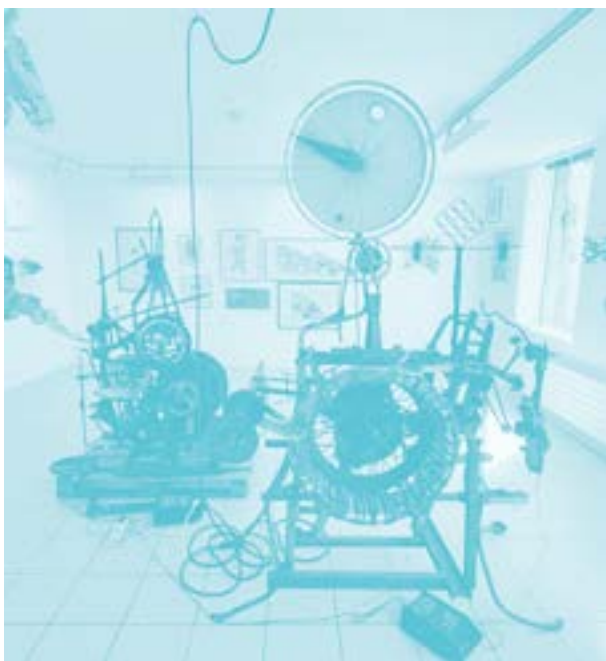
Cette saison encore nous tenterons de vous émerveiller, vous surprendre, vous déconcerter... et de vous amener à partager notre questionnement sur l'art, ses fonctions multiples et la place que la création et les artistes occupent dans notre société.

La galerie Lillebonne est également un lieu d'accueil d'artistes en résidence et un espace de médiation à destination de nombreux publics.

*Galerie ouverte Selon le calendrier des expositions, du mardi au samedi de 14h à 19h et sur rendez-vous.*

### CONTACT

[galerielillebonne@mjclillebonne.fr](mailto:galerielillebonne@mjclillebonne.fr)



## REJOIGNEZ NOS GRANDS PROJETS

## LES FOLIES LILLEBONNE création d'une revue - café concert

Nadine Ledru (comédienne, chanteuse, metteur en scène) Avec la complicité d'Antoine Ouvrard (pianiste accompagnateur)

D'octobre 2024 à octobre 2025 : une année pour réaliser une revue fantaisiste et festive sous la forme d'un caf-conc

La Belle Epoque et les Années Folles revisitées : chansons saynètes, excentricités, diableries...

Représentation en octobre 2025

Les samedis en période scolaire de 10h à 13h, premier rendez-vous samedi 5 octobre

Public : adultes tous niveaux (débutants bienvenus !)

*Tarif: 33€*

## LA FANFARE DES ENFANTS DU BOUCHER RECRUTE !

Depuis 2016 la Fanfare des Enfants du Boucher réunit chaque année une centaine de musiciens autour d'un répertoire de musique actuelle, audacieux, populaire, laissant place à l'improvisation musicale. Vous jouez d'un instrument à vent ou de percussions depuis au moins trois ans ?

Vous avez entre 10 et 90 ans ?

Il n'est pas trop tard pour rejoindre l'aventure !

*contact@mjclillebonne.fr*

## SESSIONS : un pavé dans la maRre

Plongez au cœur du processus de création d'une forme théâtrale, chorégraphiée et mise en scène par Françoise Klein.

Improvisations en groupe ou individuelles, accompagnées par une équipe de comédiens, danseurs et plasticiens professionnels, surprenez-vous à transgresser les codes de genre du carnaval par le chant, la danse et le jeu, pour créer un singulier spectacle vivant, soutenu par une orchestration en fanfare.

Votre pratique de l'une de ces disciplines ou votre inexpérience fera votre force et notre richesse.

Osez la scène, rejoignez-nous !

Projet participatif ouvert à tous, de 18 à 75 ans, seuls prérequis votre disponibilité aux sessions de travail de 2 heures, 2 fois par mois et votre curiosité.

Proposé par la Compagnie les productions de l'Enclume : rencontre et rendez-vous d'information avec l'équipe le mardi 10 septembre à 18h.

*www.lesproductionsdelenclume.fr*



# ÉVÉNEMENTS MANIFESTATIONS

**RENDRE LA CULTURE ACCESSIBLE AU PLUS GRAND NOMBRE : UNE MISSION ? UN RÊVE ? UNE UTOPIE ? TOUT CELA À LA FOIS, ET EN TOUT CAS, UN OBJECTIF POUR LA « MAISON » LILLEBONNE & SES PARTENAIRES ET AMIS.**

*Expositions, concerts, conférences, spectacles, festivals, soirées...*

Nos évènements sont humanistes, sociaux, culturels, historiques, citoyens, artistiques, écologiques, littéraires, scientifiques, objectifs ou partiels, paisibles ou turbulents...

Cette saison sera marquée par de nombreuses manifestations issues de partenariats précieux avec les structures associatives et culturelles du Grand Nancy telles que le Bazardier, Malfamé, NJP, RPT, Diwan en Lorraine, Culture et Communication, la compagnie La Torpille, le Centre Culturel André Malraux, la Libre Pensée 54, France Syrie Entraide, la Cie Fight Impro, la Société d'Histoire de Nancy, Nancy France Pologne, la SLAAM, les Clowns de la Spontanée, Bipolaire si tu savais, les MJC de Nancy...

