SAISON
25-26

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 (jusqu'à 12 ans) sont signalées
par ce pictogramme dans chaque chapitre

EN QUELQUES MOTS

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 aux 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 6 MJC de Nancy : Bazin, Beauregard, Desforges, Haut du lièvre, Lillebonne, Trois Maisons
Site internet de l'Union Locale des MJC de Nancy :

www.mjcnancy.fr

www.mjclillebonne.fr

MJCLillebonne54

mjclillebonne

©Pysronix

ART / ATELIERS EXPRESSIONS

ARTS PLASTIQUES DESSIN/BD

Mona Buée

ENFANTS (6-11 ANS)

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

Tarif: 207€

Moé 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 : 17h30-19h30*

Tarif: 279€

CLUB LECTURE

Paule Mahyer

Littérature contemporaine

ADULTES

- *Vendredi (1x/mois): 15h-17h*

Les 26/09, 17/10, 21/11, 12/12, 23/01, 13/02, 20/03, 10/04, 22/05, 12/06.

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

ADULTES, ÉTUDIANTS, ADOS

- *Jeudi : 18h30-21h30*
- *Samedi : 9h00-12h00*

Tarif: 432€

Étudiants ou en recherche d'emploi : 330€

DESSIN, MANGAS

Moé 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'association

GRAVURE

«Atelier en Archipel»

Franck Hommage, Paul Hommage et Yumi Takeuchi, Marina Uribe

ADOS/ADULTES

- **Stages de gravure à la carte**

Techniques de l'eau forte, aquatinte, taille directe, manière noire, monotype, linogravure ...
Programme complet à découvrir sur www.mjclillebonne.fr et sur instagram @atelier.en.archipel.
Inscriptions via atelierenarchipel@gmail.com

Tarif: à partir de 85€/journée. Matériel fourni (papier, plaque, encre...) et journée impression offerte

- **Journées d'impressions**

Ouvert à tous - sur rendez-vous
Tirages de plaques gravées accompagnés par un intervenant

Tarif: 60€ la demi-journée

- **Atelier ouvert sur projet**

Artistes professionnels (N° siret) ou étudiants en art - à programmer selon la demande

9h00-17h00 (sur rendez-vous)

Tarif: à définir en fonction du projet

JEUX DE SOCIÉTÉ

ADOS (10/15 ans)

- *Samedi : 14h00-18h00*

Tarif: 5€ laprès-midi

+ d'infos page 23

ADOS/ADULTES

Stéphane Gérard avec la Caverne du Gobelin

- *Mercredi : 20h00-23h00*

Tarif: 27€

MODELAGE / SCULPTURE

Florence Grivot

ADULTES

- **Anatomie artistique, de l'observation à l'interprétation**

- *Mercredi : 17h00-19h00*

*Tarif: 387€**

- **Accompagnement individualisés pour débutants et initiés**

- *Lundi : 17h00-20h00*
- *Mercredi : 19h00-22h00*

Tarifs: 2h > 387€, 3h > 564€*

*Les tarifs comprennent la cuisson des pièces réalisées en atelier. La terre, les engobes et émaux ne sont pas compris dans le tarif.

©Pysronix

PHOTOGRAPHIE ARGENTIQUE

«Labotomie»

Laboratoire des photographies expérimentales

Clément Martin

ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES

- ACCÈS LIBRE ET INITIATION

Initiation et autonomisation débutants

- (Permanences) Mardi : 18h-20h (ou sur rendez-vous)

Pratiques et projets individuels, procédés alternatifs & expérimentaux et accès libre

- 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'acces 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. Reste à charge les films et papiers.

PHOTOGRAPHIE NUMÉRIQUE

François Férir - Yves Laprie

ADULTES

- Jeudi : 19h00-21h00

Tarif: *35€*

RELIURE

Maryline Borg

ADULTES

- Jeudi :
9h15-11h45
13h30-16h00

Tarif: *342€/séance/an*

SÉRIGRAPHIE

Atelier L'Antre
Camille Berniard

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

- Jeudi : 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
limprimeriebatard@gmail.com
(présenter votre structure et préciser votre projet)

©Pysronix

DANSE / THÉÂTRE

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...

