

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

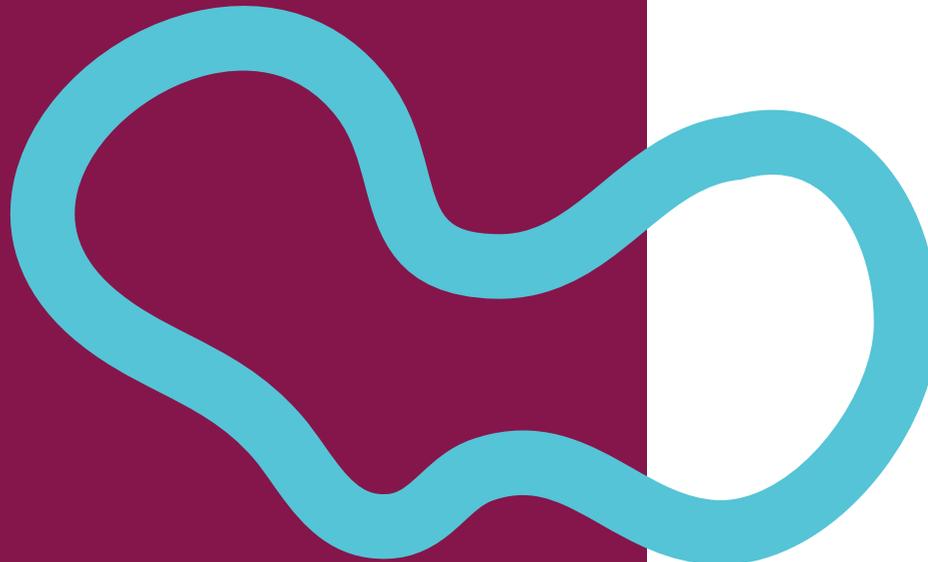
Événements / Manifestations

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



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/démon- stration des différentes techniques

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

● Stages initiation et perfec- tionnement

Programme complet à découvrir
sur 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'ob- servation 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 limprimeriebataard@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



@Psyronix



@Psyronix

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

HAUTOBOIS / COR ANGLAIS

Florine Hardouin

HAUTOBOIS BAROQUE

Florine Hardouin

PERCUSSIONS

Guy Constant

PIANO CLASSIQUE

Isabelle Caroît

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 nantaise: 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
- **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

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
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^{er} 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^{er} 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
- **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
- **CHORALE RUSSE**
Avec le centre Pouchkine

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

ADULTES

- Mardi: 19h00-20h30

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
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^{ie} Rouge Carmin
Mathilde Clapeyron, C^{ie} 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)
- 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.

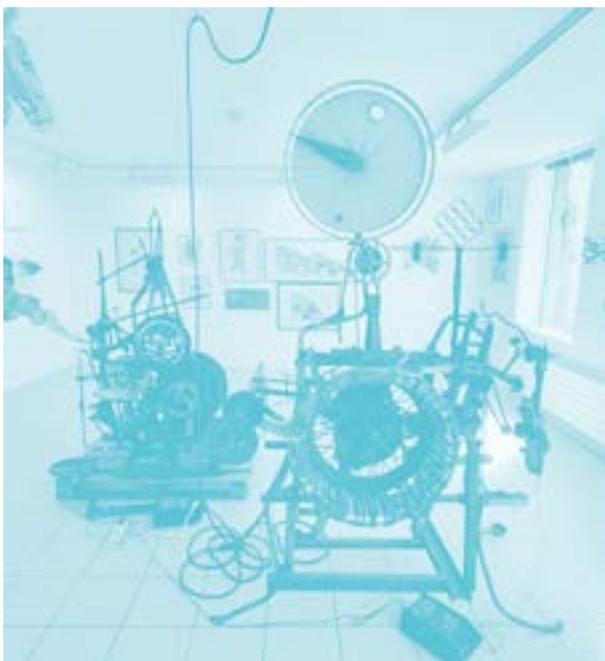
Cette saison encore nous tenterons de vous émerveiller, vous surprendre, vous déconcerter... et de vous amener à partager notre questionnement sur l'art, ses fonctions multiples et la place que la création et les artistes occupent dans notre société.

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



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

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

 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