*Retrouvez tous nos événements et manifestations*

sur [www.mjclillebonne.fr](http://www.mjclillebonne.fr)

sur Facebook : [MJCLillebonne54](https://www.facebook.com/MJCLillebonne54)

sur Instagram : [mjclillebonne](https://www.instagram.com/mjclillebonne)

## **PREMIER DEGRÉ**

*Petit lieu d'accueil temporaire.*

Au premier étage de l'hôtel de Lillebonne, un espace dédié au dessin, à la bande dessinée alternative, aux fanzines et à la photographie.







### ACCUEIL D'ASSOCIATIONS

Mise à disposition de locaux, domiciliation postale, prêt de matériel, appui administratif, appui technique, aide au montage de dossiers...

### ACCOMPAGNEMENTS DE PROJETS ARTISTIQUES

Accueil en résidence, appui administratif, technique, artistique, prêt de salles de répétition, mise en réseau, coproduction...

### ACCOMPAGNEMENTS DE PROJETS JEUNES

Accueil de stagiaires, orientation et information sur les métiers de l'animation, suivi de parcours professionnels, aide au projet, appui administratif, technique...

### ACCUEIL

Nous disposons d'une cafétéria, lieu dans lequel de nombreux projets voient le jour et qui permet aussi d'accueillir le temps d'un repas tiré du sac les classes et groupes d'enfants en visite à Nancy.

*Pour tout renseignement sur ces différents aspects de l'activité de la MJC prenez contact avec l'équipe d'animation.*

### MODALITÉS D'INSCRIPTIONS & PRÉCISIONS

- L'adhésion à l'association est nécessaire pour pratiquer une activité, son montant est de 9€ pour la saison (de septembre à août).
- La carte d'adhérent est valable dans les autres MJC de Nancy.
- La cotisation aux activités est calculée sur la base du calendrier scolaire avec un minimum de 30 séances annuelles.
- La MJC Lillebonne accepte le Florain, les chèques vacances et les aides aux temps libres de la C.A.F., le Pass Culture.
- Le paiement des cotisations peut être échelonné sur plusieurs mois.
- Nous veillons à proposer des solutions aux familles et personnes rencontrant des difficultés financières.
- L'inscription à une activité sportive doit être accompagnée d'un certificat médical.
- Les parents doivent amener et venir rechercher leur(s) enfant(s) à l'entrée de la salle d'activité et s'assurer que l'animateur est présent.

### POUR LA RENTRÉE

*Reprise des activités à partir du lundi 9 septembre\**  
1 séance offerte (bon à récupérer à l'accueil de la MJC)

### JOURNÉES INFOS & INSCRIPTIONS\*

#### Mercredi 4 sept.

14h00-15h00

> Écoles des musiques:  
éveil musical

16h30-19h30

> Écoles des musiques:  
instruments

18h00-20h00

> Activités Enfants  
> Danse / Théâtre  
> Sport / Détente  
> Centre de Loisirs

#### Mardi 5 sept.

17h30-19h30

> Écoles des musiques:  
instruments

18h00-20h00

> Gourmandises - Langues  
> Expression artistique  
et Création

 [www.mjclillebonne.fr](http://www.mjclillebonne.fr)

 MJCLillebonne54

 mjclillebonne

*\* sauf mention contraire dans le descriptif de l'activité sur cette plaquette ou sur notre site Internet.*

**RENSEIGNEMENTS UTILES**

MJC Lillebonne St Epvre  
14, rue du Cheval Blanc  
54000 Nancy

Tél: 03.83.36.82.82  
contact@mjc Lillebonne.fr

**Horaires d'ouverture:**

En période scolaire:

- du lundi au vendredi: 8h30-23h00
- samedi: 8h30-18h00

Pendant les vacances:

- du lundi au vendredi: 8h00-18h00

**Horaires accueil / secrétariat:**

En période scolaire:

- lundi: 14h00-20h00
- du mardi au vendredi: 8h30-12h30 / 13h30-23h00
- samedi: 8h30-12h30 / 13h30-18h00

Pendant les vacances:

- du lundi au vendredi: 8h00-12h00 / 13h30-18h00

**Transports**

Située en plein cœur de ville,  
la MJC est facilement accessible

En bus:

- arrêt place Carnot:  
Lignes Stan: 10-12-13-16, lignes SUB: 62-81-82-84
- arrêt Bibliothèque:  
Lignes Stan: T2-T3-T4-11-15-Corol-Citadine 1
- arrêt St Epvre:  
Ligne Stan: Citadine 1

En voiture:

Parking Carnot ou Léopold à 1€ les quatre  
premières heures à partir de 19h





# mjc lillebonne

14, Rue du Cheval Blanc 54000 Nancy  
Tél. 03.83.36.82.82 / [contact@mjcLillebonne.fr](mailto:contact@mjcLillebonne.fr)