Moro Kouyaté et musiciens live

ADULTES

- *Mercredi : 20h30-22h00*

Tarif: 288€

DANSE CLASSIQUE

Noële Pajeot

Réunion d'infos et d'inscription le 3/09 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 3/09 de 16h30 à 19h00

ADOS/ADULTES

- *Jeudi : 19h30-20h30*

Tarif: 320€

DANSE ÉGYPTIENNE

Liz Nakhil, association Almase

ADULTES

Tous niveaux
- *Mardi : 19h30-20h45*

Tarif: 225€

DANSE HIP-HOP

Hamza Boumaza, Camille Villard, Manu Hannequin, Théo Mahé Association Street Harmony

ENFANTS (6/12 ANS)

6/9 ans
- *Mercredi : 17h-18h (Camille)*

9/12 ans
- *Mercredi: 18h-19h (Camille)*

Tarif: 153€

ADOS/ADULTES

Débutant
- *Lundi: 19h00-20h30 (Hamza)*

Débutants/Intermédiaires
- *Jeudi: 19h00-20h30 (Manu)*

Intermédiaires
- *Mardi: 19h00-20h30 (Hamza, Manu, Théo)*

Avancés
- *Mercredi: 19h00-20h30 (Hamza)*

Tarif: 234€

DANSE MODERN' JAZZ

Noële Pajeot

Réunion d'infos et d'inscription le 3/09 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 Rimbert

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 9/10

ADULTES

- *Jeudi : 20h00-23h00 + quelques week-end dans l'année*

Week-end découverte les 4 et 5/10

Tarif: 319€
Étudiants: *300€*
WE découverte: *40€ déductible de la cotisation annuelle*

ÉCOLE DES MUSIQUES

UNE ÉCOLE OUVERTE À TOUTES LES MUSIQUES

LES INSTRUMENTS

BATTERIE
Laurence Bridard & Charlie Davot

CHANT CLASSIQUE/VARIÉTÉ (rock, pop...)
Bertha Sgard

CLARINETTE
Christelle Guichoux

CONTREBASSE
Achille Landois

FLÛTE TRAVERSIÈRE

GUITARE BASSE
Olivier Beche

GUITARE CLASSIQUE
Eric Hurpeau

GUITARE JAZZ
Eric Hurpeau

HAUTBOIS / COR ANGLAIS
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 Gasmi

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 Éric Hurpeau

ORCHESTRES

Le Gâteau sur la Cerise, la Fanfarone, 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 (6/12ANS)
- *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*

La Fanfarone
Christelle Guichoux
ADOS/ADULTES
Fanfare 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€

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

lafanfaredesenfantsduboucher

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

- Mercredi 3 sept
de 14h à 15h (éveil musical)
de 16h30 à 19h (instruments)
- Jeudi 4 sept
de 17h à 19h (instruments)

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

GOURMANDISES LANGUES

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 1/10 à 18h.

ADOS/ADULTES

- *Lundi (1×/mois) : 18h-21h30* (22/09, 13/10, 17/11, 15/12)
- *Vendredi (1×/mois) : 18h-21h30* (10/10, 14/11, 19/12)

Dates suivantes à venir et inscriptions sur www.afjnl.org

Tarif : 30€/séance, 15€/séance pour les adhérents à l'AFJNL

CUISINE RUSSE
Avec le Centre Pouchkine

Portes ouvertes le sam 6/09 de 13h à 17h.

ADULTES

- *Samedi : 10h00-13h00*
Les 15/11, 10/01, 7/03, 11/04, 6/06

Tarif : 15€/cours

CUISINE VÉGÉTARIENNE INDIENNE
Uma Nath Misra
Avec l'association Sciences du Yoga traditionnel

ADULTES

- *Samedi : 9h30-14h30*
Les 22/11, 17/01, 21/03, 30/05

Tarif : 20€/cours

Renseignements/inscriptions : mfvinet@gmail.com 07 80 30 97 07

OENOLOGIE
Jean Walch, Sommelier L'Auberge Francine

Tout niveau accepté

ADULTES

- *Mardi (8 séances) : 20h-22h30*

Programme :

Introduction au vin
7 octobre

Les étapes de la vinification
4 novembre

Les bons accords pour les fêtes
2 décembre

Accords mets et vins
6 janvier

Introduction aux vins bio
3 février

Apprendre à acheter son vin
3 mars

Les grands terroirs de France
7 avril

Atelier de dégustation
5 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 :
- *Mercredi : 18h00-20h00*

Niveau 3 :
- *Lundi : 18h00-20h00*

Niveau 4 :
- *Mardi : 14h00-16h00*

Tarif : 350€ / 60h

CHORALE RUSSE
Avec le centre Pouchkine

Portes ouvertes le sam 6/09 de 13h à 17h. Reprise le 16/09.

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*
- *Mardi, Vendredi : 14h00-16h00*

Tarif : 9€ d'adhésion à la MJC

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 : 18h00-19h15*

Niveau 2 :
- *Mercredi : 19h25-20h40*

Niveau 3 :
- *Mercredi : 19h25-20h40*

Niveau 4 :
- *Mercredi : 18h00-19h15*

Niveau 5 :
- *Jeudi : 18h00-19h15*

Tarifs : Niv. 1: *280€,*
Niv.2/3/4: *260€*
+ 20€ d'adhésion à l'AFJNL

Inscriptions sur : www.afjnl.org ou lors de la soirée de bienvenue le 1/10 à 18h.

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

RUSSE
Avec le Centre Pouchkine

Portes ouvertes le sam 6/09 de 13h à 17h. Reprise le 29/09

ADULTES

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

Tarif : 385€
Étudiants: *320€*

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€

SPORTS / DÉTENTE

AÏKIDO

Thierry Giglietti, Arnaud Schuster, Arnaud Schlienger

ADOS (dès 12 ans) / ADULTES

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

Tarif : 198€
+ 40€ licence FFAB

ESCALADE

Jean-Charles Hutmacher
Au gymnase Provençal
(69 quai René II, Nancy)

ENFANTS (6/12 ans)

- *Mercredi : 17h30-19h00*

ADOS / ADULTES

- *Mercredi : 19h00-20h30*

Tarif : 231€

GYM DOUCE/ RELAXATION

Laurence Lance

ADULTES

- *Lundi : 16h45-18h00*
  18h15-19h30
  19h45-21h00

Tarif : 246€

GYM-FITNESS

ADULTES

- *Nicolas Faugere*

Gym douce

- *Jeudi : 11h00-12h00*

Gym tonique

- *Vendredi : 11h00-12h00*

Cardio - renforcement musculaire

- *Jeudi : 12h15-13h15*
- *Vendredi : 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 ÉNÉRGÉTIQUE CHINOIS

Dany Sargis & Chloé Cincio

ADULTES

Programme des séances à venir

MÉTHODE FELDENKRAIS

Nathalie Bonafé

ADULTES

- *1 dimanche/mois : 10h-12h30*
(21/09, 26/10, 23/11, 14/12, 18/01, 22/02, 22/03, 19/04, 10/05, 14/06)

Tarifs : à l'unité - 30€,
tarif solidaire - 25 €,
tarif de soutien 35 €.
Carte 5 ateliers : 130 €

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 Pajeot

Réunion d'infos et d'inscription le 3/09 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 Callais
Henri-Pierre Miecaze

ADOS/ADULTES

Réunion d'information et d'inscription à la MJC le lundi 8/09 à 19h00.
Baptêmes le 10/09 à 20h.

Reprise le 17/09.

Entrainements hebdomadaires
- Mercredi : 20h00-22h00
(piscine de Laneuville)

- Formation pratique et théorique(Niveaux 1, 2, 3 & 4)
- Formation RIFA-Plongée
- Formation NITROX
- Sorties à la journée, au week-end et séjour en milieu naturel (gravière, carrière, lac, mer et océan) et en fosses (Toul, Dijon, Luxembourg, Belgique)

Tarifs :
16/26 ans : *270€*
Adultes : *343€*

Tout compris :
licence - adhésion - prêt de bloc pour tous et prêt du matériel aux débutants (stab et détendeurs) - formations niveaux - diplômes - et convivialité !

www.plongee-lillebonne.fr
Tel : 06 18 51 06 34

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*

Tarif : 249€

SOUPLESSE

Lauriane Terrier,
association Chats Perchés

ADOS (DÈS 16 ANS) / ADULTES

- *Jeudi : 19h30-20h30*

Tarif : 250€

TAI JI QUAN/ QI GONG & MÉDITATION TAOÏSTE

École Hun Yuan
Professeur Dany Sargis, Assisté de Francine Savre 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*
- *Jeudi : 12h30-13h30*

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, Cie Rouge Carmin
Mathilde Clapeyron, Cie 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)

Asso. Chats Perchés
- *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 : 17h30-18h30*

Tarif : 192€

YOGA DES SAISONS

Aline Aumont

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

Reprise le 16/09.

ADULTES
- *Mardi : 18h00-19h30*

Tarif : 351€
Pass 10 : *159€*

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

MERCREDIS VACANCES

LE CENTRE DE LOISIRS

Les mercredis 6/12 ans:

Inscription en journée complète, demi-journée avec ou sans repas.

Tarifs:

- ½ journée: ***10€***
- ½ journée + repas: ***14€***
- journée complète + repas: ***22€***

Avec prestations de service (CAF):

Quotient familial ≤ 800€: 18€/J
Quotient familial ≥ 800€: 20€/j

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 société & de jeux de rôles

Au programme :

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

Mais aussi :

- Création JDR (personnages, plateau, histoire, quête...)
- Peinture de figurines;
- Création d'Escape Game
- ...

Pour Qui ?

les Ados de 10 à 15 ans

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 13/09

ART CONTEMPORAIN

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

ZOOM SUR NOTRE PROJET CULTUREL

Depuis plusieurs années Lillebonne est identifiée comme un lieu de bouillonnement culturel, accueillant et accompagnant des propositions artistiques diverses, souvent issues de cultures émergentes.

Ces idées, ces projets peuvent être proposés et/ou portés par des artistes, ou par des personnes engagées, des groupes constitués ou non, et notamment des jeunes, souvent dans une posture militante.
Le départ peut être une simple idée, une rencontre ou au contraire une proposition très structurée.

Le rôle qu'entend jouer la MJC Lillebonne est alors de rendre les choses possibles et d'établir les connections permettant leur réalisation.

Les projets peuvent s'inscrire dans le temps long et permettre aux artistes de préparer une étape de leur travail de création, et aux publics des actions de médiation organisées à l'occasion de ces résidences de côtoyer leurs univers artistiques.
Mais il peut également s'agir de temps courts: des instantanés de création qui autorisent les artistes à sortir de leur zone de confort et au public d'être surpris par ces irruptions créatives.
Le tout donnant lieu à:
- coproduction ou accueil d'évènements chaleureux et festifs, ouverts à un large public... signature de la «Maison Lillebonne».
- des actions de médiation (masterclass, ateliers ouverts…)
- des accueils en résidence d'équipes artistiques

Cet état d'esprit, qui nécessite d'être en éveil permanent, est volontairement cultivé pour permettre un large foisonnement, mais aussi dépasser la simple offre d'activités et de spectacles, faire coexister dans un même lieu des activités de loisirs (sportives, récréatives, artistiques...) et une présence artistique forte, et ce faisant de travailler la question des publics.

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 partiaux, 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 le Bazardier, Malfamé, NJP, RPT, Diwan en Lorraine, Culture et Communication, la compagnie La Torpille, le Centre Culturel André Malraux, 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*
sur Instagram: *mjclillebonne*

BIO AMAP

Votre panier de légumes de saison chaque semaine !
Tous les mardis soir de 18h à 20h
à la cafétéria de la MJC
Produits locaux et bio
E-mail : *contact@bioamap.fr*
Instagram *@bioamap_nancy*
Facebook *BioAmap Nancy*

ACCOMPAGNEMENT

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.

RENSEIGNEMENTS

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 Jeunes 54, Pass Sport, Pass Culture.
- Le paiement des cotisations peut être échelonné sur plusieurs mois.
- Nous proposons des solutions pour les familles en difficulté financière.
  Dès la 2e inscription dans l'année (pour une même personne ou un membre de la famille à la même adresse), une réduction de 5 % s'applique sur la cotisation la moins chère, puis 10 % dès la 4e activité.
- 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 8 septembre**
1 séance offerte (bon à récupérer à l'accueil de la MJC)

JOURNÉES INFOS & INSCRIPTIONS*

Mercredi 3 sept.

14h00-15h00
> Écoles des musiques: éveil musical

16h30-19h00
> Écoles des musiques: instruments

18h00-20h00
> Activités Enfants
> Danse / Théâtre
> Sport / Détente
> Centre de Loisirs

Mardi 4 sept.

17h30-19h00
> 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@mjclillebonne.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 S^{t} 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

MJC À NANCY Nancy